

# 如何加强特殊教育体育教学中学生的心理健康教育

尹波

(贵州省铜仁市特殊教育学校, 贵州 铜仁 554300)

**摘要:** 特殊教育是我国教育体系的重要组成部分, 对国民素质的提升以及特殊儿童的发展都有着深远的意义。初中的学生正处于发展的关键时期, 这个阶段他们较为敏感, 很容易受环境的影响, 出现心理问题。此外, 与身体健康的学生相比, 聋哑学生内心往往更为敏感, 也容易产生自卑心理。基于此, 本文着重分析了聋哑学生的心理特点, 以及体育锻炼对于聋哑学生心理健康发展的重要意义, 并据此提出了利用体育锻炼对听聋哑学生进行心理健康教育的策略, 以期有所贡献。

**关键词:** 特殊教育; 初中体育; 心理健康教育

聋哑学生由于听力受损, 在表达内心想法时只能依靠手语。虽然随着国民素质的提升, 大部分人能够以平等的姿态对待聋哑人, 但是仍旧有少部分对聋哑人存在歧视心态, 这就导致聋哑学生很容易产生自卑的心态, 影响他们的未来发展。体育既能够有效提升学生的身体素质, 也能对学生进行心理健康教育。此外, 健康的心理也有利于聋哑学生积极参与到体育锻炼中。为此, 在特殊教育体育教学中, 体育教师就需要积极承担起对聋哑学生进行心理教育的重任。

## 一、聋哑学生的心理特点

### (一) 孤独心理

聋哑学生听不到外界的声音, 也无法发出自己的声音, 在校期间, 他们可以与同学用手语进行交流, 但是离开校园后, 他们就相当于被放置在一个孤岛上。其主要原因就是社会中懂手语的人较少, 大部分人都不知道他们要表达的意思。与他人沟通困难, 就使得聋哑学生觉得自己是被社会抛弃的, 从而产生孤独心理。

### (二) 自卑心理

当前国家对于残疾人极为关注, 也着重为残疾人提供工作岗位, 但是在实际参与社会生活中, 残疾人还是容易受到用人单位以及其他人的歧视。聋哑学生虽然还未正式参与社会生活中, 但是社会环境和个人本就是一体的, 所以初中生也难免会接触社会中形形色色的人。在与他人交流中, 由于聋哑学生无法理解他们的意思, 就容易被他人歧视, 从而导致学生产生自卑的心理。

### (三) 防范心理

由于社会中少部分人的歧视, 就使得聋哑学生对外界产生错误的认知, 他们会主观认为社会中的人对他们都不友好, 从而产生强烈的防范心理。聋哑学生不能脱离社会而存在, 未来他们也是要参与到社会生活中的。在这种防范心理的暗示下, 学生就会本能抵触其他人, 也不愿意参与到社会生活中。脱离了社会环境, 聋哑学生不仅未来发展会受到限制, 甚至于他们的基本生活也会受到严重影响。

## 二、体育锻炼有利于聋哑学生心理健康的原因

### (一) 体育锻炼能够调节学生身体机能

学生在体育锻炼的过程中, 其有氧运动就会增加, 这就使得他们身体中会产生内啡肽, 而内啡肽能够舒缓学生的神经。此外, 在体育锻炼的过程中, 学生的血液循环会增加, 新陈代谢以及心

率也会增强, 这就能够使处于兴奋状态。由于聋哑学生对于运动量较为敏感, 所以在体育锻炼时, 教师需要精心为学生准备体育动作, 控制体育运动量, 使学生在锻炼完后处于稍累与累中间, 如此, 方能最大程度调节聋哑学生的身体机能, 促使他们身心健康发展。

### (二) 体育锻炼能够增强学生心理自信

对于聋哑学生来说, 由于他们与外界交流存在困难, 所以他们会感到恐慌、不安、孤独等情绪包围, 这就使得他们内心脆弱、敏感, 不愿意与他人交流。体育中的许多项目都是需要团结合作来完成的, 这无形中就能让学生体会到与他人合作交流、共同完成体育项目的乐趣。在一起锻炼的过程中, 学生就容易产生积极的心理, 促进心理健康发展。此外, 体育也可以锻炼学生的身体机能, 提高学生的反应速度, 这对于聋哑学生的康复也是极为有利的。

## 三、特殊教育体育教学中学生的心理健康教育现状

### (一) 教师重视程度不足

一直以来, 体育被赋予的职能都是提升学生的身体素质, 虽然随着教育教学的不断发展, 当前体育已经成为了对学生进行心理健康教育的重要学科, 但是部分体育教师仍旧没有从传统定位中摆脱出来。这就使得部分体育教师在教学时, 仍然以提升学生身体素质、教授学生体育动作为主, 并未在教学中灌输心理健康教育。

### (二) 学生缺乏参与兴趣

初中生正处于青春期, 他们对外界非常敏感, 而聋哑学生由于身体存在缺陷所以更为在意外界的目光。在体育教学中, 教师想要落实心理健康教育, 就需要研究聋哑学生的心理特点, 对症下药。然而部分体育教师在实际教学中, 却存在照本宣科、没有考虑聋哑学生实际特点的现象。这就使得学生缺乏参与的兴趣, 心理健康教育以及体育教学开展困难。

## 四、利用体育教学加强学生心理健康教育的途径

### (一) 利用体育游戏, 提升学生参与度

想要在体育锻炼中加强聋哑学生的心理健康教育, 教师首先需要认识到体育锻炼在心理健康方面的重要价值。其次, 教师需要深入了解聋哑学生的兴趣爱好, 并据此设计体育锻炼项目。最后, 聋哑学生存在自卑等不良心态, 在体育锻炼的过程中, 若产生不利因素, 就很有可能使他们放弃锻炼。为此, 教师也需要做

好保驾护航工作,确保学生的体育锻炼能够顺利进行下去。如此,学生才能改变对体育锻炼的看法,积极参与其中。

例如:在教授学生打羽毛球的技巧时,学生不喜欢枯燥的课堂讲解,为此,教师就可以脱离传统课堂,将教学搬到操场中。在实际授课中,首先教师应该为学生进行动作示范,并放慢关键动作,让学生仔细观察。其次,教师可以将学生分成二人小组,让学生一起练习。由于聋哑学生无法正常发声,当其中一人运动技巧存在问题时,另外一人无法及时告知。为此,教师就可以利用信息技术,让学生用手机、平板等设备,将另外一名学生的锻炼过程记录下来。如此,学生就能通过观察视频,共同使用手语讨论如何提升自己的运动技巧。而在学生讨论的过程中,教师需要密切关注学生的动态,若学生存在难以解决的问题,教师需要适时引导,帮助学生领悟运动技巧;若学生发生冲突,教师需要及时调节,以避免恶性事件的发生。如此,既可以让学学生掌握羽毛球运动技巧,又可以增强学生的自信心,让学生更加积极乐观地面对生活。

#### (二)多鼓励学生,让学生克服自卑感

聋哑学生存在心理问题的主要原因就是自卑,与身体健康的学生比,聋哑学生观察更为细致,心思更为敏感,他们害怕别人歧视的眼神、否定的话语。为此,在体育教学中,当学生迟迟无法理解体育动作要领时,教师不能表现出不耐烦,也不能训斥学生,而是应该多方面引导,适时对学生进行鼓励。此外,在体育运动过程中,当学生表现出色时,教师也需要及时进行表扬。如此,既可以让学学生明白自己应该怎样做,又可以帮助学生树立对学习、对生活的信心,帮助学生克服自卑感。

例如:长跑是体育中的重要项目,但是许多聋哑学生却并不喜欢跑步,其主要原因就是因为他们身体存在缺陷,所以他们运用的机会较少,也很少与其他同学一起游戏,这就使得他们的身体素质偏差。在锻炼时,针对学生不愿意参与到长跑中这一问题,教师不能直接通过呵斥学生来发泄不满,而是应该鼓励学生,告诉他们要相信自己,他们每个人都很棒。在实际跑步过程中,部分学生可能会由于身体素质较差,而无法坚持下来。此时,教师也应该及时告诉他们,能做成这样已经很好了,相信下一次他们能做得更好。在教师的鼓励下,学生既能感觉到教师的关怀,也能从自我否定变为相信自己。如此,既可以提升学生体育锻炼的质量和效率,也可以让学生以自信代替自卑,以阳光的心态面对学习生活。

#### (三)培养合作意识,消除社交恐惧感

在传统锻炼中,由于聋哑学生无法正常交流,所以教师很少会为学生设计团体项目以及竞技项目,这就导致学生都处于独立锻炼的状态。这样不仅使得学生不知道自己与其他同学存在的差距,也使得学生无法具备合作意识,心理的孤独感越来越强。而想让学生未来更好地融入社会,教师就需要消除学生的孤独感、恐惧感,让学生认识到合作的重要性以及集体的力量。因此,在体育锻炼中,教师就需要着重为学生准备团队项目以及竞赛项目,以此培养学生的合作意识,提升学生的锻炼技巧。

例如:在体育锻炼时,教师可以以班级为单位,将学生分成不同的小组,并让小组成员集体进行体育锻炼。在小组成员互相监督下,学生既能坚持锻炼下去,也能不断提升自己的锻炼水平。此外,为培养学生的集体荣誉感,让学生感知到集体的重要性,教师可以采用有奖竞赛模式,让不同的小组进行比赛。在亲身体验中,学生就能察觉到小组成员齐心协力共同努力,能够取得意想不到的成果。此外,在比赛的过程中,学生会忘记恐惧与孤独,将全部精力投入到取得比赛胜利中,这对于改善学生的人际关系、消除学生的孤独感和社交恐惧感都是极为有利的。

#### (四)利用学校联谊,培养社会适应能力

在特殊教学学校,每个学生的身体都存在缺陷,这一环境与学生未来生活的环境相差较多,所以部分学生毕业后,难以适应社会环境。为此,体育教师在对学生进行心理健康教育的时候可以将目光放得长远一些,着重培养学生的社会适应能力。体育中有许多项目都是非常简单的,不用通过复杂的交流,学生也能与他人合作来完成。因此,教师可以选择与普通学校进行联谊,让聋哑学生与正常学生合作去完成体育锻炼。如此,学生就会明白社会中有很多人都是真心接纳他们、愿意帮助他们的,从而消除恐惧感,愿意主动融入社会生活。

例如:在百米接力赛时,教师就可以选择与普通学校联谊,让每个小组内既包括聋哑学生又包括普通学生,让他们一起团结合作完成百米接力赛。最初与普通学生合作时,聋哑学生可能会存在抵触感,为此,体育教师还需要做好普通学生的工作,让他们对聋哑学生多一些耐心和爱心。如此,聋哑学生才能真正与普通学生搭建起友谊的桥梁,消除对社会的恐惧感。

#### 五、结语

综上所述,在特殊教育体育教学中对学生进行心理健康教育,是体育教师必须要肩负起的职责。为此,体育教师需要分析聋哑学生的心理特点,了解体育锻炼可以提升学生心理健康的原因,以及当前体育教学的现状,并着重从提高学生参与度、克服学生的自卑感、消除学生的恐惧感以及提升学生的社会适应能力等方面进行改革。如此,学生才能在提升身体素质的同时,保持一个健康的心理,未来更好地适应社会生活。

#### 参考文献:

- [1] 卜燕春. 浅谈聋哑学校体育教学中的心理健康[J]. 教育界, 2020(02): 30-31.
- [2] 袁永红. 特殊教育学校体育教学存在的问题与对策[J]. 新智慧, 2020(33): 103-104.
- [3] 王建, 周文清, 李玲, 等. 特殊教育学校学生体育运动习惯与心理健康关系研究[J]. 长春教育学院学报, 2019, 28(11): 42-43, 45.
- [4] 陈雨清. 特殊学校开展阳光体育运动的问题及对策探究[J]. 文体用品与科技, 2021(01): 166-167.