

# 体育舞蹈教学对小学生心理健康教育的影响及教学策略

肖艳

(北海市海城区第八小学, 广西 北海 536000)

**摘要:** 体育舞蹈教学有益于小学心理健康教育, 因此教师要通过体育舞蹈教学对学生进行心理健康教育, 但要做到这一点, 教师必须充分了解体育舞蹈教学对学生心理健康教育的影响。出于这一目的, 本文将介绍体育舞蹈教学对学生心理健康教育的影响机制及主要作用, 后从心理健康教育角度出发, 提出了有益于学生心理健康教育的体育舞蹈教学策略及注意事项。通过研究, 能充分发挥体育舞蹈教学作用对学生进行心理健康教育, 为学生成长保驾护航。

**关键词:** 体育舞蹈教学; 小学生; 心理健康教育

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)12-080-02

## 引言:

现代人对于小学生心理健康教育的重视程度越来越高, 因此学校也开始加强心理健康教育力度, 着手开发了很多心理健康教育途径, 其中就包括了体育舞蹈教学。但体育舞蹈教学与其他心理健康教育路径不同, 无法直接套用其他成熟路径上的教学方法开展心理教育工作, 因此教师要积极寻求对应教学策略, 为帮助教师达成这一目的, 更为了通过体育舞蹈教学对学生进行心理健康教育, 让学生心理发育态势保持健康, 有必要展开相关研究。

## 一、体育舞蹈教学对学生心理健康发育的影响机制及主要作用

### (一) 体育舞蹈教学对学生心理健康发育的影响机制

伴随着时代发展, 人们对于学生心理健康的关注不断提高。在小学阶段, 体育舞蹈也开始进入课堂, 越来越多的学生接触到了体育舞蹈。体育舞蹈教学对学生心理健康发育的影响机制为“积极与消极并存”, 即学生在体育舞蹈教学中所接触到的事物可能对其心理健康发育造成积极影响, 也可能造成消极影响, 故积极与消极并存, 说明体育舞蹈教学的心理影响性质不定。

### 1. 体育舞蹈教学对学生心理健康发育的积极影响

体育舞蹈能够缓解学生负面情绪的积极影响, 提升对于自身的情绪管理能力, 以及帮助学生处理人际敏感关系、提升学生社会交往能力的积极作用, 有利于提升学生心理健康水平。具体来说, 主要体现在以下几个方面: 第一, 体育舞蹈教学能够提升学生自我认同感, 培养学生的气质。在学生成长过程中, 学生的自信心培养非常重要。学生气质也在其平时的一言一行中体现出来。不同的舞蹈种类会让学生产生不一样的体质, 体育舞蹈便可以完成学生气质培养的需要, 如通过训练, 能促进学生身体发育, 实现内在美和外形美的双重提升, 养成高雅的气质。同时, 学生在体育舞蹈学习中, 还可以通过自己的努力, 展示自己美妙的舞姿, 通过一遍遍的学习与练习, 学生在体育舞蹈学习时, 通过不断的尝试, 可能使得学生将挫折带来的感受与压力转化为动力, 变得更加勤奋努力, 心理上则更加坚毅, 同时也不断提升自我肯定。此外, 体育舞蹈可以让学生在练习的过程中让身体分泌脑啡肽, 进而作用于丘脑, 使其产生刺激, 可以使学生在练习体育舞蹈的过程中感受到轻松和愉悦, 帮助学生舒缓情绪, 忘记生活和学习中的烦恼, 提升自信心与抗挫折能力, 获得积极的心理体验, 变得更加活泼开朗。第二, 体育舞蹈能让学生的自信心提升, 有助于学生加强自我肯定, 以培养学生气质。自信心是最为普遍的一种健康心理状态, 其对于人在生活、工作等场景中为人处世的思想、行为有直接影响, 如自信的人面对困难总是会勇往直前, 原因就在于自信心使得他们相信自己能越过困难, 而这样做就是人成功的秘诀。同时人在自信心的支持下, 个人行为、姿态、神情等都会不断改善, 向周围人不断散发个人魅力, 这有益于人的交际。这一基础上, 体育舞蹈教学中学生会遇到一些困难, 而通过不断的训练, 学生能够不断攻克各种困难, 一段时间后学生内心会得到成就感的反馈, 这种反馈的感受将使得学生认可自身能力, 自信心自然建立起来。与此同时, 体育舞蹈涉及到舞蹈艺术、音乐艺术, 多加训练, 本身就能改善人的姿态, 结合自信心, 能让学生的气质快速发展。第三, 任何艺术都具有引导人不断追求、丰富内心精神世界的作用, 体育舞蹈也不例外。其作为一种艺术具有一定的娱乐价值, 可通过丰富的表演、生动的内容触碰人的内心, 因此通过体育舞蹈教学, 使得体育舞蹈成为学生兴趣爱好, 成为学生生活中常见的元素, 能够不断通过体育舞蹈引导学生去追求自身想象中的愿景、感受艺术带来的美感, 让学生的内心

时间更加丰富。同时体育舞蹈不仅仅是一种娱乐性艺术, 还具备一定的竞技性, 因此学生在体育舞蹈训练当中能结合自身需求, 树立多元化的目标, 当完成某个目标之后, 回顾以往训练痕迹, 学生内心会得到审美快乐, 这也让学生精神时间更加丰富。体育舞蹈还涉及到表演性质, 需要学生在教学中展示自己的成果, 这个过程中学生需要从舞者身份出发, 通过自身的舞蹈动作去展示自身内心想要表达的信息, 并得到观者的反馈, 这就是一个典型的人文交流过程, 因此通过不断的表演, 学生可感受到人文, 促使学生人文素养提升。第四, 体育舞蹈对于学生人际交往关系建设、能力发展有益, 即体育舞蹈教学中的训练、表演等活动都包含了社交性, 各种活动都能够营造出体育舞蹈氛围, 使得所有人沉浸在这种氛围中, 同时使得人们开始相互欣赏、分享, 自然而然的进行社交。这种情况下, 相比于日常活动中生硬的社交, 学生不会因为陌生感而对社交感到焦虑、紧张, 一切交流都能轻松完成, 因此学生很容易就能建立自身的社交关系, 而随着时间的推移, 学生自然懂得社交规律、方法, 说明学生社交能力提升。社交能力提升具有预防不健康心理的作用, 这一点能让学生终身受益。

### 2. 体育舞蹈教学对学生心理健康发育的消极影响

例如学生在练舞过程中遭受挫折, 这可能打击学生自信心, 削弱学生积极向上的一面。总之, 虽然体育舞蹈教学心理影响性质不定, 但可以通过外界干预的方式规避消极影响, 只发挥积极影响, 说明体育舞蹈教学的影响机制具有良好的可控性, 这也是体育舞蹈教学能够对学生进行心理健康教育的原因。另外, 体育舞蹈教学对学生心理健康发育的影响机制还有“叠加与抵消并存”的特性, 即结合“积极与消极并存”特性, 学生每次受到的积极影响, 或者是消极影响, 在程度上会不断叠加, 例如某学生在第一次、第二次舞蹈教学中都受到了积极影响, 那么两次影响成果会相互叠加, 但如果第一次是积极影响、第二次是消极影响, 这两次影响下的成果会在一定程度上抵消。这一特性说明, 要通过体育舞蹈教学对学生进行心理健康教育, 教师必然要做好长期准备, 且整个过程都要尽可能规避负面影响, 至少要让积极影响远大于消极影响程度。

### (二) 主要作用

体育舞蹈教学在学生心理健康发育过程中的主要作用为: 其一, 体育舞蹈教学对使得学生在身心上感受到压力、负担, 而在积极影响层面上, 压力与负担会让学生的内心变得更加坚毅; 其二, 体育舞蹈教学会对学生学习成果提出一定要求, 比如要求学生在舞蹈动作幅度、节奏准确度方面达标, 学生则要通过不断的练习才能取得理想成果, 而漫长的练习过程能让学生变得更加自律, 说明学生的心理自控能力会不断加强<sup>[1]</sup>; 其三, 体育舞蹈教学包含了很多艺术元素, 可以在教学过程中通过这些艺术元素感染学生内心, 预防学生出现偏执、冷漠等不健康心理, 反之能让学生内心更加温暖、包容; 其三, 体育舞蹈教学可以让学生充分的展示自己, 并通过展示自己的方式得到别人的认可, 这能给学生带来成就感, 而成就感将使得学生更加自信。除此以外, 体育舞蹈教学在学生心理健康发育中还要其他作用, 此处不多加赘述, 但仅凭以上四点已经可以说明, 体育舞蹈教学是很好的学生心理健康教育手段。

## 二、体育舞蹈教学策略与注意事项

### (一) 教学策略

要通过体育舞蹈对学生进行心理健康教育, 教师需掌握对应的教学策略,

下文将对此进行论述。

## 1. 背景与赏析教学

在学生初次接触体育舞蹈教学时,教师应当多展开舞蹈背景与赏析教学。该项教学工作不仅能够让学生更好地了解体育舞蹈、加深学生对体育舞蹈的认知、体会体育舞蹈美感、开发学生体育舞蹈兴趣,还能通过体育舞蹈的背景故事、赏析舞蹈家个人事迹对学生进行心理健康教育<sup>[1]</sup>。例如某教师在课堂上就播放了一名舞蹈家的个人事迹,大体内容为“舞蹈家从小练舞,但突遭不测,被迫截肢,成为一名残疾人,但其依然没有放弃舞蹈练习,最终成为了知名舞蹈家”,通过个人事迹,教师询问学生感受,有学生回答“感受到这名舞蹈家为梦想不懈努力的精神,看到了其坚毅的内心”。可见,通过这种方式学生内心被舞蹈家个人事迹打动,也被其吸引,舞蹈家坚毅的内心在潜移默化之前对学生的心理造成了积极影响,有益于学生心理健康教育。值得一提的是,很多教师在背景与赏析教学策略中经常会做出一个错误举动,就是反复使用相同的素材,但该举动会使得学生逐渐厌烦教学内容,一段时间后无法被内容触动,导致学生心理健康教育止步,因此建议教师在日常生活中多注意搜集此类素材,便于在教学中更换,若条件允许,也可以考虑围绕真实文化,或者是个人事迹编创故事,能让素材更加丰富,以保障背景与赏析教学心理健康教育作用长期有效。

## 2. 教师指导练习

背景与赏析教学仅是体育舞蹈教学的一个环节,其对于学生心理健康教育的帮助作用有限,且从教学角度出发,背景与赏析教学并不能让学生真正开始掌握体育舞蹈,因此教师紧接着要指导学生练习体育舞蹈<sup>[2]</sup>。以拉丁舞为例,教师应遵从由浅入深、由简化繁的原则进行教学,先从简单的舞蹈开始,将舞蹈动作拆解,通过教师示范、学生模仿的模式教授拉丁舞知识。在这个过程中教师经常会遇到一种现象,就是部分学生可能因为天赋原因出现肢体不协调的情况,这种情况会给学生带来不好感受,打击其学习自信心,对于学生心理健康教育而言有不利影响,所以教师要特别注意这种现象,一经发现,要及时予以学生关怀,让其继续保持积极的学习态度与自信心。例如某教师就遇到了学生肢体不协调的情况,该教师迅速上前与学生进行沟通,安慰了学生,同时告诉学生“不要气馁,继续学习拉丁舞能够让你的肢体变得更加协调”,并且还将学生当前成果与学习前的行为表现进行了对比,让学生看到了自己的进步,因此学生没有受到打击,反而在学习中更加积极,一段时间后其自信心也随着其协调性增长而增长。

## 3. “以赛促学”

通过教师指导练习,一段时间后学生就基本掌握了体育舞蹈的动作要领,也能独立进行体育舞蹈表演,只是在动作、节奏准确性等方面可能有所欠缺,且掌握的舞蹈也不够多,因此教师可以秉持“以赛促学”理念,组织学生参与班级内部,或班级之间,甚至是更大型的体育舞蹈比赛。结合比赛,学生在正式参赛之前需要备赛,备赛的主要内容就是练习指定的体育舞蹈,此时教师在备赛初期可以继续指导练习,但学生熟练后,要鼓励学生自主练习,这有利于预防学生出现依赖他人的负面心理,也能让学生在心理上勇于面对困难,起到心理健康教育作用。同时,学生在自主练习过程中难免会出现一些问题,或遭遇挫折,因此教师要尽可能与学生保持沟通,一方面帮助学生解决问题,另一方面安慰学生,帮助学生面对挫折,将挫折与压力转化为动力,同样有益于学生心理更加坚毅。

## 4. 成果展示后教学

“以赛促学”基础上,当学生参加完比赛,向观众展示了自身学习成果之后,教师要分情况对学生心理健康教育,具体情况大体有三种,对应心理健康教育方式为:其一,学生在比赛中发挥良好,充分的展示了自身学习成果,因此取得了理想成绩,这会让学生的自信心大幅提升,但很多学生在这种情况下会出现自信心过度膨胀的情况,导致自身心理从自信转为自大。针对这种情况,教师要进行干预,指出学生在比赛中的不足,促使学生发现自身问题,并加以改进,这样能转移学生注意力,避免其自信心过度膨胀;其二,学生在比赛中发挥失常,并未充分展示自身学习成果,因此没有取得理想成绩,这会对学生自信心造成巨大打击,不利于学生心理健康教育<sup>[3]</sup>。当教师发现这种情况,应当对学生在比赛中的表现予以任何,通过沟通交流分摊学生内心感受,对学生表示关怀,同时应当积极鼓励学生继续加强学习与练习,且表示自己会予以学生充分支持,让学生

在下次比赛中取得良好成绩,这样才能消除学生心理,并且在下次取得良好成绩时,使得学生彻底恢复自信心;其三,学生在比赛中发挥正常,也充分展示了自身学习成果,但并未取得理想成绩,这种现象表明学生实际水平确实一般,而这种情况依然会对学生心理健康造成负面影响。针对这种情况,教师可以考虑采取第二种情况中的方法,但也要指出学生实际存在的问题,帮助学生改进(第二种情况中的方法以鼓励为主,不要过多的指出学生问题,原因在于学生本身的水平良好,而第三种情况不同,应当采取鼓励+指出问题的策略进行教学)。

## (二) 注意事项

无论教师在体育舞蹈教学中采取何种心理健康教育策略,教师都应当注意三大事项,分别是教师榜样作用、关注学生特质与变化、把控压力与负担水平,这是保障体育舞蹈教学心理健康教育合理性、有效性的关键,能确保体育舞蹈教学影响机制处于积极影响状态,规避负面影响发生。

### 1. 教师榜样作用

体育舞蹈教学中,教师除了可以从口头表达、教学内容等方面向学生传递信息,潜移默化之间的对学生进行心理健康教育以外,还可以从不经意的行为方面进行心理健康教育。相反当教师不经意行为不良时,则可能对学生心理健康发育造成不利影响。例如无论教师平日是否会自主练习体育舞蹈,只要学生从没见过教师练习,学生就可能盲目认为教师从不练习,因此有样学样,导致自身出现怠惰等消极心理。因此,教师一定要注意自身行为对学生心理的影响,有意无意之间都要将自身视作学生榜样,向学生展现出勤奋、努力的形象,对学生心理健康发育有益<sup>[4]</sup>。例如某教师经常在练舞室自主练习,因此学生每次上课时都发现教师已经在工作,潜移默化间学生会受教师的勤奋感染,开始效仿教师,积极练习,并且自我约束,避免自身怠惰。

### 2. 关注学生特质与变化

学生天生的性格、心理状态不同,说明学生存在特质上的差异,而这种差异会使得不同学生在相同条件下出现不同变化,例如某些学生的性格特征比较自我,因此当教师指出其问题时学生会表现出“不服气”的情况,这不利于此类学生心理健康发育,而也有学生性格比较包容,愿意接受教师提出自己的问题,因此相同做法反而有利于此类学生心理健康发育。在此基础上,教师应当关注学生特质,每次对学生进行心理健康教育时都要采取合适做法,不能盲目套用。

同时,学生心理发育的过程也不相同,其间会出现多种变化,例如一些学生当前心理状态非常健康,但可能在短时间内开始朝不健康方向发展。针对这种情况,建议教师结合学生在体育舞蹈教学中的表现,定期对学生心理健康评估,根据评估结果对学生采取对应教学策略,以保障心理健康教育有效性。

### 3. 把控压力与负担水平

体育舞蹈教学给学生带来的压力与负担,在教师的帮助下会转化为学生学习动力,还能帮助学生心理变得更加坚毅,但如果学生承受的压力与负担超过了其当前承受极限,压力与负担就无法转化为动力,并对学生心理造成严重打击。针对这种情况,教师不能在体育舞蹈教学中盲目给学生施加压力与负担,而是要根据学生心理承受极限、身体承受极限等科学制定心理教育方法、练习计划,由此把控压力与负担水平,编以上情况发生。

## 三、结语

综上,体育舞蹈教学对于学生心理健康发育有益,因此教师在教学中要充分了解其中影响机制及主要作用,然后采取相关策略开展教学,同时注意相关事项,确保体育舞蹈教学能发挥积极影响作用。由此,通过体育舞蹈教学能预防学生出现不健康心理,并推动学生心理朝健康方向发展。

## 参考文献

- [1] 金玉梅. 舞蹈教学对中小学生学习心理健康塑造的策略研究[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2014(33):24-24,25.
- [2] 李海军. 体育舞蹈教学渗透小学生心理健康与社会适应的教育研究[J]. 体育风尚, 2022(16):95-97.
- [3] 李海军. 健全人格, 锤炼意志——体育舞蹈教学渗透小学生心理健康与社会适应的教育研究[J]. 文渊(小学版), 2021(12):762-763.
- [4] 杨杰. 体育舞蹈的分类特点及开展对中小学生的心理健康的发展[J]. 当代体育科技, 2018,8(25):8,10.
- [5] 安郁菲. 健美操与体育舞蹈对专选女生身体及心理影响的对比研究[J]. 文体用品与科技, 2016(20):54-55.