

# 青少年体育教学与心理健康教育相融合的思考

罗文豪

西南大学体育学院

**摘要：**鉴于社会对心理健康教育的日益重视，青少年体育教学与心理健康教育的融合已逐渐成为教育领域的热点议题。本文系统阐述了青少年体育教学与心理健康的内在关联，深入剖析了二者融合同步进行的必要性，并提出了具体的实施策略，同时解析了在实践中可能遭遇的问题及解决方案。研究表明，体育教学与心理健康教育的巧妙结合，不仅有助于缓解青少年的心理问题，更能够全方位提高青少年的身心素质。

**关键词：**青少年体育教学；心理健康教育；融合策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.035

随着现代社会压力的逐渐增大，青少年所面临的心理问题也日益突出。作为成长过程中的重要阶段，青少年的身心健康备受关注。体育教学作为青少年生活不可或缺的一环，不仅维系着他们的身体状况，更与他们的心理健康息息相关。心理健康教育旨在协助青少年保持良好的心理状态，提升心理韧性以更好地应对生活中的种种挑战。鉴于两方面的重要性，探讨如何将青少年体育教学与心理健康教育有效融合，充分发挥各自的优势，成为本文关注的核心议题。

## 一、青少年体育教学与心理健康的内在关联

在青少年阶段，体育教学并不只是教授运动技能和推动身体锻炼的基本手段，更是与青少年的情感、心理、社交能力紧密相关的关键环节。从生物科学的角度来看，体育活动能够刺激大脑释放大量的神经递质，例如多巴胺、内啡肽等，这对情绪调节和心理平衡具有决定性的影响，因此，体育教学实质上也是对青少年心理健康的一种积极干预。从社会心理学的角度出发，团队运动项目中所倡导的青少年间的密切合作有助于化解冲突并培养团队精神。再者，体育教学鼓励青少年勇敢地挑战自我，积极面对挫折，使青少年能够通过自我激励实现自我价值，这与心理健康教育的目标高度吻合。因此，青少年体育教学与心理健康之间有着密切的内在联系，二者的融合能够更全面、更深入地为青少年的身心健康发展提供有力的支持。

## 二、青少年体育教学与心理健康教育融合的必要性的必要性

### 1. 有益于解决青少年心理问题

在当今社会，青少年所承受的心理压力越来越大，这种压力往往源于社会期望、家庭矛盾、人际关系等多个层面。如果压力超过了青少年的心理承受能力范围，他们可能会面临严重的心理问题，如焦虑、抑郁、自卑

等。体育教学与心理健康教育的融合能够为青少年提供有效的压力缓解路径，通过体育活动释放负面情绪，形成积极向上的生活态度。举个例子，通过体育教学帮助青少年理解努力与成功之间相辅相成的正向关系，从而增强自信，实现自我激励；团队运动则能助青少年构建有效的社交关系，培养团队协作精神，学会处理同学间关系以便减轻社交压力。

### 2. 促进青少年的身心健康平衡发展

身体健康和心理健康是相互关联的，健康的心理状态往往需要健康的身体作为基础，健康的身体状态也有益于心理健康发展。体育教学与心理健康教育的融合意味着青少年在锻炼身体的同时也需要培养自己的心理素质，学习掌握生活技巧，由此使青少年在身、心两方面都得到平衡发展。例如，在体育教学中融入心理健康教育的元素，青少年在进行跑步、球类等运动时，不仅能提高身体素质，还能提高自己的专注力和毅力。体育教学可以作为一个平台，让青少年体会到集体的力量，亲身感受通过团队合作取得的成功，从而培养他们的团队合作精神。这种身心健康的平衡发展有助于青少年形成健康的生活方式，提高生活质量和个人幸福感。

## 三、融合的具体实施方法

### 1. 课堂教学的融合策略

实现体育教学与心理健康教育的有效融合是青少年教育的重要课题。首先，教师应将心理健康教育的核心元素嵌入体育课程设计中。在教授基本体育技能和规则的同时，融入团队合作、个人目标设定、挫折应对和心态建立等心理健康主题。例如，通过接力赛等团体项目帮助青少年体会团队合作的重要性，通过设定个人目标，如提高个人跑步速度或技能水平，帮助青少年学会自主设定目标以实现自我激励。其次，教师应注重培养

青少年的自我认知能力，让他们认识到自己在团队中的价值。对于体育成绩不突出的青少年，教师应帮助他们设定合适的个人目标，鼓励其为实现目标付出努力，从而增强青少年的心理韧性和自信心。再次，运用情景模拟和角色扮演的教学方法，让青少年在实际的活动中体验与他人合作的乐趣，了解面对挫折时如何保持积极心态的重要性。最后，教师可以定期组织心理健康教育活动，如情感交流、压力管理和放松训练等，以进一步强化青少年的心理素质和应对压力的能力。通过以上方式，体育教学能在提高青少年体育技能的基础上，促进青少年心理的健康发展。

## 2. 体育活动与心理健康活动的结合

将体育活动与心理健康活动相结合是促进青少年全面发展的重要方式。首先，可以通过综合课程设计实现两者的融合。设计包含传统体育运动如篮球、足球、跑步等，以及具有心理健康元素的活动如瑜伽、太极拳、冥想等的综合课程。在这种课程设计中，青少年不仅能得到身体锻炼，也能学会放松和自我调节的技巧，同时体验到集体活动带来的合作、交流乐趣。其次，可以定期举办以心理健康和体育融合为主题的活动日。例如，组织户外徒步旅行和团队合作挑战，让青少年体验运动的乐趣和团队合作的重要性，通过参与瑜伽、冥想课程学会放松，释放压力。最后，情感交流是融合体育与心理健康教育的重要途径。在体育和心理健康活动中，教师应鼓励青少年分享自己的感受和经验，设立小组讨论和反馈环节，让青少年有表达自我、认识自我和理解他人的机会。通过这些交流活动，帮助青少年在理解、表达自己的同时学会尊重理解他人，从而提高他们的社交能力和团队合作能力。通过上述方法，不仅能促进体育教学与心理健康教育的融合，还能为青少年的身心健康发展打下坚实基础。

## 四、青少年体育教学与心理健康教育相融合存在的问题

### 1. 教师对融合教学的认知、能力偏差

在体育教学与心理健康教育的融合过程中，教师的角色至关重要，然而教师之间对融合教学的认知和能力存在偏差。部分教师具备坚实的心理学基础，能够有效地将心理健康教育元素融入体育教学中，而有的教师则可能对心理健康教育的重要性缺乏深入地理解或者缺乏相关的教学策略和方法，这种差异来源于教师的专业背

景、教育经验、个人兴趣和持续教育机会等多种因素。由于心理健康教育在体育教学中还属于新兴领域，相关的教材、教学资源和研究支持还不够完善，这也加大了教师融合教学的难度。为有效实施融合教学，学校和教育部门应该提供更多的专业培训和资源支持，帮助教师提高对心理健康教育的认知，掌握有效的融合教学策略和方法。

### 2. 青少年对体育与心理健康教育的接受度差异

尽管融合体育教学与心理健康教育对青少年的全面发展具有积极意义，但在实际教学过程中，青少年对融合教学的接受度仍存在明显的差异。有些青少年对体育活动充满热情，但对心理健康教育的内容和方法缺乏兴趣，有些青少年则更关注自己的心理健康和情感需求，对参与体育活动缺乏积极性。这种差异可能受青少年性别、年龄、家庭背景、个人兴趣和先前教育经验等多种因素的影响。同时，青少年的自我认知、学习动机和学习策略也会影响他们对融合教学的态度和反应。为更好地满足青少年的需求和兴趣，教师应该灵活调整教学内容和方法，采取差异化教学策略，注重培养青少年的自主学习能力和合作精神。学校和教育部门也应该加强对青少年心理健康教育的宣传和推广，提高青少年对这一领域的认知和兴趣。

## 五、青少年体育教学与心理健康教育相融合对策

### 1. 教师专业发展与培训

为了实现青少年体育教学与心理健康教育的深度融合，教师的专业发展与培训是关键环节。首先，应建立系统的教师培训方案，针对体育与心理健康教育的融合提供明确的培训目标和内容。例如，教师培训可增加有关团队协作、自信心建设、挫折应对等方面的内容，通过具体的教学策略和方法，使青少年通过参与体育活动提高心理健康素质。通过举办针对体育与心理健康教育融合的教师培训项目，使教师们了解并掌握如何在体育教学中嵌入心理健康的理念，学会如何通过体育活动帮助青少年建立自信、增强团队协作能力等。通过多样的培训方式，如模拟教学、小组讨论和实地考察，丰富教师们的教学方法和策略，激发他们在体育课中融入心理健康教育的热情和创意。其次，培训过程中教师间的交流和合作有助于跨学科教学团队的形成，推动教学方法的共享和优化，为实现体育与心理健康教育的有机融合提供了有力的支持。通过教师的专业发展与培训，不仅

提升了教师的专业能力和教学效果，也为进一步推动青少年体育与心理健康教育的融合打下了坚实的基础。

### 2. 创新教学方法与活动设计

为了顺应现代教育的需求和发展，确保青少年体育教学与心理健康教育有效融合，创新教学方法与优化活动设计显得尤为重要。教育者和学校管理者应勇于尝试新的教学模式以实现体育与心理健康教育的有机结合。例如，就通过实施名为“身心锻炼”的创新教学模式，成功将体育活动与心理健康教育融合。在该模式下，每节体育课都围绕一个核心的心理健康主题设计，如“自我认知”“团队合作”“应对挫折”等。在探讨“自我认知”的课程中，教师会组织青少年进行团队体育活动，如接力跑、足球等，并在活动中引导青少年反思自我，了解个人在团队中的作用和价值，从而加深青少年的自我认知。此外，教师还会通过接力赛等团体比赛项目，培养青少年的合作精神，让青少年在具体的体育活动中感受心理健康教育的内涵。这种创新的教学模式不仅让青少年在运动中收获健康，还让他们在活动中体验和理解心理健康的重要性，得到青少年和家长的广泛认可，并为其他学校在体育与心理健康教育融合方面提供有益的参考。通过这种方式丰富体育教学的内容和形式，为心理健康教育提供实际、生动、有效的实施路径，实现青少年体育教学与心理健康教育的深度融合。

### 3. 更新传统的教育观念

教育观念是教师进行教学实践的指导。传统的体育与健康教学缺少心理健康教育的内容，原因之一是教师的教育观念陈旧。在陈旧教育观念的影响下，教师往往将体育项目的运动技巧和提高青少年的运动成绩、增强青少年的体质等作为教学重点，忽视青少年在学习、运动过程中的心理表现。要想有效地融入心理健康教育，教师就要更新教育观念，树立身心和谐发展观。

具体地，在体育与健康学科教学过程中，教师应将青少年视为身心整体发展的个体，既不能孤立地实施体育教学，也不能孤立地进行心理健康教育。青少年的身心发展具有内在统一性，不可分割。体育运动是青少年塑造健康心理的助力，而健康的心理可以推动青少年积极地体验体育运动。在积极体验体育运动的过程中，青少年可以克服种种困难，解决各种问题，扎实掌握运动技巧和技能，提高身体素质，磨炼意志品质，进入良好的身心发展状态，实现身心健康发展。因此，教师应在

身心和谐发展观的指引下，将体育运动作为教学手段，将身心健康发展作为教学目的，促进青少年身心和谐发展。

### 4. 挖掘体育比赛中的心理健康教育元素

体育比赛是体育与健康教学过程中不可缺少的一部分。有效的体育比赛不但可以使青少年巩固体育动作技巧和技能，提升体能，还可以使青少年建立规则意识，提高自我控制能力，增强团队合作能力，塑造健康心理。教师应剖析体育比赛，从不同角度挖掘心理健康教育元素。

以“比赛规则”为例，正所谓“没有规则，不成方圆”，任何一项体育比赛都有特定的规则。比赛规则具有约束作用，可以使青少年在体验比赛的过程中践行良好行为，学会遵守规则。教师要引导青少年展现出超强的情绪控制能力，最大限度地约束自我，减少不良行为，遵守比赛规则，提高情绪控制能力。通过剖析比赛规则，教师可以挖掘心理健康教育元素——规则意识和情绪控制的能力。之后，教师可以以比赛规则为切入点，融入心理健康教育。

## 六、结语

在教育领域，青少年体育教学与心理健康教育融合的重要性已日益凸显，这种融合旨在满足青少年身心全面发展的现实需求，强调在体育教学中融入心理健康元素，促进青少年社交、情感和认知的健康发展。二者的融合具体体现在教学策略、活动设计及教育资源配置等多个环节，尽管实施过程中可能遭遇教师认知偏差、青少年接受度不足和设施资源缺乏等方面的挑战，但通过持续的专业培训、资源优化与教学方法创新，可确保其在教育实践中的高效应用。

## 参考文献

- [1] 蒋晓进. 新课标下青少年体育教学学科融合的路径分析[J]. 教育界, 2023(22): 29-31.
- [2] 梁文俊. 浅谈青少年体育教学与心理健康教育的融合[J]. 中学课程辅导, 2023(20): 114-116.
- [3] 朱彩秀. 青少年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.
- [4] 薛茹. 青少年体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 教师, 2022(33): 69-71.
- [5] 李云霞, 聂胜强. 青少年体育教学中渗透心理健康教育的方法[J]. 科幻画报, 2020(8): 91-92.