

新课标下小学体育与“心理健康教育”的融合

陈鸽

苏州市沧浪新城第一实验小学，江苏 苏州 215000

DOI: 10.61369/RTED.2025230017

摘 要： 新课标明确提出要构建“健康第一”的教育理念，将心理健康教育融入各学科教学成为重要育人导向。小学体育作为以身体活动为核心的学科，与心理健康教育存在天然的融合基础。本文基于新课标背景，探讨小学体育与心理健康教育融合的重要意义，从教学目标、内容设计、教学方法及评价体系四个维度提出具体融合路径，旨在为小学体育教学中渗透心理健康教育提供理论参考与实践指引，助力小学生身心健康全面发展。

关键词： 小学体育；心理健康教育；新课标；融合路径；身心健康

Integration of Primary School Physical Education and "Mental Health Education" Under the New Curriculum Standard

Chen Ge

The First Experimental Primary School of Canglang New Town, Suzhou City, Suzhou, Jiangsu 215000

Abstract: The new curriculum standard clearly proposes to construct the educational philosophy of "health first", and integrating mental health education into the teaching of various subjects has become an important educational orientation. As a subject centered on physical activities, primary school physical education has a natural foundation for integration with mental health education. Based on the background of the new curriculum standard, this paper discusses the important significance of the integration of primary school physical education and mental health education, and puts forward specific integration paths from four dimensions: teaching objectives, content design, teaching methods and evaluation system. It aims to provide theoretical reference and practical guidance for infiltrating mental health education into primary school physical education, and help primary school students achieve all-round physical and mental health development.

Keywords: primary school physical education; mental health education; new curriculum standard; integration path; physical and mental health

引言

随着社会发展与教育改革的深化，小学生心理健康问题日益受到关注，焦虑、自卑、合作意识薄弱等问题逐渐凸显。新课标将心理健康教育纳入综合素质培养体系，强调各学科需发挥育人协同效应。小学体育兼具强身健体与育人功能，其教学过程中的身体锻炼、团队互动、规则遵守等环节，与心理健康教育的情绪调节、意志磨砺、社交能力培养等目标高度契合^[1]。将心理健康教育融入小学体育教学，不仅能丰富体育教学内涵，更能弥补单一心理健康教育的局限性。本文立足新课标要求，深入剖析二者融合的意义与路径，为提升小学育人质量提供新思路。

一、小学体育与“心理健康教育”融合意义

（一）助力学生健全人格培育

小学阶段是人格塑造的关键时期，健全人格的培育需要身体与心理的协同发展。小学体育教学通过多样化的运动项目，为学生人格培育提供了鲜活载体。在长跑、跳绳等耐力性运动中，学生需要克服身体疲劳、畏难等负面情绪，坚持完成既定目标，这个过程能有效磨砺其意志品质，培养坚韧不拔的精神。在篮球、足球等对抗性项目中，学生难免遭遇失败，如投篮未中、比赛失

利等，教师可借此引导学生正确看待挫折，学会调整心态，逐步形成乐观向上的人生态度^[2]。同时，体育教学中的规则意识培养，如遵守比赛规则、尊重裁判判罚等，能帮助学生树立正确的是非观，增强责任意识，这些都是健全人格不可或缺的重要组成部分。通过体育与心理健康教育的融合，学生在锻炼身体的同时，人格素养得到全面提升，为未来发展奠定坚实基础。

（二）促进学生情绪调节能力提升

小学生情绪波动较大，且缺乏有效的情绪调节方法，而体育活动是释放情绪、调节心理状态的重要途径。小学体育教学内容

丰富多样，不同的运动项目对情绪调节具有不同的作用。例如，在短跑、跳远等爆发力较强的项目中，学生可以将内心的压力、烦躁等负面情绪通过肢体运动充分释放出来，达到缓解情绪的效果；在瑜伽、太极拳等舒缓性运动中，学生通过调整呼吸、放松身体，能够平静内心，缓解焦虑、紧张等情绪。教师在体育教学过程中，可根据学生的情绪状态合理安排运动项目，如发现学生近期学习压力大、情绪低落，可组织集体性的趣味运动，如拔河、接力赛等，让学生在团队互动中感受快乐，调节不良情绪^[8]。同时，教师还可引导学生在运动后反思自身情绪变化，总结适合自己的情绪调节方法，逐步提升学生的情绪自我管理能力，让学生学会以健康的方式应对学习和生活中的各种情绪问题。

（三）强化学生社会适应能力培养

社会适应能力是小学生未来融入社会的重要保障，而小学体育教学中的集体活动为学生社会适应能力的培养提供了良好平台。体育教学中大量的集体项目，如集体跳绳、拔河、小组接力等，要求学生必须学会与他人合作，分工协作完成任务。在合作过程中，学生需要学会倾听他人意见、协调彼此动作、分担责任，逐步提升沟通能力和合作意识。例如，在篮球小组对抗赛中，队员需要根据场上形势及时沟通，调整战术，共同争取比赛胜利，这个过程能让学生深刻体会到团队合作的重要性。同时，体育比赛中的竞争环节也能培养学生的竞争意识，让学生学会在公平竞争的环境中争取胜利，同时尊重对手、接受失败^[9]。此外，体育教学中的集体活动还能帮助学生建立良好的人际关系，让性格内向的学生在团队互动中逐渐打开心扉，学会主动与他人交往，逐步提升社会交往能力，为其未来融入集体、适应社会做好充分准备。

二、新课标下小学体育与“心理健康教育”融合路径

（一）锚定身心协同目标，优化教学目标设计

新课标强调教学目标的综合性与全面性，小学体育与健康教育的融合，首先要在教学目标设计上实现身心协同。教师需结合新课标要求，打破传统体育教学目标仅关注身体素质和运动技能的局限，将心理健康目标与体育教学目标有机结合，构建“育体+育心”的双重目标体系。在设计具体教学目标时，要根据不同学段学生的年龄特点和心理发展规律，制定分层目标^[5]。例如，低年级学生以培养体育兴趣、建立规则意识和初步的情绪表达能力为目标，如在跳绳教学中，不仅要求学生掌握跳绳技能、达到一定的数量标准，还要求学生在小组跳绳中学会分享快乐、表达自己的需求；中高年级学生以培养合作能力、抗挫折能力和自我调节能力为目标，如在足球教学中，除了提升学生的控球、射门等技能，还要求学生在比赛中学会与队友合作、面对失利不气馁，并能主动调整心态投入后续学习。同时，教学目标的设计要具体可衡量，避免空泛化，如将“培养学生合作能力”细化为“在小组接力比赛中，能与3名队友有效沟通，完成接力动作，配合成功率达到80%以上，并能在赛后主动肯定队友的表现”^[6]。通过明确的身心协同目标，为体育教学与心理健康教育的融合提

供方向指引。

（二）挖掘运动项目内涵，丰富教学内容选择

不同的体育项目蕴含着不同的心理健康教育元素，新课标下实现二者的融合，需要深入挖掘运动项目的心理教育内涵，结合学生心理需求丰富教学内容选择。教师要打破传统体育教学内容单一、固定的模式，根据心理健康教育目标，筛选、改编和创新体育教学内容。对于传统运动项目，要深入挖掘其心理教育价值，如田径项目中的长跑，可重点挖掘其培养意志品质的内涵，在教学中设置“突破自我”环节，让学生记录自己的跑步成绩，通过逐步提升目标，培养学生的坚持精神；武术项目可挖掘其培养专注力和自律能力的内涵，在教学中强调动作规范与呼吸配合，引导学生集中注意力，培养自律意识。同时，要引入更多具有心理教育功能的新兴运动项目，如趣味体育游戏、合作性体育项目等^[7]。例如，“信任背摔”游戏能培养学生的信任意识和安全感，教师可在高年级体育教学中合理引入，通过游戏前的心理引导、游戏中的安全保障和游戏后的分享交流，让学生在体验中增强对他人的信任；“小组寻宝”运动将体育锻炼与团队合作结合起来，学生需要在规定时间内完成奔跑、跳跃等动作，同时与队友协作寻找“宝藏”，能有效培养学生的合作能力和问题解决能力。

（三）创新教学方法运用，搭建身心融合桥梁

教学方法是实现小学体育与心理健康教育融合的关键载体，新课标下需要创新教学方法，搭建起“育体”与“育心”的桥梁。教师要改变传统“教师示范、学生模仿”的单一教学方法，采用多样化的教学方法，充分调动学生的参与积极性，同时渗透心理健康教育。情境教学法是有效的融合方法之一，教师可根据教学目标创设相应的教学情境，让学生在情境中体验、感悟。例如，在障碍跑教学中，创设“探险寻宝”情境，将障碍物设置为“山洞”“河流”“悬崖”等，让学生在克服障碍的过程中，模拟面对困难的场景，教师在旁引导学生树立“勇敢面对、逐步突破”的信念，培养学生的勇气和解决问题的能力^[8]。合作学习法也是重要的融合途径，教师将学生分成不同小组，安排小组任务，让学生在合作中学习。如在篮球教学中，将学生分成小组进行“小组攻防练习”，要求小组内制定战术、分工合作，教师引导学生在合作中学会倾听、沟通和包容，提升合作能力。此外，还可采用体验式教学法，让学生在亲身体验中获得心理成长。例如，在体育教学中设置“挫折体验”环节，如故意设置一些较难的运动任务，让学生经历失败，然后教师组织学生进行小组讨论，分享失败的感受和应对方法，引导学生正确看待挫折，培养抗挫折能力。同时，教师要注重教学过程中的即时引导，在学生运动过程中，密切关注学生的心理状态，对表现出畏难、自卑的学生及时给予鼓励，对表现出骄傲、急躁的学生及时进行疏导，让心理健康教育贯穿教学全过程。

（四）构建多元评价体系，保障融合实效落地

评价体系是保障小学体育与心理健康教育融合实效的重要手段，新课标下需要构建兼顾身体发展与心理成长的多元评价体系，改变传统体育评价仅关注运动技能和身体素质的单一模式。

多元评价体系应包括评价主体、评价内容和评价方式的多元化^[9]。在评价主体方面,打破教师单一评价的局限,引入学生自评、同伴互评和家长评价,形成多方协同评价机制。学生自评可让学生反思自身在体育学习中的身体表现和心理变化,如“本次长跑我坚持完成了目标,虽然很累,但我克服了想放弃的想法,我觉得自己的意志力变强了”;同伴互评可促进学生之间的相互学习和理解,如在小组合作项目后,让学生评价同伴在合作中的表现,“他在接力比赛中主动提醒我接棒的技巧,还鼓励我,我觉得他很有合作精神”;家长评价可了解学生在家庭中的体育锻炼情况和心理状态变化,形成家校共育合力。在评价内容方面,既要关注学生的身体素质提升和运动技能掌握,如跑步速度、跳绳数量、篮球技能等,也要重视学生的心理品质发展,如学习兴趣、合作能力、抗挫折能力、情绪调节能力等。例如,在评价学生的足球学习情况时,除了评价控球、射门等技能,还要评价学生在比赛中的团队配合表现、面对失误的态度以及情绪调节能力^[10]。在评价方式方面,采用过程性评价与终结性评价相结合的方式,过程性评价关注学生在体育学习过程中的表现和进步,如通过课堂观察记录学生的参与度、合作表现、心理状态变化等;终结性评价

结合期末体育测试和心理品质测评,全面评价学生的身心发展情况。同时,评价结果的呈现要注重激励性,采用定性与定量相结合的方式,既要给出具体的成绩数据,也要给出针对性的评语,肯定学生的进步,指出存在的问题和改进方向,让评价真正发挥促进学生身心全面发展的作用。

三、结语

新课标下小学体育与心理健康教育的融合,是落实“健康第一”教育理念的重要举措,对小学生的身心全面发展具有不可替代的作用。二者的融合不仅能培育学生的健全人格、提升情绪调节能力和社会适应能力,更能推动小学体育教学质量的升级,实现“育体”与“育心”的有机统一。实现二者的深度融合,需要从教学目标、教学内容、教学方法和评价体系四个维度协同发力,通过锚定身心协同目标、挖掘运动项目心理内涵、创新教学方法和构建多元评价体系,让心理健康教育自然融入体育教学的每一个环节,为培养担当民族复兴大任的时代新人奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 黄静. 小学体育教学与心理健康教育融合的实践探索 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 6 (22): 97-99.
- [2] 朱刚. 小学心理健康教育与体育融合的问题、路径及保障措施 [J]. 宁夏教育, 2024, (10): 37-38.
- [3] 徐芸, 陈然. 略谈小学体育教学中如何渗透心理健康教育元素 [J]. 安徽教育科研, 2024, (28): 121-123.
- [4] 张秋霞. 小学体育教学中心理健康教育的实践与反思 [J]. 新课程研究, 2024, (24): 120-122.
- [5] 简浩, 辛明珍, 余港. 小学体育教学中渗透学生心理健康教育的路径探究 [J]. 新智慧, 2024, (22): 51-52.
- [6] 马长娟. 小学体育与心理健康教育融合的实践路径 [J]. 家长, 2024, (11): 7-9.
- [7] 张涛. 小学体育课程与心理健康教育课程的融合探索 [J]. 智力, 2024, (10): 1-3.
- [8] 王福龙. 小学体育教学与心理健康教育相融合的思考 [N]. 北京科技报, 2024-03-31 (006).
- [9] 王超. 基于跨学科视域下的小学体育心理健康教育探析 [N]. 科学导报, 2024-03-12 (B03).
- [10] 陈小梅. 基于学科融合的小学体育与心理协同育人实践研究——以厦门市集美区某小学为例 [J]. 考试周刊, 2024, (03): 86-89.