

# 初中体育教学中融入心理健康教育的实践研究

陈永平

江西省赣州市安远县濂江中学

**摘要：**初中时期是学子身心成长的关键阶段，体育教学作为校园教育的关键构成要素，与心理健康教育有着密不可分的联系。本文剖析了体育教学和心理健康教育之间的相互作用，探究了在初中体育教学里融入心理健康教育需遵循的目标清晰、深度融合、适量适度以及兼顾个体差异等原则，并且提出了在教学中灵活融入心理健康教育、采用多元化教学手段以及借助政府与学校的支持等策略，力求为初中体育教学高效融入心理健康教育提供实践借鉴，助力学生实现身心健康的全面发展。

**关键词：**初中体育教学；心理健康教育；相互关联；融入准则；实施策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.252

## 引言

伴随着社会的飞速进步和教育改革的持续推进，初中生承受着来自学业、人际交往等诸多方面的压力，他们的心理健康问题愈发受到社会各界的重视。初中体育教学不仅肩负着增强学生体质的使命，还包含着丰富的心理健康教育素材。把心理健康教育融入初中体育教学，是推动学生全面发展的重要举措，也是新时代教育发展的必然趋势。当前，尽管部分学校已经开始尝试在体育教学中融入心理健康教育，但在实践过程中仍存在不少问题，比如融入方式单一、缺乏系统性等。因此，深入研究初中体育教学中融入心理健康教育的实践具有重要的现实意义。

## 一、体育教学与心理健康教育的关联

### （一）体育教学对心理健康的积极作用

体育教学以身体活动为主要开展形式，这种独特的教学模式对学生的心理健康有着多方面的积极影响。通过运动实践，学生不仅能够塑造强健体魄，更能在心理层面实现自我突破与成长。

#### 1. 提升身体素质，增强自信心

在体育教学过程中，学生参与跑步、跳跃、球类等各类运动项目，身体素质会逐步得到提升。以校园篮球社团为例，许多学生从最初的运球不稳，到经过一学期训练后能够完成三步上篮，这种肉眼可见的进步会转化为强烈的自我效能感。当学生能够完成以往无法完成的运动任务，像在 800 米长跑中突破个人最佳成绩、在跳高训练中跨越新的高度时，他们会从中收获成就感。这种成就感不仅体现在体育活动中，还会延伸到学习和生活的其他领域，让学生更有勇气面对各种挑战。研究数据显示，坚持体育锻炼半年以上的学生，在课堂发言频率和竞赛参与度上均有 20% 以上的提升。

#### 2. 减轻压力，调节情绪

初中生正处于学业压力逐渐加大的时期，长期的学习压力容易使他们产生焦虑、烦躁等不良情绪。体育教

学中的身体运动能促使人体分泌内啡肽，内啡肽作为一种天然的情绪调节剂，能让人产生愉悦感，有效减轻学生的压力。例如，在进行高强度的跳绳训练或团体接力赛后，学生往往会表现出明显的情绪放松状态。同时，在运动过程中，学生可以通过汗水和运动将内心的不良情绪释放出来，达到调节情绪的目的，使身心得到舒缓。某中学的实践案例显示，设立“运动解压日”后，学生的焦虑自评量表得分平均降低 15%。

### （二）心理健康教育对体育教学的推动作用

#### 1. 提高学生的参与热情和积极性

心理健康教育能帮助学生正确认识体育学习的意义，培养他们对体育活动的兴趣和热爱。某初中开展的“体育成长型思维”课程，通过心理辅导让学生理解“每一次尝试都是进步”的理念，使原本对长跑有畏难情绪的学生主动参与晨跑训练。当学生拥有积极的心态，能以乐观的态度看待体育学习中的困难和挑战时，他们会更主动地参与到体育教学活动中，参与热情和积极性会明显提高，进而提升体育教学的效果。

#### 2. 有助于增强学生的意志力

体育学习和运动训练往往需要学生付出努力和坚持，在此过程中会遇到各种困难和挫折，如身体的疲劳、动作的难度等。心理健康教育可以培养学生的坚韧精神和抗挫折能力，增强他们的意志力。在某校的田径队训练中，通过引入“心理韧性训练课”，队员在面对伤病恢复和高强度训练时，坚持完成训练计划的比例从 65% 提升至 88%。拥有坚强意志力的学生，在体育学习中能够更顽强地克服困难，坚持完成训练任务，不断提高自己的运动技能。

#### 3. 促进个性发展与自我提升

体育教学为学生提供了展示自我、与人交往的平台，而心理健康教育能够引导学生正确认识自己的优点和不足。在某校开展的“运动性格探索”活动中，学生通过心理测评和运动实践，发现自己在团队运动中的领导潜

力或协作优势。在体育活动中，学生可以根据自己的兴趣和特长选择适合的运动项目，在参与过程中发挥自身潜能，发展个性。同时，通过与同学的互动和合作，学生能够学会尊重他人、理解他人，不断完善自我，形成良好的个性品质。跟踪调查显示，参与此类活动的学生，在人际交往能力和自我认知清晰度方面均有显著提升。

## 二、初中体育教学中融入心理健康教育的准则

在初中体育教学中融入心理健康教育，需要遵循一定的准则，以保证融入的科学性和有效性。

### （一）目标清晰准则

在初中体育教学中融入心理健康教育，首先要明确教学目标。体育教学有其自身的目标，如增强学生体质、传授运动技能等，心理健康教育也有其特定的目标，如培养学生的自信心、耐挫力等。在融入过程中，要将两者的目标有机结合，制定出明确、具体、可操作的教学目标。教师在教学前要清楚通过本节课的体育教学，希望学生在心理健康方面达到什么样的效果，避免盲目融入，确保教学活动始终围绕目标开展。

### （二）深度融合准则

深度融合准则强调体育教学与心理健康教育要自然融合，不能将心理健康教育生硬地附加在体育教学之上。心理健康教育应贯穿于体育教学的各个环节，与体育教学的内容、方法、组织形式等紧密结合。例如，在进行团队运动项目教学时，可以自然地融入团队合作、沟通交流等心理健康教育内容，而不是在体育教学结束后额外增加一堂心理健康教育课。

### （三）适量适度准则

在融入心理健康教育时，要把握好适量适度的准则。体育教学的主要任务仍然是增强学生体质和传授运动技能，不能过分强调心理健康教育而忽视了体育教学的本质。心理健康教育的内容和形式要根据体育教学的实际情况进行安排，避免过多、过杂，以免影响体育教学的正常进行。同时，也要避免对学生进行过度的心理干预，尊重学生的心理发展规律。

### （四）个体差异准则

每个学生的心理发展状况、性格特点、兴趣爱好等都存在差异，因此在初中体育教学中融入心理健康教育时，要遵循个体差异准则。教师要关注不同学生的心理需求，根据学生的实际情况采取不同的教育方法和内容。对于性格内向、缺乏自信的学生，可以多给予鼓励和肯定，为他们创造展示自我的机会；对于活泼好动、纪律性较差的学生，可以加强规则意识和团队合作精神的培养。

## 三、初中体育教学中心理健康教育的融入途径

### （一）在体育教学中灵活融入心理健康教育

#### 1. 在体育理论教学中渗透心理健康知识

体育理论教学是体育教学的重要组成部分，教师可

以充分利用这一环节渗透心理健康知识。在讲解体育与健康的关系时，不仅要介绍体育对身体健康的影响，还要详细讲解体育锻炼对心理健康的益处，如如何通过体育锻炼缓解压力、调节情绪等。可以结合实际案例，让学生更直观地了解心理健康的重要性，以及体育锻炼在维护心理健康中的作用。同时，还可以介绍一些简单的心理调节方法，如深呼吸放松法、积极的自我暗示等，让学生掌握基本的心理自助技能。

#### 2. 在运动项目教学中开展心理素质训练

不同的运动项目对学生的心理素质有不同的要求，教师可以在运动项目教学中有针对性地开展心理素质训练。例如，在进行长跑教学时，培养学生的耐力和坚持不懈的意志力；在进行体操、跳水等技巧性项目教学时，锻炼学生的专注力和勇气；在进行球类对抗性项目教学时，培养学生的应变能力、竞争意识和团队合作精神。在训练过程中，教师要引导学生正确面对困难和失败，培养他们的抗挫折能力。

#### 3. 在体育教学中设计丰富的活动项目

丰富的活动项目能够激发学生的参与兴趣，同时也为心理健康教育的融入提供了更多的机会。教师可以设计一些团队合作类活动，如拔河比赛、接力赛等，让学生在活动中学会与人合作、相互配合；设计一些挑战性活动，如攀岩、障碍跑等，让学生在克服困难的过程中增强自信心和勇气；设计一些趣味性活动，如体育游戏等，让学生在轻松愉快的氛围中放松心情，增进同学之间的友谊。

### （二）合理运用多元化的教学方法

#### 1. 角色扮演教学法

角色扮演教学法是让学生通过扮演不同的角色，体验不同的情感和行为，从而提高心理认知和应对能力的一种教学方法。在体育教学中，可以结合运动项目设计一些角色扮演场景。例如，在进行篮球教学时，让学生分别扮演进攻方和防守方的队员，体验不同角色在比赛中的职责和心理状态，培养学生的换位思考能力和团队协作精神。通过角色扮演，学生能够更深刻地理解他人的感受，学会更好地与人相处。

#### 2. 项目教学法

项目教学法是以具体的项目为载体，让学生在完成项目的过程中学习知识和技能的教学方法。在体育教学中，教师可以设置一些体育项目，如组织一次小型的运动会、策划一场体育比赛等，让学生分组参与项目的组织和实施。在这个过程中，学生需要进行团队分工、沟通协调、解决问题等，不仅能够提高体育技能，还能培养他们的组织能力、合作能力和创新能力，促进心理健康发展。

#### 3. 合作学习法

合作学习法是让学生以小组为单位进行学习和活动，

通过相互合作完成学习任务的教学方法。在体育教学中,很多运动项目都需要团队合作才能完成,教师可以充分利用这一点,采用合作学习法。例如,在进行足球、排球等集体项目教学时,将学生分成若干小组,让他们在比赛和训练中相互配合、相互支持。通过合作学习,学生能够学会倾听他人意见、尊重他人、分享成果,培养团队精神和集体荣誉感,同时也能提高人际交往能力。

### (三) 政府和学校给予必要的支持

#### 1. 配备完善的教学设施设备

完善的教学设施设备是在初中体育教学中融入心理健康教育的物质基础。政府层面应建立动态的教育投入增长机制,通过专项财政拨款、社会资源引入等方式,系统性改善学校体育设施与心理健康教育设施条件。不仅要保障基础运动器材(如篮球、跳绳、单双杠等)的充足供应,更要注重建设多功能运动场、风雨操场等复合型运动空间,解决天气因素对体育教学的限制。

心理健康教育设施方面,需按标准化要求建设心理辅导室,配备沙盘游戏、情绪宣泄器材、生物反馈仪等专业设备,同时搭建数字化心理健康服务平台,实现线上线下辅导相结合。学校应制定设施使用规范与维护制度,定期组织教师开展设备操作培训,确保资源高效利用。例如,在高强度体能训练后,可利用智能放松舱帮助学生进行肌肉放松与心理调适;针对体育竞赛中出现焦虑情绪的学生,通过心理辅导室的团体辅导课程进行疏导。

#### 2. 提升教师的专业技能

教师作为教学融合的核心实施者,其专业能力直接决定心理健康教育融入体育教学的深度与效果。政府可联合师范院校、心理健康教育研究机构,构建“理论学习—实践观摩—反思改进”三位一体的培训体系,重点开展运动心理学、青少年心理发展规律、危机干预技巧等专题培训。例如,通过情景模拟教学,让教师掌握如何在体育课堂中识别学生情绪波动信号,并运用运动干预策略进行心理疏导。

学校应建立常态化教研机制,每周组织体育教师与心理教师开展联合备课,共同分析典型教学案例,探索篮球、田径、瑜伽等不同运动项目与心理健康教育的结合点。鼓励教师考取心理咨询师资格证书,参与跨校交流活动,学习先进的融合教学模式。此外,还可引入“双导师制”,为每位体育教师配备心理教育导师,在日常教学中提供实时指导与反馈。

#### 3. 开发相关的校本课程

校本课程开发需立足学校实际与学生需求,构建具有校本特色的课程体系。政府可设立专项基金,组织专家团队对学校课程开发进行指导,通过课程设计大赛、优秀案例评选等活动激发学校积极性。学校应组建由体

育学科带头人、心理骨干教师、学生代表构成的课程开发小组,通过问卷调查、访谈等方式,深入了解学生的兴趣点与心理需求。

课程内容设计可分为三个模块:基础理论模块,讲解体育锻炼对情绪调节、意志品质培养的作用机制;实践应用模块,设计如“障碍跑中的挫折应对”“团队拔河的协作训练”等教学案例;拓展延伸模块,结合学校传统体育项目(如武术、毽球)开发特色课程,融入文化自信、抗压能力等心理健康教育元素。配套开发线上学习资源库,包含微课视频、心理测评工具、运动心理故事等内容,实现课内外一体化学习。同时建立动态评价机制,通过学生行为观察、心理量表测评、教学效果反馈等多维度评估课程实施效果,持续优化课程内容。

### 结语

初中体育教学中融入心理健康教育是一项系统而复杂的工作,对于促进学生身心健康全面发展具有重要意义。体育教学与心理健康教育相互关联、相互促进,遵循目标清晰、深度融合、适量适度 and 个体差异准则,通过在体育教学中灵活融入心理健康教育、运用多元化的教学方法以及依靠政府和学校提供必要支持等途径,能够有效实现两者的融合。

在实践过程中,需要教师不断探索和创新,根据学生的实际情况调整教学方法和内容。同时,也需要社会各界的共同关注和支持,形成全社会关心初中生身心健康的良好氛围。相信通过各方的努力,初中体育教学中融入心理健康教育的实践会取得更好的效果,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 朱峰. 初中体育课中身体素质与心理健康的协同发展研究 [C]// 广东教育学会. 广东教育学会 2024 年度学术讨论会暨第十九届广东省中小学校(园)长论坛论文集(五). 苏州市吴中区甫里中学;, 2024: 1069-1071.
- [2] 蔡万城. “教会、勤练、常赛”模式在初中体育与健康教学中的运用研究 [J]. 名师在线, 2024, (12): 82-84.
- [3] 宋子辉. 初中体育教学与心理健康教育的融合策略 [J]. 家长, 2025, (04): 59-61.
- [4] 屠强. 初中体育教学与心理健康教育交互作用的思考 [J]. 体育世界, 2024, (01): 144-146. [1] 杨霞. 初中体育教学中心理健康教育渗透策略分析 [J]. 当代家庭教育, 2023, (17): 240-242.
- [5] 周文莹. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 体育教学, 2023, (S1): 221.