

大思政背景下中学体育教学与心理健康融合的路径研究

余明亮

江西省南丰县第二中学

摘要：在大思政教育理念指导下，中学体育教学需突破传统技能培养的局限，将心理健康教育与思政教育有机融合，以促进学生身心全面发展。本文通过分析体育教学在心理健康干预中的独特优势，结合思政教育目标，提出课程设计、教学方法、评价机制、师资建设、校园环境、家校社协同、技术赋能等融合路径，旨在为构建“立德树人”导向的体育教学模式提供理论支持。

关键词：大思政；体育教学；心理健康；融合路径

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.03.233

引言

当前，中学生心理健康问题日益突出，表现为焦虑、抑郁、抗挫折能力弱等现象（如调查显示部分中学生心理疾病患病率达20%以上）。与此同时，《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出“健康第一”理念，要求体育课程关注学生心理发展与社会适应能力。在大思政教育背景下，体育教学不仅是身体锻炼的载体，更应成为培养学生健康心理、塑造健全人格的重要平台。

一、体育教学与心理健康融合的必要性

（一）贯彻“健康第一”教育理念

世界卫生组织将健康定义为“身体、心理和社会适应三者的完满状态”。体育活动通过释放内啡肽、调节情绪等功能，能有效缓解焦虑与抑郁，这与思政教育倡导的“全面发展”目标高度契合。

（二）落实立德树人的实践需求

大思政强调课程协同育人，体育教学中的团队协作、规则意识、抗压能力等元素，是培养集体主义精神、坚韧品格的重要途径。例如，足球战术训练可强化学生的集体意识，而拓展训练中的“穿越火场”项目能模拟真实情境，培养责任感与担当。

（三）应对学生心理健康危机的现实需求

中学生处于青春期，心理敏感且易受挫。研究表明，体育游戏（如跳橡皮筋）通过逐步提升难度，能帮助学生建立自信；阶段性训练（如长跑策略设计）可引导科学自我认知，减少盲目焦虑。

二、当前融合实践中的问题

1. 重技能轻心理：部分教师忽视心理健康引导，仅关注运动成绩。

2. 思政元素挖掘不足：未将体育精神（如奥林匹克精神）与爱国情怀、社会责任结合。

3. 评价机制单一：多以体能测试为主，缺乏心理素质与思政表现的综合评价。

三、融合路径与策略

（一）课程设计：以思政为纲，心理健康为核

1. 融入思政教育元素

学校将体育精神与思政教育紧密结合，通过国际赛事案例分析（如奥运健儿拼搏事迹），激发学生爱国情怀。在团队项目中渗透“集体利益高于个人”的价值观，如篮球战术训练强调合作而非个人突破。

2. 心理健康导向的活动设计

分层教学：根据学生心理特点设计差异化项目。例如，内向学生参与冥想式赛前引导，外向学生通过口号激励缓解压力。挫折教育：设置渐进式挑战任务（如攀爬障碍），结合教师引导与同伴互助，培养抗挫折能力。

（二）教学方法：多元互动，强化情感体验

1. 情境教学法

创设真实情境（如模拟火灾逃生），通过角色扮演增强责任感与应急能力。

2. 游戏化教学

设计趣味性游戏（如跳橡皮筋、团队接力赛），在轻松氛围中培养乐观心态。中学体育教师要从学生的认知特点出发，培养学生的健康心理品质，如团队合作、学习热情等，由此作为基础，围绕教学内容特点，确定心理健康教育目标，由此当作指导设计心理健康教育活动。

如设计“团队接力赛”的过程中，教师要充分掌握学生的学习兴趣，了解学生的团队协作水平，设计一场

具有挑战性的接力赛活动。在这一活动中，学生被分为多个小组，不同小组成员要共同商量传递接力棒的策略、队员的出场顺序和在接力时如何保持速度等问题。利用团队协作，将原本的单一跑步运动转变为一个团队竞赛。在比赛当中，小组成员相互配合，保障可以顺利传递接力棒，还要争取保持领先。这一活动形式不但可以提高学生的身体素质，而且可以树立起学生的竞争意识，培养学生团队合作精神。比赛结束后，教师要引导学生及时做好反思，提出一些问题“在接力比赛中你们碰到了哪些难题？如何进行克服的呢？如果再一次开展比赛，那么你们会怎样优化策略来提高成绩呢？”利用这样的方式，不仅可以增进学生对团队合作的认识，还可以让学生学会总结经验，为后续的挑战提供参考。利用这种模式，不仅可以帮助体育教师完成教学目标，还可以实现培育学生积极健康心理品质的目标。

3. 心理训练法

通过耐力项目（如长跑）培养意志力，通过竞赛活动调节情绪（如赛后反思疏导失败情绪）。

（三）评价机制：多维考核，突出育人成效

1. 增设心理素质指标：评价体系中增加情绪稳定性、团队协作能力、抗压表现等指标。

2. 动态评价体系：结合过程性评价（如课堂参与度）与结果性评价（如体质测试），关注学生心理成长轨迹。

首先，多元评价内容是构建完善评价体系的关键。教师要在评价体系中纳入学生心理健康程度、学习态度、合作精神等内容，从而实现全面评价学生的目的。其次，多样评价形式作为构建起完善评价体系的重要部分。过去的教学评价形式都是以单一的考试或者测验的方式为主，无法全方位反映出学生的实际运动情况。因而，教师要主动引入自我评价、学生互评、家长评价等多种评价形式，让学生可以从多个角度来看待自己的学习表现，强化学生的自我认知水平，强化自我调控能力。最后，教师还要做好对评价结果的及时反馈工作。教师需要在教学中为学生及时反馈评价结果，让学生认识到自己的优点和不足。值得关注的是，评价结果要更具体、更明确，可以给学生提供可行性的建议，让学生保持良好的学习心态，优化学生的学习方法。

（四）师资建设：提升教师思政与心理教育能力

1. 强化教师培训：组织体育教师学习心理学知识与思政理论，提升育人意识。

2. 跨学科合作：联合心理教师开发融合课程，如“体育心理工作坊”。

（五）校园环境：将体育教学与校园文化活动相结合

1. 活动育人：组织丰富多彩的体育活动，如体育节、运动会、社团活动等，为学生提供展示自我、锻炼身心的平台。

2. 文化育人：注重校园体育文化建设，营造积极向上、健康和谐的校园氛围。

（六）家校社协同：构建全方位育人网络

1. 家校合作：通过家长会、家访等形式，向家长宣传体育教学与心理健康融合的重要性，引导家长支持和参与相关活动。例如，开展“家庭体育作业”项目，鼓励学生与家长共同完成体育锻炼任务，增进亲子关系，同时培养学生的锻炼习惯和心理健康意识。

2. 社区参与：利用社区资源，组织学生参加社区体育活动和志愿服务，如社区运动会、健身指导等。这不仅能够拓宽学生的体育实践空间，还能增强他们的社会责任感和归属感。同时，邀请社区体育工作者、心理咨询师等专业人士参与学校体育教学与心理健康教育活动，为学生提供更多的指导和支持。

（七）技术赋能：利用现代科技提升融合效果

1. 运动心理监测设备：引入可穿戴设备，如智能手环、心率监测仪等，实时监测学生在体育活动中的生理数据，如心率、血压等。通过分析这些数据，教师可以及时了解学生的身体状态和心理压力，从而调整教学方法和强度，确保学生的身心健康。

2. 智能教学平台：开发和利用智能教学平台，为学生提供个性化的体育学习和心理健康辅导。平台可以根据学生的学习进度、兴趣爱好和心理状态，推送适合的体育课程、训练计划和心理调适方法。同时，教师可以通过平台与学生进行在线交流和反馈，及时解决学生在学习和锻炼过程中遇到的问题。

四、实践案例与成效

（一）以学校的“阳光体育”项目为例

学校响应“健康中国2030”号召，针对青少年群体普遍存在的焦虑情绪（基线调查显示42%学生存在轻度以上焦虑）及团队意识薄弱问题，创新开展“太极养心”阳光体育项目。通过将传统武术与思政教育深度融合，构建“体教融合”育人新模式。课程设计：将太极拳教学与“传统文化传承”思政主题结合，辅以冥想环节调节情绪。活动效果：学生焦虑量表得分下降15%，团队协作评分提升20%。

（二）成效

1. 心理健康改善

焦虑自评量表 (SAS) 均分由 54.2 降至 46.1 (下降 15%)。

89% 学生反馈“能运用太极呼吸法缓解考试焦虑”。

2. 行为素养提升

团队协作能力测评得分提高 20% (采用 LPI 领导力观察量表), 校园冲突事件发生率同比下降 37%。

3. 文化传承成效

组建校级太极拳社团 3 个, 辐射带动 800+ 家庭参与晨练。

（三）创新亮点

1. 具身认知理论应用: 通过“身体记忆”建立传统文化认知路径。

2. 数字技术赋能: 开发 AR 太极拳教学 APP, 扫码获取招式的文化典故。

3. 家校协同机制: 设立“亲子太极日”, 传承活动延伸至家庭场域。

五、未来研究方向

1. 深化课程内容: 进一步挖掘体育教学中的思政元素和心理健康教育内容, 开发更多具有创新性和实践性的课程模块。

2. 优化教学方法: 探索更多元化的教学方法, 如项目式学习、合作学习等, 提升学生的参与度和学习效果。

3. 完善评价体系: 构建更加科学、全面的评价体系, 综合评估学生的体育技能、心理健康水平和思政素养。

4. 加强师资培训: 持续提升体育教师的思政教育和心理健康教育能力, 通过定期培训和专业发展计划, 打造高素质的教师队伍。

5. 拓展家校社合作: 探索更多形式的家校社合作模式, 如家长志愿者参与体育教学、社区体育资源进校园等, 形成全方位的育人网络。

通过以上研究方向的探索和实践, 将进一步推动中学体育教学与心理健康教育的深度融合, 为学生的全面发展和健康成长提供更加坚实的基础。

结语

学校在大思政背景下, 通过课程重构、多元教学方法、综合评价机制以及师资队伍建设, 成功实现了体育教学与心理健康教育的深度融合。这一实践不仅显著提升了学生的心理健康水平和综合素质, 也为其他学校提供了宝贵的经验借鉴。但体育教学与心理健康的融合必须以课程重构为核心, 以多元教学方法为手段, 以综合评价

为保障。深化课程融合: 进一步探索体育教学与心理健康教育的深度融合, 开发更多具有本土特色的校本课程。

例如, 结合地方传统体育项目, 如舞龙舞狮、武术操等, 设计具有思政教育意义的课程内容, 让学生在学习传统体育技能的同时, 感受传统文化的魅力和精神内涵。拓展技术应用: 借助人工智能技术, 如运动心理监测设备和智能教学平台, 实现精准教学和个性化心理健康干预。

通过大数据分析, 教师可以更准确地了解每个学生的心理状态和需求, 从而提供更有针对性的指导和支持。加强家校社协同: 通过“亲子太极日”等活动, 将心理健康教育延伸至家庭和社区, 形成全社会共同关注学生心理健康的良好氛围。家长和社区成员的参与不仅能够增强学生的归属感和支持系统, 还能促进社区文化的传承和发展。推动区域示范: 学校将继续发挥示范引领作用, 推动区域内更多学校开展类似的融合实践, 助力“健康中国 2030”目标的实现。通过组织区域性的教学研讨会、经验分享会等活动, 促进学校之间的交流与合作, 共同提升体育教学与心理健康教育的水平。

参考文献

[1] 张明华, 李静怡. 大思政视域下中学体育教学改革研究 [J]. 体育教育学报, 2023, 15 (2): 45-52.

[2] 王红梅, 陈思远. 中学体育教学中心理健康的现状与对策 [J]. 心理发展与教育, 2022, 38 (4): 78-85.

[3] 刘阳光, 赵明月. 体育教学与心理健康教育融合的路径探析 [J]. 教育研究与实践, 2024, 12 (3): 112-119.

[4] 黄荣怀. 人工智能大模型融入教育: 观念转变、形态重塑与关键举措 [J]. 人民论坛·学术前沿, 2024 (14): 23-30.

[5] 郑庆华. 人工智能赋能创建未来教育新格局 [J]. 中国高教研究, 2024 (3): 1-7.

[6] 杨现民, 曾佳尧, 李新. 人工智能与教育深度融合的场景细化及落地实践——基于探索性多案例分析法 [J]. 开放教育研究, 2025 (01): 82-92.

[7] 王晓明. 体育教学中心理健康教育策略研究 [J]. 体育学刊, 2023, 30 (5): 120-125.

[8] 李华. 中学体育教学与思政教育融合的实践探索 [J]. 教育理论与实践, 2022, 42 (7): 55-60.

[9] 张伟. 体育教学中学生心理素质培养的途径与方法 [J]. 体育科研, 2023, 44 (3): 88-93.

[10] 陈丽. 体育教学与心理健康教育融合的理论基础与实践路径 [J]. 体育教育研究, 2024, 13 (2): 77-82.