

生物学科课程教学中渗透心理健康教育的实践探究

廖峰

广西百色平果市新安初级中学

摘要：心理健康教育的首要目标是对学生展开心理品质教育，而心理健康教育是对人性的教育，借助心理学载体，从学生的心理健康与自身发展需求入手，注重对学生的个性品质、心理素质的构建与培养。心理健康教育也是对心理健康和生存发展所需技能、基本品质的教育，人的基本品质涉及生活能力品质、思想道德品质、心理品质、文化品质多个方面。初中生物学科课程属于自然学科，涵盖许多人文组织，在心理健康教育渗透方面有显著作用。为此，初中生物学科教师要认识到心理健康教育渗透的重要性，进而探索行之有效的渗透路径，不断展现生物学科的育人作用，端正学生的学习心态，促进学生身心健康发展。

关键词：初中生物学科；课程教学；心理健康教育；渗透实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.163

引言

在生物课程标准中指出，生物教学要将培养学科核心素养作为重要目标，即通过组织多元教学活动，使学生形成完善的品格、重要能力以及正确观念，这也成为生物学科课程育人的作用体现，在此基础上，使学生形成正确的思维习惯、正确学习态度、健康身心，促进学生未来发展。由此说明，在初中生物课程教学过程中，教师不但要实现知识与能力培养目标，还要展现学科育人作用，为学生综合发展打下良好教育基础，发挥课程思政作用。然而，基于课程思政的层面，生物学科在渗透心理健康教育方面有得天独厚的优势，原因是生物学科以探索生命现象、生命活动为主要内容，能够成为心理健康教育的有力抓手，完全满足中小学心理健康教育指导纲要基本要求。

一、深挖文本内容，普及心理知识

冀少版初中生物教材文本涉及许多心理健康教育知识，需要教师深挖文本内容，找寻与心理健康教育的契合点，以便把心理健康教育渗透到课堂教学之中，对教学内容展开合理优化与有机结合，持续开阔学生的学习视野，调动学生的学习驱动力，使学生获得良好的学习体验，加深学生对心理健康知识的了解程度，为学生构建有益于身心健康发展的学习空间。相较于常规的初中生物教材^[1]，新课程改革后的冀少版初中生物教材富有人性化、科学化特点，文本内容更加精妙，每个学科知识点都要在学生熟知的生活情境中通过总结探索概括出来，降低学生的学习理解能力，提高学生的学习效率。为此，初中生物教师要全面剖析教材文本，确立教学目标，

向学生介绍显性心理健康知识的同时，还要挖掘隐性知识，实现教学延伸与拓展，让学生吸取更多心理健康教育养分，为形成健全的青少年心理健康教育保障体系打下坚实基础。

例如，以冀少版初中生物七年级下册《食物的消化和营养物质的吸收》一课为例，教师要结合学生的兴趣爱好、认知能力、接受水平，在教学中融合“想一想”“资料信息卡”等内容，激发学生的学习驱动力，为让学生了解食物在口腔与胃肠的消化过程，教师从学生的日常生活入手，引入学生熟知的生活场景，指导学生运用自己所掌握的心理健康知识，解决生活问题，让学生意识到学习心理健康知识的重要性。教师运用角色扮演教学方式，指导学生按照自身的喜好扮演常见食物、口腔、牙齿、食道、胃肠等角色，让学生运用肢体语言、简短对话等方式，模拟食物从口腔到胃肠消化的各个过程，通过互动式情境构建，帮助学生进一步了解消化器官与基本功能，调动学生的学习驱动力，为促进心理健康教育的有效渗透，教师让学生进一步探索“消化器官”的不同作用，以牙齿咀嚼为例，让学生把其当成主要难题，胃肠的强大消化功能代表面对难题的坚持与努力，通过隐喻的方式，使学生感知个体在生活中的特殊作用，每当遇到难题时都要勇敢面对，提高学生的心理调节能力。

二、重视心理教育，保持健康心态

在初中生物学科课程教学中，重视心理健康教育的有效渗透，可帮助学生基于生物学层面感知生命、敬重生命，帮助学生形成良好的生命价值观念，使学生知晓每个生命个体都有独特的存在价值，提高学生对心理健

康的关注度。初中生物教师可利用生物的生长规律^[2]，有效渗透心理健康教育内容，使学生感知生命孕育过程、成长过程、死亡过程的同时，让学生保持积极乐观的心态，提高学生的心理适应能力。同时，初中生物教师还可为学生渗透情感教育，引导学生感知父母在外打工的艰辛，为学生提供诉说父母感激之情的机会，关爱家人的心理健康，使其成为心理健康教育渗透的关键点。

例如，以冀少版初中生物七年级上册《微生物》为例，教师可结合教学内容，为学生介绍生活中常见的传染病，向学生抛出：“传染病形成的原因是什么？”等问题，引发学生对传染病与微生物的深层思考，进而分析传染病预防的有效方法，强化学生的卫生观念，帮助学生形成正确的卫生习惯。同时，教师还要发挥引导促进作用，指导学生对学习案例展开深层分析，让学生深刻意识到心理健康对自身的重要意义，列举生活中的事例，如在石缝中生长的小草、悬崖峭壁中生长的老树、训练赛场的体育健儿等，引用这些学生熟知的事例，激发学生的内心情感，帮助学生形成坚韧不拔的良好品质，使学生形成乐观、积极的心态，完善学生的品格。

三、加强心理指导，消除心理问题

根据相关数据统计显示^[3]，我国中小学生心理疾病发生概率达到15%-20%，而焦虑、抑郁检出率达到10%-15%，各类问题中检出率按照从高到低的顺序排列是抑郁、睡眠问题、焦虑。充分证明，我国学生心理健康问题不容忽视。初中学生处在最为重要的人生时刻，促使学生的生理与心理急剧变化，容易遭受外部因素的干扰，如若初中学生缺少教师的正确引导，容易出现各类心理问题，影响初中学生的身心健康发展。为此，初中生物教师要重视心理健康教育的有效渗透，结合初中学生的心理特点，运用可行的心理健康教育方法，尽可能改善学生的心理问题与错误观念，帮助学生形成良好的心理素质。同时，初中生物教师在课程教学中，也要充分展现自身的人格魅力，对学生产生正向影响，成为学生的榜样，拉近师生关系，获得学生的认可与信任，以便第一时间发现学生的心理问题，实施可行的建议对策，解决限制心理健康教育发展的难题，提高心理健康教育渗透效果。

例如，以冀少版初中生物七年级下册《健康地度过青春期》一课为例，教师将学生划分为多个学习小组，引导学生在组内分享自己在青春期遇到的各种问题，如

身体变化、情绪波动、人际关系处理等，使学生通过相互分享、耐心倾听，认识到这些问题是普遍存在的，消除学生的孤独感，教师依照学生的分享，向学生介绍心理韧性概念，帮助学生构建积极心态，传授可行对策，提高学生面对困难的信心与能力，教师可组织学生参与“正面思维日记”活动，通过加强心理韧性训练，让学生每天记录积极的事情，使学生形成积极乐观的心态。同时，教师向学生传授青春期生理变化的同时，为学生介绍深呼吸、情绪日记、情绪释放训练等情绪管理方法，让学生熟练掌握以上技巧，提高学生的情绪控制能力，改善学生的焦虑情绪。教师依照学生的课堂表现情况，组织学生参与角色扮演活动，引用学生熟知的“考试紧张”案例、“社交恐惧”案例等，让学生在角色扮演中学会换位思考，找到解决问题的有效方法。另外，教师还可让学生自发形成心理健康支持小组，定期开展讨论活动，让小组成员分享自己的个人经历、困境问题、成功经验等，为学生构建心理安全性更高的学习空间，使学生获得更多的理解与支持，进而欣然接受他人的帮助。当学生完成学习任务后，教师还可带领学生反思学习活动，回顾自己的心理变化、社会适应成长、生理成长的特点，使学生能够熟练运用自己所掌握的心理健康知识面对青春期带来的挑战，促进学生身心全面发展。

四、把握课堂载体，提高健康观念

教学课堂是对初中学生展开心理健康教育的主战场^[4]，初中生物课程教师也要结合教学现状，为学生打下坚实的学习基础，提高学生的心理健康观念，为学生制定富有个性化的心理健康指导体系。在初中生物教学组织中，数字化教育技术的应用与推广，得到广大师生的高度重视，初中生物教师可借助数字化教育技术，为学生播放与心理健康教育有关的视频动画，调动学生的多重感官思维，把抽象难懂的心理知识具象化、趣味化、形象化，降低渗透难点，使学生在潜移默化下逐渐接受。初中生物教师可运用议案说理教学方法，指导学生通过分析社会生态百态，理解心理健康知识，让理论教学充满地气，调动学生的学习驱动力，提高学生的问题解决能力。

例如，以冀少版初中生物七年级下册《营养物质的吸收和利用》一课为例，首先，教师围绕教学内容，组织学生参与“营养侦探”游戏活动之中，运用小组合作

教学方式,将学生划分为多个学习小组,要求每个学习小组调查一种营养物质的来源、功能以及在人体吸收、利用的具体过程,使学生借助互联网平台查找相关资料,通过集中讨论,汇报小组合作学习成果,使学生深入理解营养知识,培养学生的团结合作意识。其次,教师还要从学生的日常生活入手,引用“小胖子的烦恼”“挑食少女成长记”等案例,通过视频动画、图文并茂的展现方式,让学生意识到不良饮食对自身健康带来的危害,提高学生改善饮食习惯的内驱力,规范学生的饮食行为。教师还可结合教学内容,向学生介绍“健康小贴士”“怎样识别食物营养成分”等多种方法,指导学生利用自己所掌握的知识,纠正学生的挑食问题,助力学生正确饮食习惯的养成。再次,教师还可组织学生共同制作健康膳食,让学生以小组为单位,通过合理分工、实践操作、相互品尝,让学生掌握食材的烹饪方法,提高学生的实践操作能力。最终,教师借助健康饮食软件、线上营养课程,为学生提供多种营养物质搭配方案,激发学生的学习驱动力,满足学生多元膳食需求,保障学生的学习质量。如此一来,教师可以借助课堂载体,加深学生对营养物质吸收与理解知识点的理解,帮助学生形成正确的健康观念,规范学生的饮食习惯,为促进学生身心健康发展打下坚实基础。

五、组织实践活动,提高教育质量

初中生物课程有显著的实践性特点^[5],教师要组织丰富的实践活动,保障心理健康教育的渗透效果,拟定可行的教学方案,满足学生的发展需求。在初中生物实验教学中,教师要制定完善可行的实验室规范标准,明确各种实验器材的应用流程、教学纪律等内容,使学生在实验活动参与前认真阅读,遵守相关的实验规则,强化学生的安全观念,以免在实验参与过程中让学生出现不利于健康的行为。同时,初中生物教师还要为学生讲授消防知识,向学生传授紧急处理、自救自护等方法,提高学生的生存能力。除去在生物实验教学中渗透心理健康教育,还要实现教学的延伸与拓展,把心理健康教育和形式多元的课外实践活动相互融合,使学生在实践参与体验中积累更多知识,提高学生的综合素养。

例如,以冀少版初中生物七年级下册《食物》一课为例,教师围绕教学内容,组织学生参与心理健康教育专题讲座活动,为学生介绍营养搭配、心理健康观念,

向学生推荐科学的膳食结构,帮助学生形成正确的饮食习惯。学生与教师展开直接交流,能够在一定程度上改善学生的心理负担,促进学生情感态度与价值观的良好发展,持续开阔学生的学习视野。除此之外,教师还可开展心理健康知识演讲活动,让学生借助互联网查找学习资料,拟写与心理健康有关的演讲稿,如此一来,有效锻炼学生的语言组织能力与表达能力,还能为学生打下坚实的学习基础,使学生达到举一反三、学以致用效果。同时,教师还可结合学生的兴趣爱好,成立兴趣小组,让学生借助课余时间探索更多的学科知识与心理健康知识,帮助学生不断完善自身的人格品质,提高心理健康教育整体成效。

结语

综上所述,生物学科课程教学是初中学生获取心理健康知识的重要路径,初中生物教师也要尊重学生的主体地位,结合学生的认知规律与学习基础,把心理健康教育有效渗透到日常教学之中,丰富教学内容的同时,发挥学科育人作用,端正学生的学习心态,促进学生身心健康发展。为此,初中生物教师要根据教学现状,灵活利用多种教学方法,强化学生对心理健康的关注度,帮助学生形成正确的学习习惯与生活方式,成为有能力、有见识、身心健康的优秀人才,为推动国家与社会高质量发展保驾护航。

参考文献

- [1] 林兰英. 初中生物教学中渗透心理健康教育的探索[J]. 广西教育, 2024(1): 103-106113.
 - [2] 李芹. 初中生物教学中渗透心理健康教育的研究[J]. 学周刊, 2024(5): 68-70.
 - [3] 陆志杰. 心理健康教育在初中生物教学中的渗透[J]. 青春期健康, 2024, 22(4): 90-91.
 - [4] 陆菲. 初中生物教学中渗透心理健康教育的研究[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)教育, 2024(11): 064-067.
 - [5] 夏洁. 心理健康教育在初中生物课堂中的渗透实践[J]. 青春期健康, 2024, 22(15): 86-87.
- 基金项目: 本文系平果市教育科学“十四五”规划2025年课题:《学科课程教学中渗透心理健康教育的实践研究》(编号:PGS2025067B)。