

小学体育教学中学生心理素质的培养策略研究

刘萍

(德州天衢新区弘德小学, 山东德州 253000)

摘要: 从当前社会的发展现状来看, 人们越来越关注心理健康问题, 而小学阶段正是孩子心理成长和性格塑造的关键时期。因此, 在小学体育教学中融入对学生心理素质的培养具有深远的意义。体育教学能够极大地影响小学生的精神世界, 良好的体育教学可以增强学生的精神意志。当孩子们参与体育活动时, 无论是面对胜利还是失败都能从中学会如何调整自己的心态, 培养出坚韧不拔、勇往直前的精神品质。

关键词: 小学体育教学; 心理素质; 培养策略

一、小学体育教学中培养学生心理素质的价值意蕴

(一) 有利于增强学生的精神意志

在小学体育教学过程中, 每一次挑战身体极限、每一次克服运动中的难题都是对学生精神意志的一次锤炼。当学生们面对跑步中的疲惫, 选择咬牙坚持跑到终点; 当尝试新的体育项目, 如跳马或投掷标枪时, 内心充满恐惧却依然鼓起勇气去尝试, 这些瞬间都在悄无声息地塑造着他们强大的精神意志。例如, 在长跑途中, 学生会经历呼吸急促、腿部酸痛等情况, 正是这样的情境下, 通过不断鼓励自己继续前进, 他们可以逐渐学会如何在困境中寻找力量、如何用毅力对抗生理上的不适感, 并将其转化为内心深处永不言弃的决心。这种决心不仅在体育课堂上发挥作用, 在日常生活中遇到挫折时也会成为支撑他们勇往直前的动力源泉。

(二) 有利于提高学生的抗压能力

在当今社会背景下, 小学生群体“不堪重负”的现象确实时有发生。面对繁重的学习任务 and 升学压力, 许多小学生表现出焦虑、紧张甚至逃避的情绪反应。这种现象提醒我们, 在关注学生学业成绩的同时, 应重视其心理健康和抗压能力的培养。在体育课堂上设置具有一定难度和挑战性的项目有助于提高学生的抗压能力, 以攀岩课程为例, 当孩子们站在岩壁下向上望去时, 内心难免会产生畏惧感。然而, 在老师的鼓励和其他同学的支持下, 他们会逐渐克服内心的恐惧, 并一步步向上攀登。每一次成功跨越障碍都是对自己极限的一次突破, 这种经历会让学生明白, 只要勇敢面对困难并坚持不懈地努力, 就一定能够战胜它。

(三) 有利于培养学生良好性格

在小学体育教学过程中, 良好的性格并非天生, 而是在后天成长环境和教育影响下逐步塑造而成。体育课程作为一种特殊的教育形式, 在性格塑造方面具有独特优势。性格的形成与个体经历密切相关, 学生参与体育运动时需要克服身体上的疲劳、技术上的难题, 每一次成功完成一项新技能的学习或战胜自我体能极限后, 都会给学生带来成就感和自信心。这种积极的情感体验会潜移默化地影响到学生对待其他事物的态度, 使得他们在遇到挫折时不轻易放弃, 勇于尝试新事物, 展现出乐观向上的心态。另外, 体育运动本身具备很强的情绪调节功能。在高强度训练后放松身心是缓解焦虑情绪的有效方法, 长期坚持体育锻炼有助于保持心理健康状态, 减少因学习压力等因素引发的不良情绪反应。一个心态平和、情绪稳定的学生更容易表现出温和友善的行为模式, 进而塑造出更加完善健全的人格特征。

二、小学体育教学中培养学生心理素质的现实困境

(一) 体育教师心理素质培养水平不均衡

在小学体育教学中, 不同地区、不同学校之间的师资力量存在明显差异, 这直接影响到学生心理素质的培养效果。一些发达地区的学校能够为体育教师提供更多的培训机会和资源支持, 而偏远地区或经济欠发达地区的学校则面临资源匮乏的问题。部分体育教师自身心理素质也存在问题, 有些教师缺乏足够的耐心和细心, 在面对学生时容易产生急躁情绪, 这对学生心理健康会产生负面影响。在体育课堂上, 当学生无法快速掌握某项技能时, 教师若表现出不耐烦的态度会打击学生的自信心, 导致学生对体育课程失去兴趣。

(二) 师生对心理素质教育重视程度不够

在当前小学体育教学实践中, 部分学校和教师将主要精力集中在课程的教学进度与运动技能的传授上, 忽视了对学生心理素质的关注。从教师方面来看, 部分体育教师自身缺乏对心理素质重要性的深刻理解, 他们往往更关注学生的体能提升和技术动作是否标准, 对于如何在体育活动中渗透心理健康教育知之甚少。由于缺乏相关培训和指导, 教师也难以将心理素质教育融入日常教学当中。对于学生而言, 他们同样未能充分认识到心理素质培养的意义所在。一方面是因为年龄较小, 认知水平有限, 另一方面则受到传统观念影响, 认为体育课只需完成规定任务即可, 无需过多思考背后的心理因素。长此以往, 孩子们容易养成消极对待挫折的态度, 遇到困难时容易产生畏难情绪, 甚至出现逃避心理。

(三) 心理素质教育方式单一化较为严重

在教学方法上, 传统体育教学模式占据主导地位。教师多采用统一的教学方法和评价标准, 很少考虑不同年龄段、性别以及个体心理差异的学生需求。从课程设置来看, 学校体育课程体系相对封闭, 缺乏灵活性和多样性。大多数学校仅开设少数几种常见的体育课程, 如篮球、足球、田径等, 且这些课程内容更新缓慢, 难以满足现代社会青少年多元化的兴趣爱好。同时, 学校也较少组织专门的心理健康教育课程或讲座来补充体育课中缺失的心理素质教育部分。例如, 对于那些性格内向或者自信心不足的孩子来说, 他们更需要通过一些特别设计的活动来提升自我认知能力和社交技能, 但现有的课程安排很难提供这样的机会。在评估机制方面, 现行的考核方式过于注重结果而非过程, 过分强调竞技成绩而轻视个人进步。这不仅容易给学生带来不必要的压力, 也不利于其心理健康成长。比如, 在体能测试中, 仅关注最终得

分而不关心学生在整个训练期间的努力程度,这就会使那些虽然进步明显但仍未能达到优秀等级的同学感到沮丧。

三、小学体育教学中培养学生心理素质的路径研究

(一) 实施分层教学, 促进学生信心形成

在小学体育教学中,教师实施分层教学能够更好地满足不同学生的需求,有效提升学生的学习兴趣 and 自信心,进而促进其心理素质的发展。具体而言,教师需要依据学生的运动基础、体能状况以及兴趣爱好等因素对学生进行分层,为每个层次的学生设计出适合他们的教学内容和训练计划。对于运动基础较好且体能较强的学生,教师可以提供更具挑战性的任务。例如,在田径项目中,组织这部分学生参加短跑训练或障碍赛跑等活动。教师也可以鼓励这些学生担任小组长或者小教练的角色,在团队活动中发挥领导作用,培养责任感和协作精神。而对于运动基础相对较弱的学生,教师应注重基础技能的训练,如跑步姿势、跳远起跳动作等基本功练习。这样可以帮助他们在短期内看到自己的进步,逐渐建立起自信心。除了考虑运动基础和体能外,教师应关注学生的兴趣爱好以激发他们的内在动力。例如,有的学生对篮球感兴趣,有的学生更喜欢羽毛球。针对这种情况,教师可以通过问卷调查、个别谈话等方式了解每位同学的兴趣点,并据此调整教学方案。当学生发现自己所学内容与个人兴趣相契合时,自然会更加积极主动地投入到学习当中。为了确保分层教学的效果,教师还需要定期评估学生的进展。例如,在学期初,教师可以进行全面的身体素质测试,包括耐力、力量、柔韧性等多个方面;在学期中期,教师可以根据平时表现和阶段性测试结果再次评估。如此,既保证了每个学生都能得到充分的关注和发展机会,又能让那些原本处于较低层次的学生有机会晋升到更高层次,从而获得更大的成就感。

(二) 注重小组合作, 培养学生集体意识

在小学体育教学活动中融入小组合作,能有效提升学生的集体意识与心理素质。在学生参与小组合作项目的过程中,他们不仅能够学会与他人协同工作,还能从中汲取他人的优点,促进自身成长。小组合作强调成员间的协作与互助,在这个过程中,每个学生都能找到自己的角色定位并发挥独特作用。在准备阶段,小组成员会一起讨论制定训练计划。每个成员都需表达自己对于训练方法的想法,同时倾听其他成员的意见,最终达成共识。这种交流互动能够增进学生之间的了解和信任,为后续的合作奠定良好基础。到了实际操作环节,如进行接力跑训练时,学生们需要密切配合才能取得好成绩。他们要学会观察队友的状态,在交接棒时做到准确无误。这一过程不仅考验着每个学生的运动技能,更考验着整个团队的默契程度。每一次成功的交接都是团队协作的结果,而偶尔出现失误也能成为共同反思改进的机会。在这样的反复实践中,学生们会逐渐懂得责任分担的重要性。例如,在校际运动会中,如果某个队员不小心受伤了,其他队员不会轻易放弃,而是积极鼓励受伤队员,并调整比赛策略以适应新的情况。这种患难与共的经历会让孩子们深刻体会到集体的力量,增强他们的心理韧性。

(三) 开展竞赛活动, 强化学生终身锻炼

竞赛活动具有强烈的吸引力和挑战性,能够有效激发学生参与体育运动的积极性。当学生参与竞赛时,他们需要面对来自同

伴的竞争压力,在这个过程中逐渐学会如何应对压力并克服困难,这有助于提高他们的抗压能力,而抗压能力的提升又能促使他们更积极地投身于体育锻炼。例如,短跑比赛锻炼学生的速度与爆发力,长跑比赛则考验耐力。为了在比赛中取得好成绩,学生们会主动进行有针对性的训练。这种训练不仅仅是为了比赛本身,更是在潜移默化中养成了坚持锻炼的习惯。同时,竞赛活动还能让学生体验到胜利的喜悦与失败的挫折感。每一次胜利都会成为激励他们继续努力的动力源泉;而经历失败后,如果能够正确对待,将失败视为成长的机会,也能从中学到宝贵的经验教训,从而更加坚强、勇敢地面对未来的挑战。对于小学生来说,坚持参加竞赛活动不仅能够增强体质、掌握更多体育技能,还能在无形之中塑造了学生的心理品质。从短期看,竞赛活动为学生提供了展示自我、超越自我的平台;从长远来看,它帮助学生树立起正确的体育价值观,帮助他们认识到体育锻炼是一项伴随终身的健康生活方式,无论是在未来的学习、工作还是生活中都将受益匪浅。因此,合理组织竞赛活动,对学生心理素质的培养以及终身体育观念的形成有着不可替代的重要作用。

(四) 加强师资建设, 保障学生心理教育

学校有关部门需强化教师招聘环节的考核与监管力度,确保选拔出具备专业素养与心理教育能力的体育教师。在招聘过程中,学校不应只关注应聘者的专业知识和技能,更应注重其心理健康教育方面的认知与实际操作能力。对于已经入职的教师,学校也应细化定期考核的要求,将心理素质教育纳入考核指标体系,促使教师不断提升自身在这方面的专业水平。学校方面必须重视教师入职培训和在岗培训工作,新入职教师的培训可交由校内经验丰富的优秀教师负责,采用“一对一”带课模式,让新教师能够迅速掌握教学流程,树立科学的教学观念,从而更好地开展体育教学工作。在岗教师的持续发展同样不可忽视,学校可以定期组织各类培训课程,邀请专家教授或资深同行分享最新的研究成果和实践经验,为教师们提供一个持续学习的机会。为保障教师队伍建设的质,学校需建立健全在岗教师的考察制度。除了设定详细的考核标准外,还可以建立完善的奖惩机制以激励教师积极进取。例如,对于表现优异的教师给予表彰奖励,设立专项奖金或荣誉称号;对于存在问题的教师,则要及时指出并提出改进建议,必要时采取相应的惩罚措施。这不仅能激发教师的工作热情,还能有效促进整个教师队伍的专业成长与发展。

四、结束语

综上所述,小学体育教学中中学生心理素质的培养是一个系统而长期的过程,需要学校、家庭以及社会各界共同努力。在此过程中,每一位教育工作者都应承担起责任,积极探索适合本地实际情况的心理素质教育模式,不断优化教学方法,为孩子们创造一个充满活力又富有意义的成长环境。通过持续努力,我国小学生心理素质水平将会得到显著提升,为实现中华民族伟大复兴贡献力量。

参考文献:

- [1] 磊. 浅谈初中体育教学中中学生心理素质的培养策略[J]. 华夏教师, 2022(28).
- [2] 李向东. 浅谈初中体育教学中中学生心理素质的训练策略[J]. 当代体育, 2019(20).