

积极心理学视域下小学体育培育心理资本的实践研究

杭州绿城育华学校小学部 陈 甦

随着“健康第一”理念深化,学生心理健康成为基础教育重要关切。传统小学体育偏重技能与体能,对心理品质培育不足。积极心理学及其“心理资本”理论(包括自我效能、乐观、希望、韧性等)为小学体育育人提供了新视角。体育课堂具有体验性与挑战性,与心理资本各维度高度契合,是培育积极心理品质的天然场域。本文旨在探讨如何将积极心理学系统融入体育训练,通过营造积极氛围、设计针对性活动等途径,实现“体心共育”,促进学生身心和谐发展。

积极心理学推动体育教育者从“缺陷视角”转向“优势视角”,主动发掘、激发学生在体育活动中表现出的积极品质,进而使体育教学目标从“纠正不足”转向“放大优势”,营造支持性、鼓励性的课堂生态。心理资本为体育教学提供了结构化、可操作的目标,将以往较

为抽象的“培养意志品质”细化为发展自我效能感、乐观、希望和韧性四个明确维度,使心理健康教育目标可分解、可测量,并能直接融入教学设计。

小学体育训练是培育心理资本的天然载体。其一,它实现了身体体验与心理建构的深度融合。其二,体育课堂提供真实且具挑战性的情境,让学生“在做事中学习”。其三,体育活动习得的积极心理技能具有可迁移性,运动中建立的信念和思维模式能迁移到学业挑战和日常生活问题解决中。

教师应营造允许失败、鼓励尝试、强调进步、尊重差异的课堂环境,在语言上多用鼓励性、描述性表达,替代简单的结果性否定评价。课堂管理应体现规则的人性化,在安全与公平前提下,适度给予学生选择权。

在制定教学计划时,应有意识地将心理资本四要素作为隐性或显性教学目

标。针对“自我效能感”,其核心是创造“成功体验”,通过拆分复杂技能、设计阶梯式挑战,让学生通过达成“微目标”积累信心。针对“乐观”品质,重点引导学生建立积极的解释风格与成长型思维,降低对输赢的过度焦虑。针对“希望”特质,着重训练目标管理与路径调整能力,指导学生设定具体、可衡量、有挑战性的个人体育目标,制定分步计划。针对“韧性”培养,关键是在安全范围内提供适度“挫折教育”,设计需坚持完成的耐力任务或模拟逆境情境。

教师是实践转型的关键。学校及教育主管部门应通过专题培训、工作坊、教研活动等形式,帮助体育教师理解积极心理学与心理资本的基本理念,掌握在动态教学中观察、识别与回应学生心理状态的初步技能,提升其依据心理资本目标设计或改编教学活动的能

力。同时关注教师自身心理资本的提升,为其提供支持,使其以更积极、饱满、坚韧的状态投入教学,通过言传身教影响学生。

校本实践表明,将心理资本培育融入小学体育训练的模式已取得积极成效。参与学生在课堂中表现出更高的参与度、更强的挑战意愿与情绪调节能力,同伴协作行为显著增加。相关态度与策略还能迁移至文化课及家庭生活,体现了该模式的有效性 >与跨情境迁移潜力。

从积极心理学视角看,小学体育的价值已超越传统身体教育,成为“全人教育”的关键环节。通过系统融入心理资本培育,可实现“以体育心、身心共育”,为学生终身发展奠定基础。未来需进一步开展实证研究,量化评估成效,并推动多方协同,构建支持学生心理资本发展的教育生态。

基于核心素养的高中篮球体育大单元教学探讨

江山市滨江高级中学 曹慧良

高中阶段的篮球教学内容以篮球技能的掌握与运用为主导。在教学目标的设计上,遵循体育学科核心素养的关键内容,聚焦运动能力、健康行为和体育品德三个方面。对于高中阶段的学生而言,此阶段正处于心理稳定发展期,通过精心设计合理的教学情境,涵盖任务执行过程与结果呈现等方面的细致规划,能够显著提高教学目标达成的可能性,增强任务的可操作性,进而实现大单元教学目标。

内容设计方面,需开展全面且细致的前期筛选工作,确保所选内容与大单元教学目标高度契合。既能有效激发高中生的学习兴趣,又能助力其切实掌握学习技能,并将之运用于实际比赛活动。

篮球运动项目细分后,各环节、各技能均由多个步骤构成,唯有通过各步

骤的连贯操作,方能展现出真正的战术。鉴于高中生正处于身体发育阶段,需制定具有针对性的技能训练方法。体育学科,尤其是户外技能学习,对体能消耗较大,因此要合理控制学习内容与时间安排,在保证运动饱和度的同时,避免学生出现超负荷运动。

在学生完成分项技能的学习与练习后,需通过设置对抗比赛来检验其技能掌握情况。在课时分配上,应着重加强分项技能与多项技能融合的训练。

各项技术与知识的学习,最终目标是使学生能够将其应用于篮球比赛活动,实现学有所用。通过开展各类比赛活动,学生能够发现自身在比赛中存在的不足,并通过总结分析进行查缺补漏。在比赛活动中,可对学生的位置与角色进行互换,使学生适应不同角色,了解各角色在团队中的价值。

以科学合理的体育学科核心素养为导向的高中体育大单元教学,各课时内容应相互衔接、递进。每课时练习应该适当融入趣味元素,以提高学生的参与积极性。练习课堂内容设计要凸显挑战性,让学生主动学习,掌握知识点,达成教学目标。开展竞赛活动可了解学生知识技能掌握情况,把握其技能运用现状,为学生提供展示平台,也有助于呈现运动能力、健康行为、体育品德等教学指标,强化体育学科核心素养。

提升体育学科核心素养时,培养运动能力可通过开展评价活动确定。评价指标与标准应该结合日常体育教学的实际情况,尽可能数据化,以准确评价学生的运动能力水平。评价模式采用同学互评、教师评价、学生自评等方式。健康行为评价方面,为每位学生设

立评价记录表,记录成长及活动参与情况,作为评定运动能力的依据。学生体育品德评价通过体育活动表现评价,以学生自评为主,教师评价和同学互评为辅。针对不同内容用不同评价工具,能使评价更准确真实,体现大单元学习评价设计完整性,促进学生体育学科核心素养提升。

大单元教学方案设计主要借助设置对抗赛的形式开展实战检验,将对抗赛分布于18个课时之内,每个课时的实战对抗赛均具备不同的目标、任务以及对抗标准等要素,旨在确保每个大单元均拥有对应的训练主题。

需注意的是,在布置学生练习作业时,应体现出练习的增强学习内容的连贯性,循序渐进地转变学生对体育学科的认知,促使学生秉持良好的体育品德,进而更有效地提升体育学科核心素养水平。

体教融合下小学全员足球赛的实施与素养培育研究

长兴县第六小学 胡 蕾

在体教融合的政策导向以及新课改的不断推进之下,小学体育教学核心已从原来的“技能传授”转变为“素养培育”。足球运动作为校园体育的重要载体,教育价值早已超出竞技本身。通过开展小学生全员足球赛,能够打破传统竞技赛事的精英化壁垒,使每一个小学生都能站到绿茵场上,在奔跑、协作中感受足球的魅力。该比赛形式丰富了校园体育文化,也是培养学生体育核心素养、落实“健康第一”教育理念的重要途径。

学校全员足球赛的开展,最先改变校园足球的参与逻辑,以班级为单位组建队伍,没有选拔门槛,不管学生是否具备足球基础都可以参加比赛。全员参与模式保障了学生参与体育的权利,把足球运动从特长项目变为普及运动。

从素养培养的角度来看,全员足球赛对学生身心发展有诸多价值。身体素质上,足球运动可以锻炼学生的心肺功能、肢体协调性、爆发力,符合小学生生长发育的体能训练要求;心理素质上,赛场的胜负起伏可以培养学生抗挫折能力、情绪调节能力;社会适应上,足球运动的团队属性,能够促使学生逐步形成集体荣誉感、责任感。全员足球赛可以调动学生对足球运动的兴趣,为校园足球人才储备打下基础。全员足球赛实施过程中,需摒弃复杂形式,确保每一位学生都能获得愉悦体验。对完

全未接触过足球的孩子,体育老师需利用课间和课后服务的碎片时间,向零基础的学生传授基础的动作。

长兴六小全员足球赛的成功开展离不开科学的组织设计,学校在赛事规则、赛程安排、安全保障等各个方面兼顾趣味性与规范性,精准适配小学生身心特点。学校对成人足球规则进行本土化、低龄化调整,让学生更专注于运动本身的快乐。裁判判罚以“鼓励参与、引导规范”为原则,对轻微犯规以口头提醒为主,避免严厉判罚挫伤学生积极性。赛程安排上学校根据校园教学节奏合理安排,保证赛事延续性的同时,不影响正常教学。另外,除了冠亚军之外,赛事还新增团队协作奖、道德风尚奖等,打破以前以成绩为唯一标准的评价体系。

安全保障是全员足球赛的重中之重。学校在赛前让学生充分热身,穿戴防护装备,赛中及时处理擦伤、扭伤等轻微运动损伤,赛后指导学生科学恢复体能。同时与家长签订参赛知情同意书,明确赛事安全责任,形成学校、教师、家长三方安全保障网络。

在体教融合政策不断深化以及素质教育全面推行的双重背景下,长兴六小全员足球赛正向常态化育人体系逐步升级,始终坚守着以球育人、全员发展的核心定位,把足球运动的教育价值和学生的成长需要紧密结合起来。学校以全员

足球赛为纽带,打破体育与其他学科的壁垒,创建起足球与各学科相融合的跨界育人模式,使足球精神与知识学习互相促进。语文教学结合赛事体验开展观后感、足球故事创编等写作活动,使学生在表达中理清情感、提高认识;数学课堂用统计赛事数据、计算积分排名等实践活动培养学生的逻辑思维与应用能力;科学课围绕足球运动力学原理、人体运动规律等,让学生动手实践去理解科学知识;道德与法治课堂以赛事中规则意识、协作精神、抗挫折表现等为素材引导学生树立正确的价值观,实现体育与智育、德育、美育的协同发展。

为了使体教融合成果得到进一步的巩固,长兴六小正在努力构建起普及、提升、辐射的足球教育生态链,使全员足球赛的育人效果持续放大。在普及层面,学校把足球元素融入大课间、课外活动等日常生活中,使每个学生每天都能接触足球运动;在提升层面,对有爱好、有天赋的学生组建校园足球兴趣小组、校队,聘请专业教练进行技术指导,并搭建竞技平台,促进学生技能的提高;在辐射层面,学校积极总结全员足球赛实施经验,与区域内兄弟学校交流互鉴,带动更多学校开展全员性体育赛事,推动区域校园体育均衡发展。

此外,作为长兴县的校园足球特色学校,学校把足球元素深入地融入校园

文化之中,使足球精神渗透到教学、教育各方面。氛围营造方面,学校通过足球主题文化墙、班级足球角、张贴足球明星海报等方式,让足球氛围感染着每一个师生。课程开展方面,学校开设校本足球课程,使足球教育由“赛事活动”转变为“常态教学”,达到全员体育素养稳步提高的目的。

此外,学校还通过邀请本地足球俱乐部教练、退役运动员进校园开展公益讲座、技能指导,组织学生走进专业队参观学习,开拓学生的视野。学校重视足球教育成果的展示和交流,每年组织校园足球文化节集中展示足球比赛精彩瞬间、学生足球手抄报、足球主题征文等成果,让学生在展示中获得自信。另外,学校还组织队伍参加长兴县、湖州市校园足球联赛,提高竞技水平。

长兴县第六小学的全员足球赛,不仅是体育比赛,更是素质教育的生动实践。它把足球运动的阳光洒进每一个小学生的生活里,使学生在绿茵场上获得健康的体魄、坚韧的品格、团队的温暖,也让足球文化成为校园最鲜明的特色名片。随着体教融合的不断深入,在学校、家庭、社会三方面共同努力下,学校全员足球赛会不断完善,成为校园体育的品牌,为培养德智体美劳全面发展的新时代少年注入源源不断的绿茵活力,让更多的孩子在足球运动中遇见更好的自己。