

体育课堂提升小学生心理健康素质的研究

李永辉

中国人民大学附属小学，北京 100097

DOI:10.61369/ETI.2025080029

摘要：目的：探讨研究体育课堂提升小学生心理健康素质的影响。方法：选取人大附小三年级13—14班80例学生作为本次研究对象，其中13班40例为实验组，14班40例为对照组。对照组实施传统教育模式，试验组采用运动教育模式，包括（组织方式、角色扮演、比赛），对比两组学生的身心健康问题以及课堂教学策略效果比较。结果：试验组学生的身心健康问题（焦虑和抑郁）改善程度明显优于对照组，试验组学生课堂教学策略方面（自信心和人际关系）均显著高于对照组，差异均具有统计学意义（ $p<0.05$ ）。结论：采用体育课堂提升方式应用于中小学生学习心理健康素质中具有较高显著作用，其能够改善身心健康问题，且能够提高自信心和人际关系，值得在教学中推广和应用。

关键词：体育课堂；小学生；心理健康素质；课堂教学策略

Research on Improving the Mental Health Quality of Primary School Students in Physical Education Class

Li Yonghui

Affiliated Primary School to Renmin University of China, Beijing 100097

Abstract： Objective: To investigate the impact of physical education classes on improving mental health literacy among primary school students. Methods: A total of 80 third-grade students from classes 13–14 at Renmin University Affiliated Primary School were selected as subjects, with 40 students in class 13 (experimental group) and 40 in class 14 (control group). The control group followed traditional teaching methods while the experimental group adopted a sports education model incorporating organizational activities, role-playing, and competitions. The study compared both groups' physical and mental health issues and evaluated the effectiveness of classroom teaching strategies. Results: The experimental group showed significantly better improvements in physical and mental health issues (anxiety and depression) compared to the control group. Additionally, the experimental group demonstrated statistically significant advantages over the control group in classroom teaching strategies regarding self-confidence and interpersonal relationships ($p<0.05$). Conclusion: The application of physical education classes as a psychological enhancement approach demonstrates substantial effectiveness in improving mental health literacy among primary school students. It not only addresses physical and mental health concerns but also enhances self-confidence and interpersonal skills, making it worthy of promotion and application in educational practices.

Keywords： physical education class; primary school students; mental health quality; classroom teaching strategy

近几年来，随着成长环境的变化，小学生心理健康问题日益突出，引发政府和社会的高度关注。由于小学生正处于身心发展的关键时期，面临着学业压力以及人际关系等问题，容易导致学生们出现焦虑和抑郁等不良心理状态。^[1] 汤允凤学者等人参考文献指出：2022年我国小学生抑郁焦虑以及睡眠问题和自我伤害检出率较高，其整体心理健康状况堪忧，从而还影响学生们的自信心和人际关系。而随着教学模式改变，把体育课堂纳入学生教学模式之中，它不仅是学生锻炼的身体的场所，也是培养学生的心理素质重要平台。针对于传统的教学模式呈现单一化，存在局限性。而新型推出的体育课堂通过科学合理的体育教学策略，比如组织放松，角色扮演以及比赛等方式，可以全面有效提升小学生的心理健康素质^[2]。因此，本文旨在探讨研究体育课堂提升小学生心理健康素质影响，为体育教学改革和心理健康教育提供可靠的参考数据，具体报道结果如下：

一、对象和方法

（一）对象

本次研究选取人大附小三年级13—14班80例学生作为本次

研究对象，其中13班40例为实验组，14班40例为对照组。两组按照一般基线划分为：对照组学生男女比例21例：19例，年龄9岁，平均年龄（ 9.1 ± 4.23 岁），两组根据学生兴趣爱好，喜欢运动19例，不喜欢21例，根据两组学生家长受教育程度，学生家

长高中以上23例，高中以下17例；试验组学生男女比例20例：20例，年龄9-10岁，平均年龄（10±5.54岁），两组根据学生兴趣爱好，喜欢运动20例，不喜欢20例，根据两组学生家长受教育程度，学生家长长高中以上20例，高中以下20例。根据统计学分析结果所述：两组学生在性别、年龄、兴趣爱好以及家长受教育程度方面比较，差异无统计学意义（ $p>0.05$ ），具有可比性。本次研究不违反法律法规，符合教育伦理原则。

纳入标准：（1）本次研究对象学生均为小学生。（2）具备正常智力水平，能够理解和参与体育活动，以及完成相关的心理健康测试和任务。（3）无严重的身体疾病，能够参与体育活动。（4）对于本次研究内容学生和家長均知晓，且签署知晓同意书。排除标准：（1）存在严重的听力障碍或者身体疾病。（2）学生存在严重心理问题。（3）特殊情况（比如学生因为长期请假、转学等）。

（二）方法

1. 对照组方法（传统教育模式）：

对学生采用传统教学模式，体育老师给予学生们热身运动，就自行解散活动。

2. 试验组方法（运动教育模式：包括组织方式、角色扮演、比赛）：

（1）组建小组合作学习：将本次研究对象的学生分为若干组，每组的人数控制在4-6左右，学生们通过加入小组，可以进行相互协作，相互学习，共同完成体育任务。针对于我们常见的篮球运动比赛，小组成员可以进行分工合作，有的负责进攻，有的负责防守，有的负责传递。通过这种模式学习，学生们可以和其他人进行沟通以及协助，能够培养他们的团队合作精神和机体荣誉感。

（2）分层教学：根据学生们体育水平和身体状况，将学生们分为不同的层次，进行针对性教学。对于体育较高的学生可以提高更多具有挑战性和任务训练方式；对于体育较低的学生，可以给予他们更多的指导和帮助，让他们能够逐步提高体育能力。

（3）开展角色扮演：可以根据学生们喜好，让其扮演自己喜欢的体育明星，模仿他们的动作、姿势以及精神风貌。通过角色扮演，学生们可以激发对体育的兴趣爱好和热爱，同时也能够培养他们的自信心和表现力。其次在体育课堂上，让学生们一对一扮演体育裁判，负责让他们组织和监督体育活动的进行。通过这种模式，让学生们可以学会遵守规则，尊重他人，同时也能够培养他们的责任感和组织能力。

（4）比赛活动组织：针对于班级内部比赛，可以在班级开展各种体育比赛，比如跑步比赛、跳绳比赛、拔河比赛等。比赛可以激发学生们的竞争意识和拼搏精神，让他们在比赛中体验到喜好和失败的措施，增强其自信心。针对于开展校际比赛，可以让学生们在更广阔的舞台上展示自己的体育才能。通过开展校际比较活动，学生们可以结交更多的朋友，扩张自己视野，让其增加人际关系能力。

（三）观察指标

1. 身心健康问题：采用通用的焦虑 SAS 和抑郁 SDS 量表，对两组学生负面情绪进行统计，包含20个条目，分数越高表明其心

理状况越严重。

2. 课堂教学策略效果：采用教学课堂策略，对两组学生的自信心和人际关系进行统计，分数越高表明其自信心和人际关系越好。

（四）统计学分析

使用 SPSS22.0 软件分析，使用 t 和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料，使用卡方和 % 表示计数资料， $p<0.05$ 为有统计学意义

二、结果

（一）对比两组学生身心健康问题以及课堂教学策略效果比较

表1 两组学生身心健康问题和课堂教学策略效果比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	SAS	SDS	自信心	人际关系
试验组	40例	5.21 ± 1.32	5.56 ± 1.34	88.21 ± 8.76	85.10 ± 7.23
对照组	40例	9.23 ± 3.15	9.87 ± 3.22	72.65 ± 6.25	71.45 ± 6.11
t	-				
P	-	P<0.05			

三、讨论

小学生是个体身心发展的关键使其，在这个时期，学生们也会面这各种各样的挑战，比如学习压力、人际关系困扰、自我认知迷茫等。^[4] 贺波等学者指出：针对于小学生的体质健康关系国家的民族人才的战略发展，对于如何提升小学生的体质健康水平抑制成为体育课堂的重点核心问题。随着经济水平不断提高，学生们的生活水平也不断发展，其面临的学习压力逐渐增加，针对于传统的教学模式已经不能够满足课堂的需求，多方面呈现局限，缺乏针对性作用，呈现的效果也是欠佳。基于此，需要探讨一种针对性的教学策略。随着教学理念改变，将体育课堂纳入教学模板，对于该教学模式如何提升小学生心理健康素质的有待研究，根据以往参考文献得出，体育课堂模式根据从小学生身心健康问题与课堂教学策略（组织方式、角色扮演、比赛）可以改善其学生们的焦虑抑郁以及增强自信心和人际关系，为体育教学和心理健

康提高了有力的保障^[5]。本次研究显示结果：通过采用新型的课堂体育教学策略，试验组学生们在焦虑和抑郁等不良情绪改善情况方面均优质于对照组，同时试验组的学生们在自信心和人际关系能力评分方面显著高于对照组，具有较高的统计学意义（ $p<0.05$ ）。这也侧重表明了该模式对中小学身心健康和能力方面具有较高显著作用^[6]。其原因在于：针对于在组织方面，通过在课堂中采用小组合作以及分组竞赛等组织方式，能够增强学生们的团队意识和集体荣誉感，他们进行相互配合以及相互支持，共同完成体育任务，有助于他们的沟通能力和协助能力，从而提升心理健康素质^[6,7]。针对于

在角色扮演方面，有研究已经证实角色扮演是一种有效的教学策略^[8]。可以让学生们在体育课堂中体验不同的角色，从而更好的理解他人的感受和需求。同时也会激发学生们的兴趣爱好和积极性，让他们更加主动参与体育活动中，提升其自信心，从而促进心理健康素质。针对于在比赛方面，比赛是体育课堂中最常见的教学形式，它具有竞争性和挑战性，能够激发学生们的斗志和潜能，通过比赛，学生们学习克服困难，这有助于培养他们的意志品质和心理承受能力，同时也培养其自信心。再者通过比赛中的国际校际比赛，学生们可以结交不同的培养，这对他们的人际交

往能力至关重要^[9,10]。

综上所述：体育课堂是提升小学生心理健康素质的重要途径。通过优化组织方式、开展角色扮演活动、组织比赛活动等课堂教学策略，可以激发学生对体育的兴趣和热爱，培养他们的自信心和人际关系，对于稳定情绪起到关键作用，同时能够改善心理健康素质。在今后的教学工作中，学校和教师们需要重视这种体育课堂模式，为学生们全面发展提供坚实的基础。

参考文献

- [1] 汤允凤, 张婷, 阿依努尔·阿布来提. 多源流理论视域下我国学生心理健康工作高质量发展政策议程研究 [J]. 语言与教育研究, 2025, 9(02): 101-106+2.
- [2] 黄顺美. 依托体育课堂提升小学生心理健康素质 [J]. 教书育人, 2024, (01): 37-39.
- [3] 吴荣华. 立足体育课堂教学, 提升小学生心理健康素质 [J]. 新体育, 2022, (04): 94-96.
- [4] 贺波, 孟令飞. 基于数字体育的中小体质健康测评与教学路径融合发展研究 [J]. 运动精品, 2025, 44(03): 47-50.
- [5] 雷先刚, 汪乐. 五育融合下的心理健康教育探索与实践——评《中小学心理健康教育探索与实践》[J]. 中国教育学刊, 2025, (06): 129.
- [6] 王梅兰. 体能游戏在小学体育课堂教学中的实施策略探析 [J]. 运动精品 (学术版), 2021, 040(010): 24-25.
- [7] 贺波, 孟令飞. 基于数字体育的中小体质健康测评与教学路径融合发展研究 [J]. 运动精品, 2025, 44(03): 47-50.
- [8] 张丹, 石红. 新时代背景下高校体育教师的角色定位与能力提高研究 [C]//2023年全国高等院校体育教学训练发展研讨会论文集. 2023.
- [9] 张淑娇. 体育教学中加入体育游戏的研究综述 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(11): 77-79.
- [10] 郝杏华. 小学体育以“赛”为导向课堂教学的教学理念及学习方式 [J]. 体育风尚, 2025, (09): 154-156.