

# 初中体育教学与心理健康教育相融合的策略研究

钟兰

宜春市经都学校

**摘要：**心理健康教育对学生的个人成长和学习质量具有深远影响。与普通的知识传授不同，心理辅导需要针对学生的实际情况和性格特点，采取适宜的教学策略。然而，当前体育课教学中对学生心理健康的关注度不足。在教学改革的背景下，教师应从心理健康教育出发，结合信息化教学、心理健康渠道搭建、分层教学指导、多元心理调式的构建，强化心理健康教育措施，促进学生身心健康发展。

**关键词：**初中体育；心理健康教育；常见问题；教学对策

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.113

## 引言

通过观察分析学生，健康成长需要的不仅是强健的体魄，更重要的是积极向上的精神状态，良好的人际关系。心理健康教育以增强学生的综合能力、陶冶学生良好的道德情操和发展核心素养为宗旨，对学生进行全面培养。初中体育教师要重视心理健康辅导，帮助学生调整心理状态，加强专注力，通过亲切的交流、正面的鼓励，使他们在运动中更好地投入。学生的学习效率和成长质量会因缺乏有效的心理健康指导而受到明显影响。因此，体育教师要优化教学方式，促进学生身心的全面发展，要与心理健康教育有机结合。

## 一、初中体育教学与心理健康教育相融合的重要性

初中学生身心发展处于关键时期，体育教学中渗透心理健康教育就显得格外重要。第一，运动既是重要的体能训练方式，又是有效释放压力和调节情绪的途径。通过体育课堂渗透心理健康教育，使学生在形成积极乐观心态的同时，缓解学习上的压力，增强情绪管理能力，从而达到一种良好的心理状态。其次，处于青春期、心理波动较大的初中学生，容易产生自卑、焦虑、叛逆等情绪问题。作为学生交往频繁的场所，体育课堂能够给学生提供一个促进同伴交流合作的良好社会。通过帮助学生树立自信心、树立团队意识来改善学生的心理状态。另外，体育活动中所包含的竞争、协作、坚持等要素，都是心理健康的重要组成部分，可以培养学生的意志品质和抗挫折能力。学生在体育活动中通过科学的心理健康教育，可以学会面对失败，调整自己的心态，这样心理上的抗压性就会得到很好的促进。同时渗透心理健康教育，对学生学习状态的改善也是很有帮助的。良好的心理素质可以帮助学生集中注意力，提高学习效果，心理状态与学习效率有很大的关系。反过来说，心理上的

问题可能会造成学生学习兴趣的降低，甚至产生厌学的心理。所以，将心理健康教育融入到体育教学中，既可以促进学生身心健康的发展，又可以为学生的学业进步提供强有力的支持。总之，初中体育教学中心理健康教育的渗透，是学生全面发展的必然要求，也是促进教育质量提高的一条重要途径。

## 二、初中体育教学与心理健康教育相融合的现状分析

在当前的初中体育教学中，心理健康教育的渗透还存在着很多的问题，没能起到应有的作用，心理教育的渗透工作还不是很充分。首先，很多体育教师对心理健康教育的重视程度不够，往往把教学的重点放在体能训练和技能传授上，而对学生的心理状态的观察和引导则有所忽视。这种单一的教学模式，造成学生在体育活动中易产生焦虑、自卑或情绪波动等问题的发生，从而在心理上难以形成一种积极向上的状态。二是心理健康教育工作的落实缺乏系统性、科学性，心理健康教育的实施缺乏科学性。很多教师没有经过专业的心理健康培训，所以对学生心理需求的准确把握，对有效的干预手段也缺少经验。此外，把心理健康教育融入体育课堂的方式更加生硬，经常流于形式，没能和体育活动有机结合起来，致使教育效果大打折扣。进一步说，学生的个别差异，也没有得到足够的重视。不同学生的心理状态、情绪表达方式差异很大，但在实际教学中，教师们往往采取的是统一的教学方式，对学生的个性化需求没有针对性地给予指导。最后，由于学校在体育教学中缺乏相应的资源投入和制度保障，对心理健康教育的支持力度不足，致使体育教学中心理健康教育工作开展起来困难重重。总体来看，初中体育教学对心理健康教育的渗透还处于初步阶段，亟需通过多方面的努力来推动其向纵深发展，

包括教师培训、优化课程、完善制度等，使学生的身心健康真正得到全面改善。

### 三、初中体育教学与心理健康教育相融合的策略

(一) 通过积极心理学进行心理引导，激发学生运动热情

在初中体育教学中，运用积极心理学进行心理辅导，能有效激发学生的运动热情，帮助他们面对体育训练和比赛，以更积极的心态去面对体育训练和体育竞赛，学生们由于意志品质不够坚强，甚至由于认知偏差，不愿投入更多的努力，很多学生在体育活动中遇到困难时，往往会选择逃避。初中体育教师应针对这一问题，通过鼓励、支持等方式，加强正面心理学的运用，端正学生学习态度，培养学生坚韧不拔、坚韧不拔的品质。

以初中的篮球班为例，由于赵明（化名）同学个子较矮，在上体育课时产生自卑和排斥心理。面对这种情况，教师可以通过心理健康教育来为学生引导。教师可以从赵明的兴趣出发，问他：“听说你从小就对篮球情有独钟，谁是你心目中的篮球明星呢？”“我喜欢姚明，”赵明答道。教师接着又问：“那么你是否希望自己也能像姚明那样成为一名篮球明星呢？”“赵明郁闷地说：“姚明之所以能成为球星，是因为他有身高，并且从小就显示出过人的天赋。我的身体条件太差了，要想像他那样成为一名球星简直是天方夜谭”。在这个时候，教师应该有耐性地做心理调适：“在参加篮球方面没有很高的门槛，很多人在篮球运动方面都展示了自己。历史上也有很多天赋异禀的运动员，比如天才少年布莱顿、希波卡玛等，但是最终都没有成为篮球明星。姚明的成功除了要靠他身高之外，还因为他有强大的心理素质和勇于拼搏的精神”。“无论在任何一个领域，只要保持一颗颗对篮球的喜爱，并且锲而不舍地付出，都能成为像姚明这样优秀的人”，教师通过对话，不但帮助赵明重拾篮球运动意义，而且让他能够满怀自信心，站在篮球场上，提升赵明的心理素质。通过这类心理上的引导，不但使赵明自卑情绪得到缓解，而且使学生心理素质也得到了很好的锻炼。初中体育课，不仅是体能、体能训练、心理健康教育的学生，而且要通过心理学上的运用，在克服困难、培养自信气质等方面，给予学生良好的心理辅导。

通过积极心理学进行心理引导，不仅能够激发学生的运动热情，还能帮助他们形成坚韧的意志品质和积极的人生态度。初中体育教师应充分认识到心理健康教育的重要性，将其融入日常教学中，提升学生体育运动效果。

(二) 发挥信息化教学的教学优势，导入心理教育案例

引进现实案例、丰富教学内容、增强教育趣味性和实效性是渗透心理教育的重要途径。在体育教学中融入心理健康教育，教师要发挥信息化教学的优势。教学创新的经营理念是：教育的多样性、吸引力要尽量增强，前提是不偏离教学目标。

举例来说，乒乓球作为我们国家的“国球”，培养了很多优秀的选手。但学生对运动技能本身的重视程度往往更高，而对运动背后的文化内涵、精神内涵的忽视程度则较低。教师可以通过信息化手段展示优秀运动员的事迹，以促进学生对体育运动的全面认知，同时达到心理健康教育的目的。比如，教师可以先播放一些乒乓球技巧训练、比赛录像，让学生们跟着录像学一学，开阔眼界，激发他们的学习积极性。体育活动结束后，教师可结合具体的事例，开展心理健康方面的教育，寓教于乐。比如刘国梁，他曾经是世乒赛的冠军，并且一直为我国体育运动做出了很大的贡献。但是很多学生并不知道，刘国梁曾经为取得成绩而付出的努力。刘国梁身上有十二件伤病的大小，包括膝关节、肘关节，常年与伤病作着斗争，但他仍未放弃努力，最终登上冠军的宝座。通过这样一个案例，教师可以指导学生理解：成功不是随随便便，要想实现梦想，只有通过不懈努力，克服困难。在此基础上，教师可以布置任务，鼓动学生自主探究乒乓球运动背后所发生的故事，让学生们可以更深入地体会体育运动的精神所在。学生可以形成一种积极的、心理状态，通过体育运动背后的故事加以探索，从而增强学生的心理素质。与此同时，在信息化手段的运用上，教学的内容变得比较鲜活，学生的学习兴趣、参与度都得到了很好的提高。

针对目前心理健康教育中缺乏案例导入的问题，教师可借助丰富的体育知识、文化资源，在课堂上引入体育精神、体育故事等内容，以体育活动的为基础，促进心理健康教育的质量的提高。

(三) 布置分层教学活动，增强学生自信心

分层教学活动是完成心理健康教育的有效手段，其核心目标在于让每个学生都能在体育活动中获得成长与自信。如果仅让原本优秀的学生变得更优秀，而运动能力较弱的学生停滞不前甚至退步，容易造成学生的心理失衡。因此，分层与合作成为心理教育的重要方式。教师应根据学生的个人情况、认知水平和技能水平，将学

生合理分组，并以小组为单位开展体育活动，有助于增强学生的自信心。

举例来说，比如竞赛类体育活动对学生有很强的号召性。学生可以通过竞争来锻炼强大的心理素质，同时运动能力也会随之得到加强。同时学生一般具有很强的团体荣誉感，这种团体意识能转变为内在动机，从而促进学生达到自我的完善。比如，在短跑的训练中，先把学生分成几个小组。应该注意的是，各小组之间短跑的能力要大致差不多，才能体现出差异化教学的价值。如果小组之间水平相差太大，不但比赛公平得不到保障，而且对运动能力较弱的同学自信心造成打击，也是很有必要的。教师在分组完毕后，可组织团体接力比赛，对学生在活动中出现的错误动作，能及时纠正，帮助学生掌握正确的运动技能，在活动中进行全程观察、指导。学生通过这种差异化的授课方式，可以较快地提高自己的运动能力，从而使体育学习的整体素质得到很好的提高。差别竞赛活动的好处是：既能使运动能力较弱的同学保持参加体育活动的信心，又能使运动较强的同学进一步通过比赛使自己得到很好的锻炼。该分组的方式，使班级整体进步的同学提供了一个相对公平的体育、合作、自我展示的平台，供不同层次的学生使用。另外，竞技性的体育活动在合作形式上既能增强学生的参与感，又能帮助学生在心理上更好地认识自己、提高自己。

通过差异化的竞赛活动，增强了学生的自信心和团队意识，锻炼了学生的抗压和竞争心理。一部分学生在团体合作中感受到支持和鼓励并逐步克服心理障碍。而运动能力较强的同学，则在更高的层次上不断挑战自己，通过比赛实现突破。教师要在体育活动中，充分利用分层教学的优势，帮助每一位同学找到适合自己的位置，实现共同成长的目标。

（四）注重多元化的心理调式模式，助力心理健康教育渗透

加强心理健康教育工作的有效手段是多元化的调式模式，但这一模式的运用在实际教学中面临着不小的挑战。对心理调式的重要性，一些体育老师一方面认识不足，相关知识、技巧欠缺；另一方面，处于青春期的学生，心理复杂，情绪波动大，常常不愿主动与老师交流，造成心理调式工作很难顺利进行。

举例来说，教师要提高心理健康教育的质量，就需要转换角色，与学生建立起朋友般的信任关系，采取多

元化的交流方式，及时了解他们的内心动态。教师要寻找学生易于接受的沟通方式，在渗透心理健康教育的过程中构建有效的沟通途径。比如许多学生由于害羞或内向，不愿与老师或同伴交流，甚至产生逆反情绪，面对青春期的生理、心理变化或外界压力而产生排斥心理。这时，学生的心理防线可能很难被传统的面对面沟通所突破，从而导致心理调式的工作效果不佳。针对此问题，教师可转变思路，合理运用网络通讯工具，如QQ、钉钉等。这些工具为学生提供了一个相对容易的表达空间，自己的困惑，通过文字或语音形式更容易被表达出来。这种方式既可以拉近师生距离，又可以为心理健康教育的实施，创造有利的条件。教师通过多样化的沟通方式，对学生的心理状态有更全面的了解，并能及时发现问题，有的放矢地进行辅导。比如教师通过网上平台与学生进行互动交流，了解其学习上的压力、人际关系或情绪上的变化，并给予恰当的劝告与支持，实现心理教育的高效渗透。

为保障心理健康教育的有效实施，教师要充分利用现代技术手段，在沟通方式上加以创新，建立与学生之间的信任关系。教师通过这种方式，使体育课堂的育人价值得到凸显，更好地满足了学生心理需求。

### 结语

初中教师要想通过体育活动完成心理健康教育渗透，即要形成良好的体育活动氛围，调动学生参与的积极性，也需及时消灭学生遇到的问题。本文通过提出以上四条策略，以期为学生提供更多指导方式，让学生从体育活动中得到心理健康指导，从而达到促进学生全面发展的教学目标。

### 参考文献

- [1] 欧阳德真. 初中体育教学心理健康教育的渗透方法[J]. 文渊(高中版), 2019(6): 52.
- [2] 陈叶. 初中体育教学与心理健康教育融合策略探索[J]. 初中生世界, 2024(40): 66-68.
- [3] 朱彩秀. 初中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. 初中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] 魏红红. 初中体育与健康教学中学生心理健康教育的实践研究[J]. 学周刊, 2020, 12(12): 164-165.