

# 小学体育教学中渗透心理健康教育的途径

杨瑞龙

(内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗第八小学 内蒙古 鄂尔多斯 017200)

**摘要:** 在新课标的改革和全面实施下,也在一定程度上提高了对我国小学教育的要求,要求老师在教学的过程中要重点关注和培养学生心理健康教育。在新时期下,我国已经步入了素质教育时代,而在素质教育背景下,心理健康教育对于小学生来说非常重要,同时小学阶段又是塑造学生良好品格和素养的关键时期,在此阶段中渗透小学心理健康教育对学生日后的学习和成长有很大的推动作用。

**关键词:** 小学体育教学;渗透;心理健康教育;途径分析;

在小学阶段,想要为学生更好的展开心理健康教育,还是需要学科中渗透的。近些年来,通过新闻以及身边事件我们发现,校园中的霸凌事件非常多,而学生拉帮结派的现象也非常明显,由此可以了解到,小学生的心理健康状态已经发生了变化,并出现了不同程度的心理问题,所以在这种情况下,我们一定要加强对学生的心理健康教育,使学生可以在良好的、健康的环境下更好的学习和成长。基于此,本文就针对小学体育教学中渗透心理健康教育的途径展开了分析。

## 一、在小学体育教学中渗透心理健康教育的作用分析

小学阶段,正是学生身心健康发育的关键时期,在此过程中加强对学生身体健康教育,不但能帮助学生提高身体素质和水平,还能帮助他们养成健康的心理。俗话说,健康是人之根本,只有身体健康,才能实现心理健康。而这也是我们为何要在小学体育教学中渗透心理健康教育的主要原因。此外,在小学体育教学中渗透心理健康教育,还有以下几点作用:首先,能帮助学生养成良好品德。在小学体育教学中,通过体育锻炼,能有效的提高学生的毅力和勇往直前的精神,引导学生在面对困难的时候,如何去应对,进而培养和提高学生自信的心理。如,小学体育活动能培养学生团结意识和竞争意识,实现对学生品德培养。其次,能实现对学生人际关系的培养。在心理健康教育中,人际关系的培养是非常重要的内容,同时也实现心理健康教育的基础。良好的人际关系可以让学生身心非常愉快,主动参与到学习中。试想一下,如果缺乏有良好的人际关系,总喜欢自己独处,那么心理是一定会出现问题的,久而久之还会出现心理扭曲,不利于学生健康成长和发展。而在小学体育教学中渗透心理健康教育,就能帮助学生正确认识交往和沟通的作用。学生之间的信任度也会越来越高,当然心理问题也会有所改善。最后,能为学生提供一个心情释放的场所。我们要知道,任何人都会有情绪低落、心情不好的时候,如果此时无法将这些负面情绪排除出去,那么就会堆积在心理就会形成心理问题。所以在这种情况下,小体育教学就是一个适合学生发泄的场所。学生可以借助于运动、锻炼等发泄自己的不快,将不好的情绪化为力量。不但能提高体育教学效率,还促进了学生心理健康,可谓是一举两得。

## 二、小学体育教学中渗透心理健康教育的途径分析

### (一) 改变传统的教学方法和理念

在小学阶段,小学体育虽然不是主要学科,但是对学生身心健康发展来说还是非常重要的。就目前的小学体育教学来看,老师在教学的过程中仍在采用传统的教学方法,使本来可以轻松愉快的体育课堂变得非常的枯燥,毫无趣味性可言。这样的体育教学不但无法对学生更好展开教育,还会影响到学生主动参与和学习的兴趣。因此,为了在小学体育教学中渗透心理健康教育,老师还需要创新教学方法,为学生构建快乐的体育课堂。同时,体育老师还需要正确认识心理健康教育对小学生体育教育的重要性,这样才能结合学生的性格特点和需要为学生设计更有针对性的教学活动。此外,老师还要从传统重视体能训练向心理健康教育上转移。如学生

在面对紧张的时候,该如何的应对和调节;在害怕的时候,又该如何去克服等等,都是能将心理健康教育在小学体育教学中的作用发挥出来的。

### (二) 根据学生的特点渗透心理健康教育

众所周知,学生之间是具有差异性存在的。不同年龄、不同阶段的学生有着不同的身心发展特点。所以想要在小学体育教学中渗透心理健康教育,老师还需要根据学生的特点去展开教学。要知道小学阶段的学生是非常敏感的,虽然他们在是非对错的理解上不是很清楚明确,但是他们却明确知道表扬和惩罚。每个学生都想要得到表扬和鼓励,得到更多人的认可,当然小学生也是不例外的。但是如果老师在体育教学中,一味地去对学生进行表扬,不但无法实现心理健康教育,还会养成学生骄傲的心理。在这种情况下,一旦学生遭遇挫折后,就会失去信心,无法正确的去面对和战胜挫折。

例如,在练习“跳远”的时候,为了帮助学生提高锻炼效果,老师就一味的鼓励,结果让学生养成了骄傲的心理。在比赛的时候,一旦过度自信输掉比赛,很有可能就会崩溃大哭。所以老师需要在鼓励学生的同时,明确指出学生需要改进的地方、出现错误的地方,多用“你这样做很好——但是如果这样——就会更完美了”既鼓励了学生,还对他进行了教育。从而实现他们对学生的心理健康教育。

### (三) 开展以家庭为中心的体育活动,促进学生身心健康发展

在小学体育教学中,为了实现对小学生的心理健康教育,学校或者体育老师还可以定期举办一些亲子体育活动,要让家长们参与到对学生的教育中。老师需要明确知道,教育仅仅依靠学校来实现是远远不够的,还需要家庭的支持和配合,毕竟家庭是对学生心理健康的影响也是非常大的。为此,老师需要在小学体育教学中构建亲子活动,要让家长和学生体育活动中对彼此有正确的认识 and 了解,并给家长和学生创建更多相处的时间。而且通过体育活动的锻炼,学生还能提高身体的素质,促进身体健康,为心理健康的发展打下很好的基础。

### 结束语

总而言之,在新时期下小学体育教学已经不是单纯的身体锻炼课堂了,还需要体育教学渗透心理健康教育。尤其是在素质教育背景下,加强对小学生心理健康教育不但能帮助学生养成健康的心理,还能培养和提高学生的心理素质和抗压能力,为我国全面综合性人才的培养打下很好的基础。

### 参考文献:

- [1]冉志燕. 浅析小学体育教学中如何渗透心理健康教育[J]. 读与写(教育教学刊), 2017(05):254+260.
- [2]张新红. 对小学体育教学中渗透心理健康教育的策略分析[J]. 教育, 2016, 000(006):P.242-242.
- [3]王仁凤. 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2018, 000(028):224.