

# 初中体育教学与心理健康教育融合策略探析

年庆庆

蚌埠第六中学，安徽 蚌埠 233000

**摘要：**素质教育要求初中体育教师在实际教学过程中除了要传授基本知识与指导体育锻炼之外，还应实时关注学生心理健康状况，努力将心理健康教育向体育教学的各个环节渗透，以促进心理健康教育与体育教学的深度融合，为学生身心健康发展保驾护航。本文重点围绕初中体育教学与心理健康教育融合的重要性与有效策略展开深入探究，以期让学生在拥有强健体魄的同时以更积极乐观的心态面对今后学习与生活中的挑战，助推学生实现全面发展。

**关键词：**初中体育教学；心理健康教育；融合策略

## Analysis on the Integration Strategy of Junior High School Physical Education and Mental Health Education

Nian Qingqing

Bengbu No. 6 Middle School, Bengbu, Anhui 233000

**Abstract :** Quality education requires junior high school physical education teachers to not only impart basic knowledge and guide physical training, but also pay attention to students' mental health status in real time, and strive to infiltrate mental health education into every link of physical education, so as to promote the deep integration of mental health education and physical education, and escort the development of students' physical and mental health. This paper focuses on the importance and effective strategies of the integration of physical education and mental health education in junior middle school, so as to enable students to face the challenges in future study and life with a more positive and optimistic attitude while having a strong body, and promote students to achieve all-round development.

**Keywords :** junior high school physical education; mental health education; integration strategy

## 引言

心理健康教育的核心目标为培养学生良好的心理素质，充分挖掘其心理潜能，使其实现个性化发展。初中体育教学与心理健康教育之间的联系密切。因体育活动可刺激大脑释放多种诸如多巴胺、内啡肽等神经递质，而这些物质对调节心情、平衡心理发挥着至关重要的作用。同时，体育教学旨在培养学生勇于挑战、积极面对失败的意识和精神，这与心理健康教育目标不谋而合。唯有将二者有效融合起来，才能凝聚合力，共同为学生的身心健康发展提供支持，为其未来发展铺路。

## 一、初中体育教学与心理健康教育融合的重要性

### （一）有助于解决学生心理问题

初中阶段是学生心理发展的关键时期。在当今时代，初中生面临着学业压力、青春期身心变化、人际交往等多方面的挑战，一旦超过他们的心理承受能力，那么可能会引发严重的心理问题，比如自卑、焦虑、抑郁等<sup>①</sup>。这时候，将体育教学与心理健康教育有效融合起来，能为学生提供有效的表达与释放情绪的平台，使其逐步形成积极乐观的生活态度。具体而言，体育活动涉

及丰富多样的运动形式，包括竞赛项目、团队游戏、个人锻炼等。尤其团队合作活动，有利于培养学生良好的沟通交流能力与团队合作精神，使其学会正确处理复杂的社交关系，从某种程度来讲，能有效减少因沟通不畅产生的心理问题，减轻他们的社交焦虑。除此之外，多样化的体育活动有助于塑造坚韧精神，培养其成就感，增强他们的自信心。比如，在实际教学过程中，体育教师可引导学生从国内外优秀运动员身上汲取精神养分，通过分析他们的心理素质或者分享他们的运动故事，引导学生树立正确的心理健康观，使其逐步形成积极向上的心理状态，让学生尽可

能摆脱心理问题困扰<sup>[2]</sup>。

## （二）有助于促进身心健康平衡发展

身体健康与心理健康密不可分，通常情况下，健康的心理状态需要依托于健康的身体，而健康的身体也能为心理健康发展铺设基石。研究表明，丰富多彩的体育活动对学生成长健康发挥着积极的促进作用，不仅有利于提高学生心肺功能，而且还有益于促进他们身体协调发展。与此同时，体育活动可刺激大脑释放内啡肽，在改善学生身体健康状况的同时还直接影响着他们的心理健康，让其获得愉悦和满足，提升学生整体幸福感<sup>[3-4]</sup>。除此之外，通过设计多样化、趣味性的体育活动，有助于学生形成对运动、对自我健康管理的正确认知，让他们即便在生活中也能积极主动参与体育锻炼，让他们逐步形成健康的生活方式，继而推动学生身心和谐健康发展。

## 二、初中体育教学与心理健康教育融合的有效策略

### （一）创设教学情境，提高心理素质

随着课程改革的不断深入，传统的知识灌输式教学模式难以充分调动学生的学习与锻炼兴趣，继而可能引发一系列问题。因而，为了获得更好的教学效果，同时，为心理健康教育融入提供恰当契机，教师应善于运用教学情景，引导学生在不知不觉中学习体育知识并掌握相关技能，继而达到融情景与学习一体化的目的，让学生在情境中学习，在快乐中成长<sup>[5]</sup>。

首先，创设尝试情景，充分激发学生学习兴趣与参与热情。在实际教学过程中，教师可指定学生帮助整队或带领徒手操练习，一方面，培养学生良好的组织领导能力，另一方面，为他们搭建充分展示自我的平台。除此之外，教师还可积极鼓励技能学习良好且掌握扎实的学生上前示范动作，或者让课上注意力不集中的学生担任小组长，让他们主要负责组织并协调小组活动。这些举措均有助于学生在扮演不同角色中充分展示才能并发挥独特作用，从而针对性锻炼他们的胆量，不断增强学生的自信心<sup>[6-7]</sup>。其次，创设模拟考试情景，旨在及时了解学生在各个阶段的技能掌握情况，为接下来制定针对性的教学方案提供实际参考依据。比如，在学习快速跑技术动作之后，教师可对学生的运动技能、身体姿势等展开评价测试，观察他们是否正确摆臂，是否保持正确的身体姿态等，之后，以小组竞赛的形式培养学生的团队合作精神与良好竞争意识，让学生通过实践逐步形成良好的运动能力，在检验学习成果的同时为学生锻炼自我、互相学习提供坚实平台<sup>[8]</sup>。通过创设丰富多彩的情景并组织开展趣味性比赛活动，有助于增进师生、生生间默契交流，提升融洽程度，为其心理素质提升奠定坚实的基础。

### （二）适度挫折教育，提高心理承受力

体育历来被视作开展挫折教育的有效载体，不仅能使人心神坚定、意志坚强，而且还能让学生的体格变得更强壮，提高他们战胜困难的自信心与意志力。首先，为了增强学生的心理承受力，教师可创新特殊教学形式，让学生主动面对挫折，培养他们勇往直前、积极向上的心理<sup>[9]</sup>。以跑步项目为例，教师可采用

游戏或比赛等形式，让学生置身于逆境中锻炼情绪控制能力，继而提升其抗挫折能力。再比如，在开展某些球类运动时，教师可采用分组对抗练习，或者教师可故意设置一些困难情境，比如调高篮球筐高度或增加投篮距离，让学生直面失败与挫折。在此过程中，教师应引导学生以积极的心态面对困难并从中汲取并总结经验，这样，才能逐步提高学生的心理承受力<sup>[10]</sup>。其次，教师还可积极拓宽挫折教育渠道，比如，依托冬令营、夏令营等新颖的拓展教育方式，带领学生走出校门、走向社会，让他们真实地去感受大自然的恶劣环境，比如让学生在下雨天徒步。教师可在路上设置泥潭、洼地、陡坡等一系列障碍，让学生主动适应环境，培养他们的吃苦耐劳精神，以达到心理健康教育的目的。教师应在此过程中给予学生足够的支持与鼓励，让他们深刻认识到挫折乃是成长发展不可或缺的组成部分，引导学生学会调节情绪，增强他们敢于面对挑战的勇气，并增强其毅力<sup>[11]</sup>。

### （三）丰富成功体验，增强学生自信

体育活动能否增强学生自信，为其带来成功体验，可能受到一系列因素影响，比如教师授课方式、学生自身压力、对体育课的兴趣等。因而，在实际教学过程中，教师需密切观察并及时了解学生在课上的表现，精准定位问题根源，以此为根据，合理选择并设计教学内容，努力让每位学生有机会获得成功体验。教师可分阶段、循序渐进地提高任务难度，让学生不断超越自我，使其获得强烈的成就感<sup>[12]</sup>。具体而言，第一，教师应分层教学、区别对待。以立定跳远为例，通过教师的详细讲解与示范，学生对跳远动作有了初步印象并掌握了预摆、腾空、落地时的重难点，有利于培养他们正确的技术动作意识。之后，根据学生动作掌握程度，教师可设置难度不同的跳远练习，通过不断调整距离，让学生根据自身实际情况自由选择。尤其针对基础不扎实的同学，教师可鼓励他们从最近距离开始练习，之后，再一步步增加难度。如此安排，不仅能培养学生坚持不懈的意志品质，而且还能让他们充分体验成功后的愉悦感和满足感，从而增强其自信心。第二，化小目标，循序渐进。以跳高项目为例，部分个子矮小、腿部力量差、胆子小的学生可能对此项目产生畏惧心理。面对此情况，教师可通过增加练习次数或降低横杆高度等一系列举措引导学生完成任务并掌握专业跳高技能。具体而言，首先，教师可邀请动作技术掌握良好的学生做示范，然后，让基础较差的学生从符合他们能力水平的高度开始练习，使其初步建立自信。教师还可以挑选几名学生组成“啦啦队”，为训练学生加油鼓劲，同时，及时给予学生积极正向反馈，不吝啬对学生每一次进步的评价，努力帮助他们建立自信支点，在挫折磨炼中不断培养学生挑战自我、超越自我等心理品质<sup>[13]</sup>。

### （四）创编特色活动，丰富身心体验

为了促进体育教学与心理健康教育的深度融合，教师可积极尝试将心理健康教育融入特色活动中，比如体育器材与器械的创造性使用并设计多元互动环节，让身体与器械、身体与动作、身体与身体之间产生亲密接触，为学生的心理健康成长搭建桥梁。这一过程有利于宣泄情感、释放压力，与此同时，还能让他们学

会正确调节情绪并掌握有效方法，在潜移默化中促进学生身心和谐、健康发展。以设计器械操活动为例，教师应邀请学生加入自制器械操活动中，充分激发他们创造力。比如，彩带操可帮助学生跟随彩带舞动身体；瓶子操则要求学生充分发挥想象力与创造力，以创新性思维对普通瓶子进行外观改造并编排动作，这样，既能为体育教学过程增添趣味性，而且还能增强学生体验感<sup>[14-15]</sup>。在此过程中，学生会静下心来精心打磨作品，不仅有利于锻炼他们的动手能力，而且还能培养学生的专注度和耐心，这有益于心理健康教育在体育教学中的渗透与发展。

### 三、结语

综上所述，在现代教育领域，初中体育教学与心理健康教育融合的重要性已日渐显著。为了培养学生良好心态和坚强意志力，同时，促进生生之间的情感交流，教师应在体育教学中重视培养学生健康心理，通过创设教学情景，提高心理素质；适度挫折教育，提高心理承受力；丰富成功体验，增强学生自信；创编特色活动，丰富身心体验等举措，促进体育教学与心理健康教育的深度融合，在实现素质教育目标的同时为学生的全面发展铺路。

## 参考文献

- [1] 陈叶. 初中体育教学与心理健康教育融合策略探索 [J]. 初中生世界, 2024(40):66-68.
- [2] 杨梅花. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 体育世界, 2024(2):159-161.
- [3] 梁文俊. 浅谈初中体育教学与心理健康教育的融合 [J]. 中学课程辅导 (教学研究), 2023(20):114-116.
- [4] 拉巴顿珠. 关于初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 百科论坛电子杂志, 2020(3):270.
- [5] 屠强. 初中体育教学与心理健康教育交互作用的思考 [J]. 体育世界, 2024(1):144-146.
- [6] 胡端军. 初中体育教学与心理健康教育融合发展的现实路径 [J]. 运动 - 休闲, 2024(1):40-42.
- [7] 朱彩秀. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 西部素质教育, 2023, 9(2):102-105.
- [8] 周文萱. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 体育教学, 2023(S1):221-221.
- [9] 王进良. 微探初中体育教学与心理健康教育的关系 [J]. 软件 (电子版), 2019(11):30.
- [10] 王志强. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 网羽世界, 2022(10):140-141.
- [11] 叶浪琴. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 体育画报, 2023(13):26-27.
- [12] 康宗建. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 全体育, 2020(14):9-10.
- [13] 李新义. 初中体育教学与心理健康教育交互作用研究 [J]. 全体育, 2022(16):10-11.
- [14] 侯梦学. 初中体育教学与心理健康教育的渗透与融合 [J]. 电脑校园, 2021(8):201-202.
- [15] 温久智. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 互动软件, 2020(5):3519-3520.