

积极心理学背景下体育互动教学探究

前言

积极心理学是一种全新的心理学理念，其目的是研究人类的积极品质，旨在通过调节心情、优化心理、提高机能，塑造健全人格，促进身心和谐发展。在小学体育教学过程中，将积极心理学理论运用到互动教学中，一方面能够促进学生积极主动地参与体育锻炼，另一方面可以有效提高体育教学质量。多形式的师生互动方式对提升体育与健康教学效果有着关键作用，学生积极配合体育教师教学也能更好地促进学习者及教授者身心健康发展。

关键词

积极心理学；师生互动；身心健康

校园内的良好师生互动有利于创造优异的课堂气氛环境，拉近师生关系，使学生产生愉快的体验，调动学生的积极性，从而提高教学质量。教育部曾出台相关文件明确提出：“教师在教学过程中应与学生积极互动，共同发展。”本文结合一线教师所从事的小学体育教学相关经验，深入探究积极心理学背景下的体育互动教学，共同促进学习者以及授课教师身心发展等相关问题。

1 积极心理学概述

1.1 积极心理学定义以及产生的社会背景

积极心理学是美国心理学界兴起的一个新的研究领域。它是利用心理学领域中比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮（sheldonM,kingL,2001）。它主张研究人类的积极品质，促进人们在身体、心理和情绪等方面的发展，使其形成健全的人格。积极心理学这一概念由来已久，并且相关的内容已经经历了长时间的研究。在我国，主要有三个方面的内容会对积极心理学产生影响，第一种是宗教与世界范围内宗族之间的冲突催生积极心理学；第二种是人们的思想在现阶段

经济的飞速发展过程中进一步推动催生积极心理学的发展；第三种是，广大人民群众的生活水平得到了有效提升，为积极心理学的发展提供了土壤。

1.2 积极心理学的研究内容

在积极心理学中，研究的内容主要分为三个方面。第一方面指的是进行积极情感方面的体验，研究的是人与人之间产生的积极情感，时间范围囊括了现在以及未来，并对人的积极情感产生的机制进行科学分析；第二方面是研究人的积极人格，分析不同人的不同性格，并对性格进行分类；第三个方面研究的是社会组织的相关内容，在这一过程中涉及的内容更加丰富多样，研究的领域也超越了心理学领域，和其他的领域有了交叉，比如经济学、社会学等，重点研究的是一个国家所制定的方针对人所产生的积极影响。

2 积极心理学对体育运动心理学研究的启示

2.1 竞技运动心理学

在体育竞技领域中，心理学研究的重点内容是评定运动员的心理情况，并提供必要的心理工作支持。在以往，心理评定十分流行，并且最常是通过研究运动员的人格来完成

心理评定工作,将具有一定天赋的运动员与其他的普通人进行比较,从而研究得出“成功要素”。在这一过程中,运动心理学家将重点聚焦于研究运动员在赛场上的心理波动变化,研究心理变化是否对运动员的比赛表现产生影响。现阶段的运动心理学更多地将视角聚焦在运动员比赛之前的心理波动,强调的是心理状态对运动员比赛状态的影响,从而帮助运动员如何在比赛中遇到困难时保持积极的心态。

2.2 体育教育心理学

体育教育心理学重点研究的是如何通过开展体育运动来帮助学生形成正确的三观以及良好的品行。在小学体育教学中,具体的目标主要包含如下几个方面:培养学生的人际交往能力、增强学生的体能、掌握基本的体育常识、培养学生对体育项目的兴趣,只有从这几个方面出发来进行研究,才能够帮助学生保持积极向上的生活态度。这些要求也十分符合现阶段所倡导的新课程标准中涉及的内容,不仅能够帮助学生形成积极的品质,还能够帮助学生提升身体素质,对学生的积极健康成长有着重要作用。所以说,学校的体育课程蕴含着积极心理学的相关内容。

3 积极心理学背景下体育互动教学探究策略

3.1 积极互动,促进技能发展

在小学体育教学过程中,采用多形式的积极互动教学模式。让学生在技能学习过程中成为主体,主动参与到教学中来,进一步更好地提高运动技能。

教学实践过程中,学生们的课堂游戏与教学,a班仅进行组织和指导,b班教师亲自加入学生当中,游戏实施过程与学生共同参与,既是组织者也为参与者,双方互动更多。在此过程中排除某些学生个体差异因素。通过共同参与教学与游戏的互动,课堂已表现出较大的差异,b班教学过程中,师生积极互动,给予学生更多的课堂关注,并且将纠错互动穿插于课堂内外。学生积极思考问题,与老师交流更加频繁,发言的主动性也是十分之高。例如在进行“敬业快递员——30米快速跑”教学时,老师设计教学情境:同学们是超级飞侠的乐迪,老师是指挥部的安琪,任课老师将自己设置为某个适宜的角色,共同参与教学活动之中。在此过程中,教师与同学之间有着积极互动,学生的体育课堂兴趣就被提高了,深刻地感受到自己是课堂的主角,感受到积极主动学习的快乐,形成有效学习思维。

在此案例中,教师适时地进行角色转换,改变过去单一的主体角色,走近学生,充分体现出“以学生为中心”,

这意味着将学生的主动参与和主动发展置于核心地位。将学生学习技能与身心发展为主要目标贯穿课堂始终,不仅使学生在良好的情感体验中掌握了技能,并且提高了学生学习体育技能的积极性。另一方面,良好的教学效果也使教师在教学中可以有更多的激情与信心主动投入到体育课堂的技能教学中。

3.2 积极互动,促进情感发展

体育情感主要是参与运动主体在所进行的体育运动中表现出来的情感和体育运动情绪。它可以是显现表征,也可以是隐形表现。具体是人们在此过程中的状况、态度反映,是参与运动者的内心体验与感受。教师可以运用多种形式的有趣手段,在教学中进行积极互动。最基本的可以让学生将心态转换,主要体现在改变学生不积极的心态,使其积极主动地参与体育运动之中;将学生不喜欢的体育运动或者是某个项目变成喜欢参与;将不太主动参与体育活动的行为倾向等变成积极主动将自身的某些时间与精力投入其中。例如:在进行“耐久跑”教学时会觉得枯燥无味,恐惧、紧张以致于不愿主动参与练习。建议在课前,学生分小组上网了解耐久跑身体会出现什么情况,讨论应该如何应对;体育课上,老师也会向学生进行专业解答,让学生知晓运动时出现胸闷、呼吸困难时可通过加深呼吸、适当调整速度等方法减轻和缓解类似症状,而且耐久跑对于提高我们心肺功能有重要的作用,长期锻炼可以增强学生的意志品质。在练习过程中学生之间互相鼓励,体育教师在陪跑时给予学生语言鼓励,互相协助、互相配合完成课堂内容,学生不仅在课堂上得到了良好的主体感受,并且教师也一并学习到了如何与学生进行更加亲和的沟通与相处。

3.3 积极互动,促进思维发展。

在学习过程中,强调“疑则思,思则变,变则新”的观点。将其思想渗透入体育课堂之中。在体育课上,学生不仅可以学习到体育基本技能,体育健康意识得到提高,在教师设计互动环节中,还可以提高学生的思维能力。在小学体育课堂中,体育教师质疑,学生对该方面的相关问题自觉地进行探究、思疑,并且还可充分地激发出部分学生的发散思维。比如:在进行“原地运球”一节的教学时,老师提出问题:我们是用手的什么部位去触球呢?学生就回答:手指,手掌,那么手并起来,还是张开呢?学生心有疑惑,就会主动去探索,这样发展学生思维。学生知道运球时候手要五指张开,用掌跟以后部位触球。但是在练习中,学生又会发现自己手做到标准姿势,但是球还是到处乱跑,就会又疑惑,为什么

没有办法在原地运球呢?这个时候教师应该顺势引导孩子们寻找运球部位在哪;纵向进行启发式,在提问引导下进行新授内容的导出与授教,使学生在探究结果中,提高学生的求知欲;横向进行探究性、举一反三式教学,引导学生在体育活动中与日常生活实践中的发散思维,提高学习的积极性;基于互动教学,学生们根据老师的问题,会进行思考、探索、解疑,很好地促进学生的思维发展。

3.4 积极互动,促进教师发展

在积极心理学背景的教学环境下,基于多维互动,体育教师要改变旧思想观念,多学习积极心理学,多学习专业知识,努力掌握新课程的教改理念,创新教学方法和手段,优化互动情境,多设计互动内容。多数学生还是非常愿意与体育任课老师进行互相交流,学习了解体育与健康素质问题,体育教师也可以通过家长会、电话联系、社交软件联系等方

式沟通了解学生的生活情况,促进积极心理思维和方法的传递。作为一线小学体育教师,如果可以改变师生关系,以自身高尚的师德、积极向上的心理和对知识的不断追求来鼓励、感染学生,增强学生自信心,让学生拥有积极的学习态度,学生对体育的重视程度也会得到提高。

4 结语

众多研究表明,小学的教学过程可以采用多种积极形式的师生互动,配合教师体育健康内容教授,对学生的发展有积极促进的作用。另一方面,教师在体育教学中,需重点关注小学生体育锻炼意识的培养。因此,本研究在体育教师与学生积极互动工作方面的实践探索,对于小学校园内的班班合作,对于学生身心健康发展有着重要理论意义和实践意义。

文/章玉苑(厦门市湖里第二实验小学,福建厦门 361000)

作者简介:章玉苑,女,福建大田人,湖里第二实验小学一级教师,研究方向:小学体育教学。

参考文献:

- [1]. 基础教育课程改革纲要(试行)[J]. 人民教育, 2001(9):6-8.
- [2] 谢传银. 巧用网络,家校互动——福建省永安市大湖中心小学实施信息技术标准化建设例谈[J]. 新教师, 2016(3):27-28.
- [3] 赵才贤. 试论小学体育教学中师生互动策略[C]/2019教育信息化与教育技术创新学术研讨会(成都会场)论文集.[出版者不详], 2019:546-548.
- [4] 韩桂凤,李强. 小学体育合作学习中课堂师生互动行为的观察研究[C]/第十一届全国心理学学术会议论文摘要集.[出版者不详], 2007:706.
- [5] 汪婷. 加强体育专项课师生互动对学习效果影响的研究——以淮南师范学院体育学院专项课为例[J]. 当代体育科技, 2019,9(9):94-95.
- [6] 刘桂丽,王茂球. 试论中小学大课间体育活动中学生体育核心素养的培养[J]. 体育世界(学术版), 2017(1):82-83.