

身心健康，和谐发展

——小学体育课中心理健康教育的渗透

魏雪菲

北京市东城区文汇小学，中国·北京 100017

【摘要】心理健康教育是小学时期教师要重点抓的教育，这对学生以后的学习和成长都有着举足轻重的作用，体育课作为锻炼学生身体健康的一门课程，融入心理健康教育能够保证学生的身心健康，强健的体魄加上健康的心理，学生才能受到良好的教育，如果忽视了学生的心理健康教育，在学生成长过程中会有良莠不齐的价值观一直影响着学生，不利于学生正确三观的树立。本篇文章主要讲述小学体育课中心理健康教育的渗透。

【关键词】小学；体育课；心理健康教育；渗透方法

体育课是小学生相对来说比较喜欢的一门课程，对很多小学生来说，体育课能带给他们快乐的同时也能让他们的身体得到应有的锻炼，同时，心理健康对于小学生来说也是非常重要的一门课程，学生在上体育课时，一来能最大程度跟同伴进行交流互动，在这一过程中，学生的心理健康问题就能被观察到，二来在户外的场地，对学生进行心理健康教育有着良好的环境，所以在体育教学中渗透心理健康教育是很有必要的，而且相比其他课程，体育课中渗透心理健康教育，更容易让学生接受。

1 小学体育课中心理健康教育渗透现状

在目前的小学体育课中，心理健康教育渗透的还不够到位，教师在教学中还未完全将教学思想从传统的教学观念和教学习惯中脱离出来，导致在教学中把所有重点都放在了体育活动本身上，教师不提及，学生自然不会意识到；第二个原因是教师的教学方式单一，进行的为数不多的心理健康教育对学生来说也是左耳朵进右耳朵出，教师没有有效传达自己的理念；第三个原因是没有建立和谐的师生关系，教师在对准学生进行教育时，由于师生关系不够亲密融洽，导致学生在接受教育时都是“口服心不服”，加上部分家长对学生的不合理教育，导致学生的叛逆期提前，要进行心理健康教育难上加难；第四点是教学没有针对性，小学生的差异性可能不明显，但并不是不存在，面对不同的学生教师要学会因材施教，这样才能让自己的教学无论在哪一方面都发挥最大效用，而不是对所有学生都一个样，没有针对性，学生的进步也就很慢；最后一点是教师在教导学生时没有建立轻松的学习氛围，体育课本身就是应该让学生的身心放松的一节课，教师在教导时，为了让学生认真对待，把课堂氛围弄的特别沉重，就导致学生在学习时无法消化，也不会积极思考，教学效率非常低，师生配合度不高。这些问题都导致了体育课中心理健康教育渗透度不足，一直止步不前，学生的身体在课堂上得到了有效锻炼，但心理健康问题一直存在，没有得到改善，教师要找出其中原因，做到有效渗透，保证学生身心都能得到健康发展。

2 小学体育课中心理健康教育的渗透方法

小学生的自主发现问题和学习的能力稍弱，所以教师需要根据学生的实际情况制定教学计划，改变传统教学理念，促进学生的身心健康发展。

2.1 增强体育课堂渗透心理健康教育理念

在新时代的要求下，体育教学不仅仅是完成对学生的锻炼就可以，更需要教师关注学生的心理健康，在平时上课的过程中，教师要明白这一观念，把自己的教学理念及时更新，并给同学们普及心理健康教育和身体健康是密不可分的，人只有身体和心理都健康，才能保证是完全健康的，学生在日常也要注重自己身体和心理的双重关注，不能顾此失彼。教师只有增强了体育课堂渗透心理健康教育理念，才能在教学过程中更加自然融入心理健康教育，学生只有明白了心理健康教育的重要性，才能在课堂中和教师有更好的配合，愿意听教师的教导，更好的满足素质教育的要求。

2.2 多样化教学方式，提升心理健康教育有效性

第二点是多样化教学方式，教师对学生进行心理健康教育和身体健康教育的过程中，如果教学方式一成不变，学生不仅无法接受心理健康教育，甚至会连基本的体育活动也会开始排斥，教师只有多样化教学方式，才能带给学生全新的学习体验，并且学生在感受到自己的进步之后，在心理健康学习方面会越来越积极。比如在平时上体育课整队时，教师可以教导学生要遵守班规和校规，跟随集体，认真排队，对于一些表现不好，不好好排队，扰乱秩序的学生，教师也要及时提醒，加强学生的集体意识，不能因为自己影响了整个班级的表现；或者是在做课间操时，要求学生的动作尽可能做到标准，不管是第几套广播操，都能全面锻炼到学生身体的各个方面，认真对待广播体操能够保证学生的身体健康，教师可以让同学们每人当一天领操员，严格要求自己的同时，管理好班级其他同学，这样学生的自觉性能大大提升。教师多样化教学方式，对学生来说能够重新定义体育课，把体育课和心理健康教育融合的过程也就顺其自然，学生接受起来也比较容易，加之给学生带来了不一样的学习体验，学生对于体育锻炼的热度也会提升，相比传统的教学方式，教师多样化的教学更能提升心理健康教育的有效性，帮助学生做到身心健康和谐发展。

2.3 建立和谐师生关系，运用积极评价手段

第三点是建立和谐师生关系，和谐的师生关系是提升教学效率的第一步，教师和学生和谐相处的过程也是教师对学生进行心理健康教育的过程，试想一下，如果教师都处理不好师生关

系,那么教师对学生的教导就是纸上谈兵,学生也不会遵从教师的教导,加上现在很多学生都是家里的“小皇帝”、“小公主”,性格有些嚣张跋扈,不会为别人着想,过分关注自己的感受等等,教师如果无法和学生建立良好的关系,会在教学过程中不断把学生往反方向推,教师应该和学生建立和谐的师生关系,让学生首先明白,人与人之间相处的重要性,在学生遇到困难时给出鼓励,运用积极的评价手段让学生更有信心,同时也更愿意和教师相处。比如在进行一些体育活动,跑步,或者拔河时,学生遇到挫折想要放弃,教师可以言语上鼓励他们的同时,也加入他们,带领学生继续向前,学生完成目标之后,给出积极的表扬,这样师生之间的距离就无形中被拉近了,通过这种方式,学生也能慢慢培养成吃苦耐劳,勇于上进的好品质,并且会向教师学习,学会鼓励别人。和谐的师生关系是学生积极性上的基础,教师要主动和学生建立良好关系,为教育打好基础。

2.4 加强教学针对性,更好督促学生进步

在体育课中,教师应该充分认识到学生之间的差异性,进行体育教学的目的是完成学生的教学目标,同时让学生体会到体育学习的乐趣,满足自己的需求,如果教师对所有学生都保持统一教学进度,就会导致一些尖子生觉得锻炼内容不够,达不到锻炼目的,而一些后进生会觉得体育锻炼超出自己的负荷,力不从心,导致体育课的价值未被发挥出来,学生的积极性也会被打击。教师可以根据学生的实际情况,把学生分为尖子生、普通生和后进生,在体育课刚开始十几分钟集中授课,告诉学生本节授课内容,然后学生解散之后,再把不同的计划落实到具体的人身上,对于尖子生,教师丰富锻炼内容,对于普通学生,就按照正常进度进行,对于后进生,适当减少锻炼难度,先提升他们的身体素质和基础,这样才能让大家在体育课上都动起来,或者是根据学生的不同性格制定计划,一些性格内向的学生,教师鼓励他们尽可能多参与到集体活动中,比如篮球、排球、拔河等,对于身体素质较差的学生,可以练一下短跑、俯卧撑、仰卧起坐等等,让学生明白对待自身问题有

很多调节方式,学生身体得到锻炼的同时,心理也不断变得更加健康和阳光。

2.5 建立轻松学习氛围,提升学生参与度

最后一点是在教学过程中,不管是体育教学本身还是心理教育,教师都要注重课堂氛围,如果课堂氛围过于沉重,学生就不愿意参与到活动和讨论中来,教师的教导就会事倍功半,而且会出现不愿意配合教师的情况,教师在课堂教学中要以学生为主,根据学生的表现及时调整教学方式,有时候可能学生犯了一些错,教师为了引出心理健康教育就会批评学生,这会造成课堂的低气压,不仅被批评的学生自信心和积极性被打击,其他学生也会由于害怕教师不敢有过多的想法和动作,本来心理健康教育就应该是轻松的,如果在压抑的环境下进行心理健康教育,学生肯定无法完全高效吸收,教师建立轻松学习氛围,提升学生参与度,能体现出学生的主体地位,能让学生的身心素质都得到锻炼。

3 结束语

在体育课中,渗透心理健康教育,能够让小学生的思想认识更加正确,让他们对生活、学习中遇到的困难和挫折,积极面对,勇敢化解。只有不断渗透心理健康教育,才能让他们的人生变得更加有价值,成为一个全面发展的人。在小学生的成长中,要善于抓住学生心理进行培养,让学生在复杂的环境之中,勇于面对挫折,真诚面对同学,献出爱心,让同学之间变得更加温暖,让整个社会变得更加和谐。

参考文献:

- [1] 夏兆平,郭小灿.三管齐下,让学生身心一同健康成长——浅析小学体育课中的心理健康教育[J].好家长,2019(58):188-188.
- [2] 付淑琴,马丽英.随风潜入夜,润物细无声——浅论小学体育课堂教学中心理健康教育的渗透[J].金田,2020(02):109-110.
- [3] 杭红亮,王东升,崔新福.身心健康,和谐发展的标识——浅谈小学体育课中心理健康教育的渗透[J].小学时代(教育研究),2019(12):144-144.