

中职体育课堂中融入心理健康教育的实践探索

周凯

岐山县职业技术教育中心, 陕西 宝鸡 722400

DOI:10.61369/EIR.2025030024

摘要 : 随着职业教育改革与社会对高素质技能人才需求的飞速发展, 中职教育在人才培养体系中的地位愈发关键, 体育作为中职教育的重要组成, 对学生身心发展意义重大。但当前中职体育课堂多聚焦技能传授, 在心理健康教育融入上存在体系不完善、教师融合教学能力不足、评价机制不健全等问题, 难以满足中职生因职业规划迷茫、成长压力大等产生的心理发展需求。基于此, 本文针对中职体育课堂融入心理健康教育展开分析, 从融合基础、内容构建、实施路径、评价体系等维度深入探究, 旨在构建科学有效的融合模式, 提升中职生心理健康水平, 助力其职业核心素养养成, 为中职体育教学改革与学生全面发展提供实践参考。

关键词 : 中职体育; 心理健康教育; 融合实践; 职业素养

Practice Exploration of Integrating Mental Health Education into Physical Education Class in Secondary Vocational Schools

Zhou Kai

Vocational and Technical Education Center of Qishan County, Baoji, Shaanxi 722400

Abstract : With the rapid development of vocational education reform and the growing demand for high-quality skilled talents in society, the role of secondary vocational education in talent cultivation has become increasingly significant. Physical education, a crucial component of secondary vocational education, plays a vital role in students' physical and mental development. However, current secondary vocational physical education classes often focus on skill transmission, with issues such as an incomplete system for integrating mental health education, insufficient teachers' ability to integrate teaching, and an underdeveloped evaluation mechanism. These issues make it challenging to meet the psychological needs of secondary vocational students, who may face confusion about their career paths and significant growth pressures. This paper analyzes the integration of mental health education into secondary vocational physical education, exploring dimensions such as foundational integration, content construction, implementation pathways, and evaluation systems. The aim is to develop a scientific and effective integration model to enhance the mental health of secondary vocational students, support the development of their core vocational competencies, and provide practical references for the reform of secondary vocational physical education and the comprehensive development of students.

Keywords : secondary vocational physical education; mental health education; integration practice; vocational competence

引言

在职业教育改革浪潮与社会对技能人才需求升级的双重推动下, 中职教育肩负着为社会输送高素质技能人才的重要使命。体育作为中职教育体系的关键一环, 不仅关乎学生身体素质提升, 更对其心理成长有着深远影响。然而, 当前中职体育课堂普遍存在重技能、轻心理引导的问题, 未能充分回应中职生因职业探索迷茫、成长压力叠加产生的心理需求。从学生发展看, 中职生处于身心快速发展期, 体育课堂本应成为心理教育的重要阵地, 助力其塑造坚韧意志、良好情绪管理能力与团队协作心理。从教育目标出发, 培养具备职业核心素养与健全人格的人才, 要求体育与心理健康教育深度融合。基于此, 本研究立足中职教育实际, 聚焦体育课堂与心理健康教育融合, 从理论根基到实践路径全面探索, 力求构建适配中职生长成的融合模式, 为提升中职体育教学育人实效、促进学生全面发展提供可行方案, 推动中职体育教育向更具深度与温度的方向进阶。

一、体育课堂与心理健康教育的融合基础

（一）体育教育对心理影响的理论依据

运动心理学为体育教育影响心理提供了丰富理论支撑。情绪宣泄理论指出，体育活动是学生释放负面情绪的有效渠道，像中职生在篮球对抗、长跑冲刺中，可将学习压力、人际焦虑等情绪通过运动能量消耗排出。自我效能理论表明，体育技能学习与竞赛成就，能逐步提升学生自我认同感，比如掌握复杂体操动作、体育赛事获奖，会让中职生坚信“我能行”，强化自我效能感^[1]。此外，体育活动中的团队配合、规则遵守，契合社会学习理论中观察学习、行为塑造逻辑，助力学生养成积极社交心理与自律品质，从运动实践到心理成长形成科学关联。

（二）心理健康教育的体育课堂融入原则

开展融合实践需遵循科学原则。科学性原则要求贴合体育教学规律与中职生心理发展特点，比如依据运动技能形成的泛化、分化阶段，匹配心理引导内容，技能学习初期侧重兴趣激发，克服畏难心理；主体性原则强调以中职生为中心，尊重个体差异，在体育课堂设计自主选择运动项目、小组协作方案等环节，让学生主导心理体验与成长；渗透性原则倡导心理教育自然融入，不刻意说教，如在体育游戏“信任背摔”中，借团队互助场景，潜移默化培养信任、责任等心理品质，让教育“随风潜入夜”。

（三）体育课堂承载心理健康教育的优势

体育课堂天然具备开展心理健康教育的独特优势。互动性上，体育活动多以团队形式开展，中职生在足球配合、拔河协作中，需沟通、磨合，能有效锻炼人际交往、冲突化解等心理能力；实践性中，体育技能学习、赛事挑战，为学生提供真实“试错”场景，长跑的耐力考验、跨栏的勇气挑战，让抗挫折、坚韧等心理品质在实践中习得；情境性方面，体育课堂的竞赛氛围、合作场景，可模拟职场竞争与协作环境，提前培养中职生适应职业心理，这些优势让体育课堂成为心理健康教育的“活力场”。

二、体育课堂融入心理健康教育的内容构建

（一）基于体育项目的心理品质培养内容

不同体育项目对中职生心理品质的塑造有着独特价值。篮球运动需要频繁的团队配合、战术执行以及与对手的对抗，在此过程中，中职生能学会理解他人、倾听意见，培养团队协作心理；在比分落后时不气馁，又可磨练坚韧不拔的意志与抗压心理。长跑是对耐力的极致考验，能让中职生在持续的身体挑战中，克服惰性、战胜自我，形成坚毅的意志品质；每一次突破体能极限，都能增强自信心，使其在面对生活难题时，相信自身具备解决问题的能力。体操等技巧类项目要求动作精准、姿态优美，学生需在反复练习中培养专注力与耐心，追求细节完美，从而养成严谨认真的做事风格，为未来职业发展筑牢心理根基^[2]。

（二）体育课堂教学环节的心理教育渗透

准备活动时，可通过轻松的热身游戏，如“喊数抱团”，打破学生间的陌生感，营造积极的课堂氛围，唤醒学生的心理状态，

激发参与热情。技能教学环节，教师应注重引导学生面对困难的态度，像在教授足球射门技巧时，对屡次失误的学生给予鼓励，帮助其分析问题，培养勇于尝试、不怕失败的心理；当学生取得进步，及时肯定，强化其自我效能感。竞赛活动是心理教育的关键契机，赛前让学生自主制定战术，培养决策能力与责任感；赛中引导学生正确看待输赢，面对失败不抱怨队友，培养团队担当与抗挫折心理；赛后组织复盘，提升学生反思与总结能力，促进心理成长。

（三）针对中职生职业心理的体育教育内容

针对中职生未来职业需求，体育课堂可着重培养团队协作与沟通心理。以排球比赛为例，场上位置分工明确，学生在接球、传球、扣球配合中，学会清晰表达想法、理解队友意图，提升沟通能力，为职场团队合作奠定基础。通过体育拓展训练中的“盲人方阵”游戏，让学生在信息有限、时间紧迫的情况下共同完成任务，培养组织协调与应变心理，使其在未来工作面对突发状况时能冷静应对^[3]。模拟职场竞争场景的体育竞赛，如短跑比赛，激发学生的竞争意识，让其学会在压力下调整心态、发挥实力，在竞争中实现自我突破，更好地适应职业发展中的竞争环境。

三、体育课堂融入心理健康教育的实施路径

（一）教学方法的融合创新应用

游戏教学法可将心理健康教育目标融入趣味活动，如设计“驿站传书”体育游戏，要求团队在不发声的情况下传递数字信息，让中职生在规则约束与协作挑战中，培养耐心、信任与沟通心理；“孤岛求生”游戏通过设置体能与智力关卡，促使学生在压力下共同破解难题，强化抗挫折能力与团队归属感。合作学习法注重分组任务设计，如在篮球战术练习中，让学生自主分工担任“进攻策划者”“防守指挥者”，在角色承担中理解责任意识，通过组内互评互学，提升自我认知与同理心。情境教学法则模拟真实生活场景，如在障碍跑教学中设置“职场闯关”情境，将跨栏、攀爬等动作转化为“突破项目难点”“跨越职场挑战”，让学生在身体实践中体验目标设定、压力应对的心理调节过程，实现体育技能与心理成长的双重培养。

（二）体育课堂组织形式的优化

班级授课制下可开展集体心理建设活动，如通过“大课间团体操”强化中职生的集体荣誉感，在统一动作的配合中感受个体与团队的联结；在田径单元教学中组织全班参与的“接力挑战赛”，以班级为单位累积成绩，激发学生的集体责任感与竞争动力。小组合作形式侧重差异化互动，如将体能强弱不同的学生编入小组完成“定向越野”任务，体能较好的学生负责探路，细心的学生记录路线，让每个成员在互补中认识自身价值，培养包容心理；小组对抗赛中设置“失败复盘环节”，要求失利小组共同分析原因，避免相互指责，形成理性面对挫折的团队氛围。个体辅导则针对特殊心理需求，如对自卑心理明显的学生，设计“跳绳进阶挑战”，从基础动作到花式技巧逐步突破，以个性化目标达成增强自信心；对情绪管理能力弱的学生，通过一对一的太极

拳练习，在舒缓动作中学习情绪觉察与调节方法。

（三）体育教师心理教育能力提升路径

专业培训需构建“理论+实践”体系，邀请心理学专家开展“体育场心理干预技巧”工作坊，讲解中职生常见心理问题（如厌学、社交焦虑）在体育课堂中的表现与应对策略；组织教师参与“融合教学工作坊”，通过模拟授课、角色扮演等方式，练习在篮球教学中融入“挫折应对训练”、在瑜伽课中渗透“正念呼吸”引导等实操技能。实践反思强调教学案例复盘，教师可建立“融合教育日志”，记录课堂中突发的心理教育契机（如学生竞赛失利后的情绪崩溃），分析处理方式的有效性，积累“体育+心理”的临场应变经验；定期开展同课异构活动，对比不同教师在“足球团队合作”教学中对心理教育的渗透差异，提炼可复制的教学策略。交流合作可搭建跨学科研讨平台，组织体育教师与心理教师共同开发“排球—沟通心理”融合教案，从体育技能目标与心理培养目标双向设计教学环节；鼓励教师参与职业教育类心理健康教育论坛，吸收前沿理念，如将“积极心理学”中的“优势挖掘”理论融入体育评价，通过“课堂亮点记录”帮助学生发现自身心理优势，形成长效的能力提升机制^[4]。

四、体育课堂融入心理健康教育的评价体系

（一）学生心理发展的评价指标

构建多维度评价指标体系，聚焦中职生在体育课堂中的心理成长轨迹。情绪调控能力维度，关注学生在运动挫折（如技能失误、竞赛失利）中的情绪表达与平复速度，例如长跑中体力不支时能否通过自我暗示调节焦虑，篮球对抗失败后是否出现攻击性行为等；意志品质维度，考察运动坚持性与目标达成度，如体操动作反复失败时的练习积极性、耐力项目中是否主动突破“极点”生理极限；人际交往心理维度，评估团队活动中的合作参与度，如小组竞赛时能否主动协助队友、面对冲突时的沟通方式（指责型或解决问题型）。此外，职业心理适配性指标纳入职场模拟场景表现，如拓展训练中“项目分工”环节的责任担当意识，体育角色扮演（如担任团队队长）时的组织管理能力，形成覆盖日常心理与职业心理的全面评价框架。

（二）教学实施效果的评价方法

采用多元评价方法确保结果科学性。问卷调查法选用《中职

生体育学习心理量表》《症状自评量表（SCL-90）》，从课前、课中、课后追踪学生心理变化，如对比学期初与期末“体育课堂焦虑感”“团队归属感”得分差异；行为观察法记录课堂实时表现，包括准备活动中的参与热情（如热身游戏是否主动互动）、技能学习中的抗挫反应（如摔倒后立即站起或消极放弃）、竞赛环节的情绪管理（如获胜时的过度兴奋或失利时的冷静复盘）。同时引入学生自评与互评机制，设计“心理成长日志”让学生每周记录“最有成就感的体育瞬间”“本周克服的心理障碍”，小组内通过“优点轰炸”形式互评团队贡献度，结合教师评价形成三维立体评价网，避免单一视角偏差^[5]。

（三）评价结果的反馈与应用

建立评价结果双向反馈机制。对教师而言，若评价显示学生“抗挫折心理”得分偏低，需调整教学内容，如增加障碍跑、攀岩等挑战性项目，在运动实践中强化韧性；若“团队合作评价”数据不佳，则优化分组策略，设计更多需要角色互补的任务（如“盲人方阵”拓展游戏）。对学生而言，通过心理测评报告与教师面谈，明确自身优势与不足——如某学生在“竞争心理”维度得分突出但“情绪稳定性”较弱，可建议其参与短跑等个人竞技项目的同时，搭配瑜伽、太极等舒缓运动训练情绪管理。此外，将长期评价数据整理为“心理成长档案”，作为调整个性化教学方案的依据，如对持续自卑的学生增设“小目标突破计划”，从简单体育技能逐步积累自信，使评价结果真正服务于“以评促教、以评促学”的融合教育目标。

五、结语

本研究通过对中职体育课堂融入心理健康教育的系统探索，构建了从融合基础到评价体系的完整实践框架。研究证实，体育课堂的互动性、实践性特征，能有效承载情绪管理、职业心理等教育内容，通过教学方法创新与教师能力提升，可实现体育技能与心理成长的协同发展。未来实践中，需进一步深化融合的精准性，如针对不同专业中职生设计差异化体育心理课程；强化评价体系的动态追踪，结合大数据技术完善心理成长档案。同时，期待更多中职学校加入探索，形成区域性融合教育资源共享机制，推动中职体育教学从“体质锻炼”向“全人培养”升级，为新时代技能人才塑造健全人格与职业心理奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 闭文超,陈君武.中职学生体育核心素养培育的实践探究[J].体育视野,2023(19):74-76.
- [2] 赖晓光.高中体育教学中融入心理健康教育的实践研究[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2024(11):031-034.
- [3] 王璐.中职学校体育课堂中思政教育的有效融入探究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2024(12):025-028.
- [4] 杨其文.中职体育教学渗透心理健康教育的实践与思考[J].当代体育,2023(11):0087-0089.
- [5] 查新洋.积极心理学在中职幸福课堂中的融入策略研究[J].科研成果与传播,2024(12):151-154.