

论小学体育与心理健康教育的融合

热沙来提·库尔班

库尔勒市英下乡中心学校

摘要：近年来，教育改革的有序推进，各学校开始重视学生全面发展，体育这门课程也成为教育工作者关注的重点。小学体育作为增强学生身体素质的一大保障，因体育课程存在特殊性，多数小学体育教师只重视学生身体素质，忽略了学生心理问题，这种教学缺陷，使得学生身心健康发展受到影响，和当前的素质教育发展要求不吻合。基于此，本文主要探索小学体育与心理健康教育的融合，首先分析小学生心理健康现状与滋生负面心理的因素，接着阐述小学体育与心理健康教育融合的必要性，最后提出几点融合策略，希望能够对教育工作者有所帮助。

关键词：小学体育；心理健康教育；融合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.229

前言

随着教育水平的提升，素质教育在中小学教育阶段有所发展。对于小学体育教学而言，体育教师除了要带领学生进行各种体育活动外，还要时刻关注学生心理健康，做好心理辅导工作，解决学生心理方面的问题，确保学生身心健康。只有让学生保持健康的心理状态，学生才能够积极投入到文化课学习中。小学体育教师要让学生掌握更多体育知识，引导学生养成运动习惯，将心理健康教育渗透到整个体育教学过程中，让学生通过运动这种方式缓解压力。

一、小学生心理健康现状及因素

（一）小学生心理健康现状

小学生正处在人生中的关键阶段，行为习惯、人格、行为模式等都在这一阶段内形成。有调查资料显示，我国有15%-20%的青少年具有不同程度心理问题，具体表现为：缺乏自信心，感觉自己远不如其他人，心理承受能力较差；因学习难度的增大使得考试成绩下滑而出现焦虑症；怕遭受父母责骂，过于追求物质生活，内心要求没有得到满足就会产生挫折感；还有的学生不爱与他人交流、性格十分孤僻，很少与他人交流互动，打骂他人；自尊心强，在自尊心被挫伤后就会生气、出现各种叛逆行为，如果不及时引导学生，对学生放任不管，就容易误入歧途，对学生日后发展影响较大^[1]。

（二）小学生滋生负面心理的因素

（1）学生自身因素。小学生多为独生子女，缺少生活经验与学习经验本，认知能力有限，过于依赖家长与教师，做任何事情都是将自己作为中心，很少考虑他人，只重视个人利益忽略集体利益，如果在学习中遇到困难容易出现悲观、退缩等负面心理情绪，所以经常出现逃学、打架斗殴等现象。

（2）家庭因素。家长对孩子十分宠溺，放任子女的各种行为，还有一些父母对孩子要求较为严格，提出了各种硬性要求，太过于约束孩子的行为，这种方式非常容易让孩子产生叛逆心理与不满情绪，因孩子不敢反抗父母，只能发泄给教师与其他同学。

（3）校内教育因素。一些教师需要在规定时间内完成指定的教学任务，这导致教师无法时刻注意学生的学习情况，没有考虑学生的内心想法与感受，有的教师仍然将成绩当做是评价标准。学生难以将情感方面的诉求发挥出来，长此以往学生心理压力增大，容易出现心理障碍。

（4）社会因素。目前，社会发展进程的加快，信息来源渠道增多，学生在学校内所受到的正规教育，被各种媒介平台上的思想冲击的所剩无几，太过于沉迷各种网络游戏。同时，因学生认知较少，难以准确识别网络中的信息，容易受到不良信息的影响。

二、小学体育与心理健康教育融合的必要性

将体育教学、心理健康教育两大课程融合在一起，有利于推动学生全面发展，帮助学生树立正确思想观念。体育教学与心理健康教育的深度融合，不仅是现阶段教育教学目标，还是推动学生健康成长的一大需求。在教学过程中，教师应了解学生的性格特点，在此基础上设置教学目标与内容，通过这种方式开拓学生思维与眼界，引导学生正确舒缓不良情绪。因此，教师在教学过程中需要了解新时代教学要求，严格挑选教学内容，结合小学生身体素质选择相应体育活动，引导学生积极参与体育训练，在训练过程中养成健康心理品质，从而让小学生的心理逐渐发展成熟。此外，心理健康教育主要是在教学中进行的，在体育教学过程中学生心理特点能够充分展现出来，确保心理健康教育顺利进行，及

时找到学生的心理隐患，让学生借助体育活动消除阴霾，以免学生对教师的干预有所排斥，端正正确学习态度^[2]。

三、小学体育与心理健康教育的融合策略分析

（一）以生为本，强化学生体育认知

在体育教学中引入心理健康教育，能够帮助学生解决学习与生活中所遇到的疑惑，让学生掌握与理解各种大道理，确保学生身心健康，促进学生健康成长。小学体育教师需要在教学过程中以学生为主体，重视学生学习情况与身体素质，根据学生兴趣爱好、性格特点等开展针对性地健康指导。在教学中，由于学生心理、身体素质方面有所差异，教师应根据实际情况开展分层教育，让每个学生都可以在教学中发挥巨大价值。同时，教师还要根据学生的优势与不足，让学生树立正确思想观念，在教师的帮助下改正不足之处，防止学生出现心理障碍，让学生能够勇于面对自身的问题，采取针对性措施解决，从而推动学生健康成长。比如，在体育课堂上，教师可带领学生开展“站圈”这一活动，学生可自由组队，每组不限人数，教师在地上放置一定数量的圆圈，为了保证学生安全，可在圆圈周围铺设垫子，接着教师在讲解本次活动的规则，小组成员间要互帮互助，思考如何才能保证圈内多站人，哪个小组容纳的人多且坚持时间较长，哪一小组就取得成功。在这项活动实施过程中，学生能够积极参与，认真思考问题，从而使思维得以创新，便于学生全面发展^[3]。

（二）拓展教学形式，调动学生学习热情

在实际教学中，教师应对学生身体素质、性格特点有一个详细了解，选择学生感兴趣的体育活动与教学模式，引导学生参与活动，从而让学生在有限的时间内提高自身综合实力，改善教学质量。在教学中引入多元化教学手段，改善教学内容与手段，引入趣味性体育元素，以此消除学生不良思想观念，实现学生兴趣爱好与知识点的充分融合，从而强化学生自主学习能力和创新能力，使学生在具体实践中感受到体育这门课程的乐趣。小学生正处在成长阶段，性格活泼，教师在教学过程中需要考虑学生身体素质与性格特点，在此基础上提升学生锻炼能力，增强学生身体素质，使学生对体育训练产生兴趣，并在体育教学过程中引入心理健康教育，以此推动学生健康成长，使学生始终保持乐观向上的性格。比如，在开展户外体育活动时，教师可开展“钻环接力”这一体育项目，充分刺激学生的胜负欲，让学生可以全身心地投身到其中，高质量地完成教师布置的任务。在项目实施过程中，教师将班级学生分为4--5个小

组，再把小组划分成两组，两组面对面站立，当教师发出相应指令后，每组学生快速向前奔跑，在跑到地道口之后把圈开展从上之下穿过身体取出，在到地道的另一边将圈从脚穿过身体至头上取出，在完成这一系列操作之后，在原路返回与本组另一名同学击掌便可，按照顺序往返进行，哪一小组所用时间最短就是本次活动的冠军。获胜小组可获得教师的物质奖励，通过奖品激励的方式来吸引学生主动参与，从而提高教学质量，让学生意识到团结合作的重要性。

（三）增强师生交流、激发学生潜能

在进行体能训练时，教师需要与学生进行交流互动，在提高学生体育技能的基础上，技术发现学生心理问题，与学生进行沟通互动，这不仅可以强化体能训练效果，还为学生提供了一个释放压力的渠道，让学生释放出内心的压力。在日常教学期间，教师应让学生意识到体育这门课程的重要性，激发学生的潜能，鼓励学生主动参与到体育活动中，促使学生主动学习，让学生对体育训练有耐心，以便学生在接下来的学习中认真做好教师安排的任务，使学生更加热爱生活。教师可在教学中引入各种体育游戏，建立相应体育游戏场景，拉近师生间的距离，确保学生养成良好心理素养，健康快乐地成长。比如，教师在开展“踩影子”这项活动时，师生一同开展这项活动，先将班级学生划分为多个小组，每组两人，一成员面对阳光，另一成员则背对阳光，彼此保持面对面站立的姿势，间距保持在一米，教师根据两人影子长度调整两人距离，在游戏开始后面对阳光的成员要踩背对着阳光成员的影子，被踩到影子的成员身体不能离开指定位置，只能身体躲闪，在被踩到影子以后，彼此交换位置，继续开展游戏。在这项游戏实施过程中，教师与一名学生组队，和学生一同开展游戏，感受游戏乐趣，拉近彼此间的关系，使学生慢慢信赖教师，听从教师的指导与建议，引导学生取得进步，在改善学生身体素质的前提下，消除学生内心不良心理，从而推动学生健康、快乐成长^[4]。

（四）根据学生发展规律，制定教学任务

确定教学任务与教学目标是开展各项体育活动的依据，是确保小学体育教学有序开展的关键。为了将体育课程做大化教育价值发挥出来，在体育活动实施过程中贯彻落实心理健康教育，就需要教师加强各教育模块间的联系，让学生意识到各模块的相同点与差异，确定心理健康教育与体育教学两者的关联，并根据学生实际情况设置“以体育锻炼矫正学生心理疾患”这一任务，对班级学生进行简单调研，在对学生身体素质、所患心

理疾患进行了解后,教师在制定体育教学计划,明确体育教学目标,确保小学体育教学与心理健康教育充分融合,从而取得理想教学效果,消除学生普遍存在的心理问题,确保学生健康成长。比如,在期中、期末等考试前,教师可设计“消除学生考试焦虑心理”这一教学目标,并根据小学生心理特点与体育课程安排,选择可以缓解学生紧张学习心理,帮助学生摆脱焦虑心理的体育活动,带领学生通过体育活动舒缓心理压力,调整情绪,让学生尽快消除学习过程中遇到的不愉快、紧张情绪,让学生有一个良好地活动体验。通过总结分析以往教学经验发现,长跑、快速俯卧撑、短距离冲刺、篮球竞赛等可以让学生释放压力,让学生保持身心愉悦,分散注意力。随着教育融合进程的加快,学校还要加强人才培养,组建高质量地师资团队,结合教学任务、体育教学效果明确小学体育教师的不足,帮助体育教师意识到自身的短板,制定人才培养计划,为体育教师提供外出学习的机会,通过系统化地教学任务来提升体育教师教学水平,从而保障教学质量,加深体育教学、心理健康教育的融合程度。

(五) 围绕学生心理,创健康教学环境

教学效率与教学效果的提升需要有优质教学环境的支持,因此教师需要根据学生心理发展情况打造一个健康的教学环境,让学生在这种环境下健康成长。在体育课堂上引入心理健康教育,教师要打造一个积极向上的学习环境,学生能够主动参与各项体育活动。小学生对各种新鲜事物有着强烈的好奇心,无法专心去做一件事,且如果活动场地脏乱差,潜在安全隐患较多,对学生综合能力的提高十分不利。因此,教师在开展教学前,需要先做好准备工作,安排好活动场地,将所需要的器材摆放到场地中,划分好活动场地,以免在活动过程中出现安全问题,危及到学生的健康,使学生在特定活动中有所成长,强化学生认知水平。同时,教师还要打造一个轻松的课堂学习环境,改变传统的单一、枯燥式教学模式,让学生在良好的环境下接受教育,让学生能够积极面对各种挑战,进一步加快心理健康教育、体育教育两者的融合,从而发挥出心理健康教育的最大化价值。此外,在体育教学中,教师应在教育部门的号召下进行多样化教学,设置与心理健康教育有关的体育活动,根据学生当前普遍存在的心理隐疾,采取有效疏导措施。除了要定期对学生进行心理知识普及与疏导外,还要开展针对性教育,教师要时刻关注学生的身心发展变化,以免学生长时间的心理压力带来更为严重的问题,防止出现心理障碍,保障学生健康成长^[5]。

(六) 强化教师榜样作用,强化心理健康知识

教师应端正自身教学思想,在教学过程中发挥自身榜样力量,让学生在教师的帮助下养成良好品格与心理素质,便于学生健康成长。通过分析现阶段教学情况发现,心理健康教育不受教师重视,许多学生心理状况十分堪忧。随着素质教育理念的有序落实,心理健康教育逐渐成为人们关注的焦点,教师要加大重视力度,在进一步了解心理健康教育有关知识的基础上,合理引入到教学中,为学生营造一个优质的成长环境。同时,教师还要了解更多心理健康知识,除了向学生传递各种理论外,还应在体育活动实施期间密切关注学生,掌握学生实时状态,科学融入心理健康教育内容,从而推动体育教育与心理健康教育的进一步融合。此外,教师还可在班级内树立学生榜样,每个学期都要评选出最佳运动者、力量担当等荣誉称号获得者,以此激发学生积极向上的学习动力,并在教学中宣传远动员精神,向学生讲解优秀运动健将背后的故事,如展示残奥会、特奥会等参赛选手百折不挠、勇于拼搏的品质与精神,让学生以这些人物为榜样,激发学生上进心,便于学生形成坚强心理。

结语

当前,素质教育的大力推行,小学体育教师要在体育教学中深入理解先进教学理论,将体育课程教学优势发挥出来,并在教学中融入心理健康教育,消除学生不良心理状态,使学生养成良好品格。随着时代的不断进步发展,各种心理问题频发,加强心理健康教育十分重要,体育这门课程有着较强的实践性,心理健康教育渗透到体育活动中,既可以做到强身健体,还可以缓解学生内心压力,以体育运动为载体,在弘扬体育精神的基础上更好地激励学生。因此,教师要重视心理健康教育,加强体育教育与心理健康教育的融合程度,科学引导学生,保证学生身心健康,让学生健康快乐地成长。

参考文献

- [1] 李彩萍.小学体育教学中渗透心理健康教育的途径[J].天津教育,2022,(31):71-73.
- [2] 苑宝冬,崔婉君.心理健康教育在小学体育教学中的渗透研究[J].学苑教育,2022,(27):94-96.
- [3] 陈丽娟.小学体育教学中渗透心理健康教育的现实意义、困境与策略[J].教师,2022,(08):72-74.
- [4] 王晓华.基于心理健康的小学体育教学探析[J].读写算,2022,(05):43-45.
- [5] 徐晶晶.小学体育教学与心理健康教育的融合微探[J].文理导航(下旬),2021,(02):70-72.