三河口小学教科研**课题**

**申 报 评 审 书**

课题名称 小学生突破跨栏心理恐惧障碍的策略研究

课题负责人 周忠才

所在单位 常州市三河口小学

研究学科 体育

填表日期 2023年3月31日

拟结题时间 2023年6月31日

常州市三河口小学教师发展中心制

**常州市三河口小学教师个人小课题研究申报表**

编号：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 | 周忠才 | 性别 | 男 | 年龄 | 30 | 学历 | 本科 |
| 学 科 | 体育 | 职称 |  | 任教年级 | 四、六 | 电话 | 15252588388 |
| 课题名称 | 小学生突破跨栏心理恐惧障碍的策略研究 | | | | | | |
| 研究背景：为什么要开展本研究（即研究的目的、意义、价值） | 研究目的：通过查阅大量文献资料，并向一线小学体育教师们进行访谈，获取经验，深入了解当前小学生跨栏时的心理表现。通过大量文献资料和数据信息分析小学生跨栏时出现心理恐惧障碍的原因并总结出有利于克服小学生跨栏恐惧心理障碍的方法，为本次课题研究提供坚实的理论基础和方法依据。本次课题研究目的在于为广大一线小学体育教育工作者提供更有针对性的跨栏教学方法，改革传统跨栏教学模式，提高教学效果的同时，促进小学生心理素质的提升。  研究意义：学校体育教育是教育事业的重要组成部分，同时也是实现我国体育事业战略目标的重点所在，加强体育教育可以提高全民族的身体素质，有效提高我国整体运动技术。而在体育教育过程中，则需要贯彻教学训练大纲，通过科学合理的训练计划，有效提高学生的整体运动能力。跨栏项目是众多体育项目中最能体现综合能力的项目之一，而很长时间以来跨来都被视为技术难度较高且身体素质要求高的教材。虽然部分小学设置了跨栏比赛项目，但很多小学生的跨栏比赛成绩并不理想。相关研究表明，传统跨栏教学中很多小学生容易出现恐惧心理障碍。而本次课题研究则基于小学生产生跨栏心理障碍的表现以及产生的原因，以克服心理恐惧为前提，找出更具有针对性的跨栏教学突破方法，对小学生的跨栏学习具有一定的积极作用。研究价值：本次课题研究价值在于为小学体育一线教师提供更加多样化的跨栏教学策略，有效提高跨栏教学效果，帮助小学生突破恐惧心理障碍，提高小学生的心理素质，从而促进小学体育事业的可持续发展。同时在源头上提高国民身体素质和心理素质，为建设体育强国提供有力帮助。 | | | | | | |
| 概念界定（把课题名称里的主要概念解释清楚） | 恐惧心理障碍：指的是对某些事物或者某些情境产生非常强烈的恐惧和害怕心理，而目标对象明明知道没必要那么恐惧，但无法进行自我控制。严重者甚至还会出现烦躁不安、焦虑、头昏、呼吸急促、恶心呕吐等生理症状，更有甚者会出现休克。心理恐惧是人的情绪对刺激物的一种反应，如果消极的情绪过于持久，那么就会破坏人体的情绪信号功能和调节功能，从而导致目标在行为方式和心理活动上发生混乱。  体育教学方法：是体育教学过程中的传输信息工具和基本操作程序，也有些专家学者将其定义为先进的教学理念和教学方法以及具体实践活动的选择和设计。总而言之，体育教学方法指的是教学目标、教学内容、场地器材的使用以及以学生特点为基础的教学活动。 | | | | | | |
| 研究本课题的主要理论依据 | 本次课题研究阅读大量文献为依据，包括徐聪聪、王延鹏的《跨越障碍，放飞自我——跨栏跑心理障碍的成因分析与解决措施研究》、张欣的《跨栏跑教学中学生产生心理障碍的成因与对策》、卫国生的《对体育教育田径专修生跨栏跑中克服心理障碍的探讨——以山西师范大学体育学院为例》、林惠婉的《小学生跨栏跑训练中克服心理障碍的探究》等。同时还包括义务教育《抑郁与健康课程标准》，书籍《体育心理学》以及《短跑中长跑跨栏》等。  跨栏跑作为一种速度型的竞技项目，技术较为复杂，强度较大，对运动者的速度要求较高。而且跨栏运动需要在快速跑动的过程中连续跨过有固定高度、距离和数量的障碍，是一种非常复杂的田径项目。通过跨栏跑学习，不仅可以提高学生的运动素质，还可以培养其果敢、克服困难、勇敢顽强等意志品质。但初学跨栏时会发生擦栏或者碰栏等现象，容易发生扭伤和碰伤的事故，这就导致学生容易产生恐惧心理障碍。如果缺少的心理训练，即便身体素质较好的学生也难以掌握跨栏技术。在很多小学跨栏教学中首先碰到的并不是技术上的难题，而是学生的恐惧心理障碍问题。大多数学生之所以跨栏成绩较差，是因为恐惧心理过盛。本次课题研究则以小学生为研究对象，了解小学生在跨栏时出现的恐惧心理障碍表现以及产生的原因，并提出几点突破方法。以此来促进跨栏跑教学质量的提高，实现跨栏跑教学在小学教育中的普及。 | | | | | | |
| 研究  内容 | 1. 本次课题就首先对恐惧心理障碍以及体育教学方法的概念进行了阐述，之后基于得到的数据资料分析小学生出现跨栏恐惧心理的表现以及产生恐惧心理的原因。 2. 结合实验法和数理统计法得到的数据，基于小学生跨栏恐惧心理的表现和原因提出几点教学策略。例如构建正确学习动机、巧妙利用现代化技术、科学选择教学方式、灵活调整教学难度等等。 3. 有效激发小学生的跨栏学习积极性，消除恐惧心理障碍，促进学生全方面良好发展。 | | | | | | |
| 研究  方法 | 文献研究法：本次课题研究结合内容和目的的需要，从中国知网全文数据库、图书馆、万方数据库和维普数据库等国内外的搜索引擎收集和整理有关学习跨了教学的现状以及有关小学生恐惧心理障碍表现理论知识。对其中有关本研究的重要学术专著、硕士研究生毕业论文、博士毕业论文、核心期刊论文、相关新闻报道和体育专业方面的教材进行细致的检索和查阅，认真进行归纳和总结，为本次课题研究的开展打下坚实的理论基础。  问卷调查法：本次课题研究在查阅大量现资料的基础上设计了线上线下两种问卷，收集当前小学体育一线教师对消除小学生跨栏恐惧心碍的意见和建议，以及小学生对跨栏学习的反馈。问卷内容包括教师对跨栏教学的认知以及对小学生恐惧心理障碍的了解程度，是否尝试过教学改革来消除小学生的恐惧心理。同时还包括小学生对跨栏教学的喜爱程度，以及是否会在跨来学习中出现恐惧和逃避等行为。通过调查获取更加全面的信息数据，补充文献研究法中的理论资料。  访谈法：本次课题研究为了获得更多数据，深入到各个小学中，对小学体育教师以及院校领导者进行了访谈。同时还咨询了教育界的相关专家学者，了解到了更多信息，认真听取其看法和建议。除此之外，根据本次课题研究的需要，对小学生也进行了不同形式的访谈，从而弥补问卷调查和文献研究方法的不足。  实验法：针对某所小学随机抽取两个班级，分为实验组和对照组，制定两套单元教学计划。通过对实验组和对照组在实验前后的各项指标调查以及心理上的反馈比较，获得更加真实准确的数据。  数理统计法：对实验法所得到的数据采用SPSS统计程序进行数据统计和分析，为本次课题研究提供准确可靠的数据支撑。 | | | | | | |
| 研究  步骤 | **1.准备阶段（2023.03）**  确定课题，在课题研究启动阶段，通过问卷调查、组织调查和文本分析等多种方式确定课题研究方案，并学习各种恐惧心理障碍以及跨栏教学的理论知识，了解新时代下小学体育教学中学生出现恐惧心理障碍的原因。  **2.研究实施阶段（2023.03——2023.06）**  在研究过程中开展实验，根据课题研究方案开展各项课题研讨活动，探究课题研究的形式和途径，通过大量的实践应用进行总结和反思，并整理和分类本次课题研究实验中有关的资料数据，查找问题。  **3.研究改进阶段（2023.06）**  针对不足进行改进，调整研究思路，解决其中的重难点问题，形成初步课题研究成果。  **4.研究总结阶段（2023.06）**  第四阶段进行总结，整理相关实验材料和数据信息，汇总实验效果和阶段性成果，撰写研究结题报告。 | | | | | | |
| 预期成果  及呈现方式 | 1.论文《小学生跨栏心理恐惧障碍的突破方法探讨》  2.研究报告《小学生跨栏心理恐惧障碍的突破方法研究》  3.小学生跨栏学习的现状和小学生跨栏心里恐惧障碍的突破实践等案例集 | | | | | | |
| 学校意见 | 签 名（章） 2023年 3月 31日 | | | | | | |