

小学体育教学中心理健康教育的融入与实践

廖瑾

江西省吉安市吉水县白沙小学

摘要：在新课标下，将心理健康教育融入到小学体育教学中，可以加强学生的心理品质，培养健全人格。体育和健康从来都是密不可分的，而健康不仅仅是指生理上的健康，更重要的是要有一个完善的个性和坚强的心理品质。因此，将心理健康教育融入到小学体育教学中是非常必要的。为落实以上教育目标，全国各省市教育局都积极响应，制订了小学生心理咨询课程和相应的对策，并逐渐实施，目的是持续提高学生的心理素质，推动学生的综合发展。本文对小学体育教学中心理健康教育的融入与实践作出研究。

关键词：小学体育；心理健康教育；融入实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.12.111

引言

我国教育事业正在持续发展和改进，教师的教学方法和教学目标正在发生着变化。从过去的教科书式教学转向了以“立德树人”为中心的教学改革，强调对学生综合素质的培养。小学生的心理健康状况，对未来个性与三观的形成有很大的影响，因此，通过多种途径促进学生全面、健康发展，是当前教育领域面临的重要任务。在过去的小学体育课程中，教师向学生传授的大部分内容都是关于体育知识和技能的课程，这种课程无法保障相应的教学内容的教学时间，也无法提高教育的质量与效果，其根本原因在于，传统的教育观念造成体育在教育体系中处于弱势地位，因此，应该革新以往的教学方法和理念，实现心理健康教育在小学体育教学中的融入。

一、小学体育教学中心理健康教育融入的重要意义

（一）调整学生心理状态

小学阶段，正是心理意识、认知能力和思维观念发展的关键时期，在这个时候，学生的心态会呈现出一种不成熟的状况，当学生遭遇到一些困难和挫折的时候，学生会感到很大的心理负担，从而导致学生出现心理疾病。因此，一个健康、平稳的心态，对于小学生来说，是帮助其建立积极生活态度和优质生活观念的有效方式。在小学体育教育过程中，组织开展各项体育活动，能够有助于学生缓解和调整自己的心理状态，给学生积压已久的情绪提供一个宣泄的渠道，让学生受到挫折的心态得到净化和转变，全身心地参与到体育运动之中，让学生得到一种宣泄，以及精神上的放松，消除心理障碍，从而避免某些心理疾病的发生。

（二）引导学生养成良好精神品质

大部分的体育运动都是以竞赛的方式开展的，对此，

教师在进行体育教学时，要让学生们主动参加体育比赛，让学生在比赛中体会到输赢的感觉，形成“赢不骄、输不馁”的心理特点。在小学阶段，学生不但要了解自己的学习任务和生活目的，还要有坚定的信仰和自觉的行为意识，只有这样，学生才能在今后的发展中，勇敢地去应对各种各样的挑战。在小学体育教育中，各种运动都是伴随着竞赛、对抗、艰辛和劳累的，在教育中，通过指导学生主动地参加各种活动，可以让学生养成英勇坚韧、吃苦耐劳、持之以恒的优良精神，从而逐步地形成一种团结友爱、互相帮助的团队精神，始终保持一种积极的心理状态，从而更好地满足社会发展和个人成长的现实需要。

二、小学体育教学中心理健康教育融入存在的不足

（一）心理健康教育重点不明确

在目前的一些小学体育课程中，过分强调学生的体育锻炼时长和表现，往往是以学生的体育表现来进行评估，导致体育教育的重心发生偏移。小学体育教育应以培养综合素质为中心，而非单纯地培养学生的能力。但是，教师仅仅注重对学生的体育技术和知识的掌握，却忽略了学生的综合发展，在教学中过分强调了对体育技巧的解释，却忽略了对学生心理健康的了解，造成体育教育与心理健康教育的分离，对学生的身心发展不利。如果把注意力集中在竞赛和技术上，就有可能出现过度竞争、焦虑、自卑等一系列的心理问题。

（二）教育针对性不强

许多小学体育教师在进行体育教育时，忽略了学生的性格特点，缺少对学生年龄特点、兴趣爱好、特长等方面的认识，没有从学生的学习需要和学生的体育兴趣进行体育教育，只是按照自己的教育经验进行教育，这

使得学生仅仅是在接受一些体育方面的知识和技巧，这对于发展学生的体育兴趣并不大。另外，传统的“以教师为主体”的模式，忽略了学生的主观能动性，这对学生积极参与体育活动是不利的。由于对学生个体差异化的认识不足，一些对某种运动感兴趣的学生，却因为教师既定的课程安排而得不到更多的帮助与指导，从而影响了学生的学习积极性。而一些本来并不喜欢这项运动的人，则被强迫去参加，这样既耽误了学习的时间，又影响了学生的学习热情。

（三）教学方式有待创新

目前，我国小学体育教育中，普遍存在着一些问题，即教育手段落后。体育教育存在着“以技术为中心、以比赛为中心”，而忽略了对学生心理素质的培育。教师们往往把重点放在传授体育技巧和比赛规程上，而忽视了孩子们的身体和心理方面的发展。这样的“重技术”教学会使学生产生焦虑、自卑、压力等心理问题，对其身心发展产生不利的影响。部分小学体育教师还存在着老旧的教育观念，不能很好地利用新课程改革所倡导的先进教育手段。特别是，大部分的小学都是以大班的形式进行的，着重于对体育技术的重复训练，而忽略了对学生的体育情感和意志力的发展，忽略学生的身心发展。

三、小学体育教学中心理健康教育的融入与实践措施

（一）明确学生差异性特征，保障心理健康教育针对性

尽管每个体育项目都有各自的特点和训练目标，但每个学生都有着很大的差别，这些差别体现在体育教学中，喜欢某一项或某几项体育项目，而其他运动项目则被排除在外。在体育教学中，教师要注意结合各项体育项目特征和学生的个性特征，将其有机地结合起来。比如，有些学生身材偏胖，不喜欢跑步和体操，这是一种会暴露自己缺点的运动。在这种情况下，教师要擅长对学生进行心理健康教育，帮助学生卸下心中的包袱，克服自己的困难。有些学生肢体残疾，教师要提前了解，以免伤害学生的自尊心。

例如，对于双腿有障碍的学生，在进行走、跑、跳等运动时，要格外重视，要注重教学方法和手段，对学生进行有效的保护。总的来说，教师必须对自己班上的每位学生都有一定的了解，了解学生的体质特征，并针对学生的体质特征进行适当的体育活动安排，以免伤害

到学生的自尊心。尤其要注意对其他学生的教育，让学生学会尊敬他人，并给予有困难的同学以帮助。

（二）构建优质健康的教育环境，促进学生心理发展

提高教学效率和效果的前提是要有一个好的教学条件，因此，教师要给学生营造一个健康的教学气氛，保证学生随时都能处在这个学习环境中。而将心理健康教育融入到体育课堂中，则需要教师积极主动地为学生营造一个良好的学习环境。

例：在进行体育教学的时候，要创造一个安全、卫生的教学氛围，由于小学生比较活跃，学生的注意力集中时间比较短暂，而脏乱的教学场所通常会有很多的安全问题，这对学生的学习和认识都是不利的。因此，在上课之前，教师要重视对体育教学场所的准备，将设备放置得更加合理，场地进行清晰的分区，将安全风险降到最低，保证学生的身体不会受到伤害。另外，教师要营造一种民主、快乐的课堂气氛，在授课过程中，学生应该保持一种开朗的心态，不会感到无聊，营造一个快乐的课堂气氛，可以提高学生的学习积极性、学习兴趣，使教学和心理健康教育有机地融合在一起，使心理健康教育的作用最大化。

（三）丰富体育活动形式，增加教育互动性

心理健康教育的重点，就是指导学生主动沟通，表达自己的担忧和负面情绪，向父母、教师、同学寻求帮助，把心中的烦恼转化为可以商量的问题。另一方面，很多学生在平时的交往中常常把自己的想法藏在心里，不愿意和别人沟通。因此，教师应该主动地指导学生，在体育教学中进行一些交流，使学生体会到集体的温暖、友谊的意义、合作的重要，使学生意识到团队的强大，克服学生不愿意和别人交流的心理。所以，教师要让学生多参加一些体育运动，比如接力赛和跳绳竞赛，教师要让学生多参加这样的小组互动活动。

例：在体育教学中，教师要给学生提供练习的机会，让学生主动地组织小组活动，而性格内向的学生，教师要主动地进行指导和协助，使学生参加到那些团体活动中来。在进行交流互动的过程中，学生们可以培养出宝贵的友情，彼此之间也可以通过刻苦的锻炼来参加运动竞赛项目，这样的合作精神是非常宝贵的，可以在学生的心中，培养出牢固的感情纽带。培养出深厚的友谊，体会到集体的强大，使学生在遇到困难的时候，可以把

自己遇到的难题告诉别人，这样就可以避免某些问题变成“心结”，使学生的心理健康得到良好的发展。

（四）积极创新教学方法，强化心理健康教育融入深度

在目前的体育教学过程中，体育教师要指导学生主动地参加到课堂上来，同时要注意到学生的心理健康情况，将心理健康教育主动地融入到课堂之中，这样，学生就可以在不知不觉的情况下，掌握一些体育知识、运动技能。体育教师可以通过体育游戏来让学生体验到运动的快乐，使学生在愉快的教育活动中减轻学习的压力，减轻学生的负面情绪。

例：在进行立定跳远活动的时候，教师可以让学生模仿自己喜欢的动物的动作，比如袋鼠、青蛙、小兔子、狮子等，这样就能把学生的学习热情激发起来。通过这样一种有趣的教育方式，让学生们更好地理解立定跳远的有关知识和技能，不仅可以提升课堂的教学效果，也可以帮助学生在玩耍中提升自己的身体素质和心理素质。另外，过量的运动会给小学生带来直接的生理损伤，同时也给学生的心理带来消极的冲击，在学生的心里产生一种阴影，使学生对常规的体育教育产生抗拒，所以，在设计教学目标时，教师要把学生的综合素质和心理承受能力都考虑进去。在教育过程中，体育教师要针对不同水平层次和体质的学生，设定相应的教学目标，使学生可以通过自己的努力达到自己的目标，以此来增强学生的自信，增强学生的体育学习热情，使学生的整体素质得到提升，得到更好的发展。

（五）突出体育教学竞争意识，帮助学生养成良好心理

在社会的发展和变化中，竞争是一种很常见的现象，这一点也适用于处在学习状态的学生。提高学生的竞争力，让学生从竞赛中认识到自己的优势，认识到自己存在的不足，这对学生未来的学习与发展有着重要的意义。在体育教育过程中，要重视对学生心理素质的发展，促进其健康身体和心理健康的发展，这就要求在教育过程中，通过竞赛来促进学生的心理健康。尽管在小学阶段，同一个班的学生年纪都差不多，但学生的心理承受力却是不一样的，在面临比赛的时候，学生的心态也是不一样的。在平时的课堂上，教师要对学生的心理状况进行全面的认识。

例：在体育教学中，教师可以举办一场短跑比赛，让那些想要在体育课上发挥自己竞争意识的学生被安排在A组，而那些体质不好、害怕比赛的人则被安排在B组，因为两个小组的人都有着明显的心理特点，所以在A组进行短跑比赛时，B组的同学们都会受到学生的鼓舞。这样的竞赛方式，不在于胜负，而在于选手们在竞赛中，在身心的共同协作下，不断地向着目标前进。教师要对每一种类型的学生都要给予足够的认可和鼓励，让学生的心理素质得到强化，让学生通过短跑竞赛来了解自己，知道自己的速度和能力，建立起一种竞争意识，让自己不断地进步，这也是体育教学有别于其他课程独特之处。

结语

总之，将心理健康教育融入到小学体育教学中，可以发挥体育教育阳光与健康的特点，把心理教育与体育教学有机地融合起来，让学生对人生抱着一种积极心态，培养学生的学习兴趣和精神品质，促进其健康成长。唯有保证学生的身心同步发展，才能推动学生的学业进展，为整个社会的发展做出应有的贡献。将心理健康教育纳入到小学体育教学中，教师们应该对体育课的综合性给予更多的关注，也就是身心健康发展一直都是一体两面，应该把身心健康两个方面都考虑进去，通过体育训练来推动学生的身心健康，用学生的身心健康来保证学生的内心健康，并在学生学习反馈基础上对学生进行心理健康教育，这样才能保证学生在体育学习和生活中都能保持良好心态，为学生的身心健康发展提供保护。

参考文献

- [1] 陈为国. 小学体育教学中融入心理健康教育实践研究[J]. 家长, 2023, (13): 60-62.
- [2] 戴斌. 以体润心: 在小学体育课程中渗透心理健康教育[J]. 青春期健康, 2023, 21(21): 88-89.
- [3] 孙宁. 小学体育教学中如何创新开展心理健康教育[J]. 青春期健康, 2023, 21(20): 82-83.
- [4] 李明显. 如何在小学体育与健康教学中注重学生的心理健康教育[J]. 体育教学, 2023, (S1): 61-62.
- [5] 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.

作者简介：廖瑾，女，汉，江西吉安人，本科，论文方向：小学体育，学段：预报中级。