

小学体育教学中学生心理健康教育的渗透策略

陈银枝

江西省宜春市丰城市剑声小学

摘要：随着社会发展和教育改革的不断深化，学生心理健康问题日益受到重视。小学阶段是学生心理发展的关键时期，而体育教育作为学校教育的重要组成部分，对学生心理健康具有重要影响。在小学体育教学中，学生心理健康教育的渗透仍存在不足，师资力量不足、教学内容单一等问题制约了学生心理健康的全面发展。探讨小学体育教学中学生心理健康教育的渗透策略，对于促进学生身心健康发展具有重要意义。本文旨在探讨小学体育教学中如何有效渗透学生心理健康教育，分析现状问题并提出解决策略，以促进学生全面发展。

关键词：小学体育教学；学生心理健康教育；渗透策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.119

引言

小学体育教学中学生心理健康教育的渗透策略具有重要意义。促进学生全面发展。通过在体育教学中融入心理健康教育内容，有助于培养学生的自信心、团队合作精神和应对挑战的能力，提升其心理素质。预防和干预学生心理问题。及时发现学生心理问题并进行有效干预，有助于避免问题进一步恶化，保障学生身心健康。增强师生互动和家校合作。教师通过关注学生心理健康，能更好地了解学生需求，促进师生之间的沟通和互动；家校合作共同关注学生心理健康问题，形成良好的教育生态，共同促进学生健康成长。研究小学体育教学中学生心理健康教育的渗透策略，对于提升教育质量、促进学生全面发展具有深远意义。

一、小学体育教学中学生心理健康教育的重要性

小学体育教学中学生心理健康教育的重要性不言而喻。体育作为学校教育的重要组成部分，不仅可以促进学生身体健康，更能够对学生的心理健康产生深远影响。在小学阶段，学生正处于身心发展的关键时期，他们的心理健康状况直接影响着他们的学习、生活和未来发展。通过体育教学，学生可以培养团队合作精神、坚韧不拔的意志品质和积极向上的心态，从而增强心理素质，提升心理抗压能力。体育教学也是学生情绪管理和情感表达的重要途径，通过体育活动，学生可以释放压力、调节情绪，培养健康的情感表达方式，有助于缓解学习压力和情绪问题。将心理健康教育融入小学体育教学中，不仅有助于学生全面发展，还能够为他们未来的成长奠定坚实的心理基础。在当今社会，心理健康问题日益突出，重视小学体育教学中学生心理健康教育的重要性，对于培养健康、快乐、积极向上的新时代少年具有重要意义。

二、小学体育教学中学生心理健康教育的现状分析

（一）学校对学生心理健康教育的重视程度

在小学体育教学中，学校对学生心理健康教育的重视程度至关重要。学校作为学生学习和成长的重要场所，承担着培养学生全面发展的责任。在当今社会，学生面临着越来越多的学习压力、家庭问题以及社交挑战，心理健康问题日益突出。学校应当高度重视学生的心理健康教育，将其纳入教育教学的重要组成部分。学校可以通过制定相关政策和规定来明确对学生心理健康教育的重视程度。通过将心理健康教育纳入学校教育计划和课程安排中，学校能够向全体师生传达对心理健康的重视。学校还可以建立健全的心理健康教育机制，包括成立心理健康教育领导小组、设立心理健康教育专门岗位等，以确保心理健康教育工作的顺利开展。学校可以通过举办各类心理健康教育活动来提升学生对心理健康的认识和重视程度。组织心理健康讲座、举办心理健康知识竞赛、开展心理健康主题班会等形式多样的活动，可以让学生在轻松愉快的氛围中了解心理健康知识，培养他们的心理素质和应对能力。学校对学生心理健康教育的重视程度直接影响着学生的身心健康发展。只有学校高度重视心理健康教育，才能有效帮助学生树立正确的人生观、价值观，增强心理调适能力，促进学生健康成长成才。学校应当加大对学生心理健康教育的投入和关注，为学生的健康成长提供坚实的保障。

（二）小学体育课堂中存在的心理健康教育不足

在小学体育课堂中，存在着一些心理健康教育方面的不足。部分小学体育教师在教学过程中往往更注重技能训练和身体素质的培养，而忽视了学生心理健康的培养。他们往往将体育课视为锻炼身体的手段，而忽略了体育教育对学生心理健康的重要作用。小学体育课堂中

缺乏专门的心理健康教育内容和方法。教师在教学中往往只关注技能的传授，而忽略了学生心理健康问题的关注和引导。缺乏系统的心理健康教育内容，使得学生在体育课堂上无法获得有效的心理健康教育。小学体育课堂中存在着对学生心理健康问题的忽视和漠视。一些教师往往只关注学生的表面行为和动作，而忽略了学生内心的感受和情绪变化。他们很少关注学生的心理状态，缺乏对学生心理健康问题的及时发现和干预。小学体育课堂中缺乏与学生心理健康问题相关的有效沟通和交流。教师和学生之间的沟通往往局限于技能传授和课程安排，缺乏对学生内心世界的深入了解和关怀。缺乏有效的沟通和交流，使得学生在体育课堂上无法得到心理健康方面的支持和指导。小学体育课堂中存在的心理健康教育不足亟须引起重视，需要教师和学校共同努力，加强对学生心理健康教育的关注和引导，促进学生全面健康发展。

（三）学生心理健康问题在体育教学中的表现

在小学体育教学中，学生心理健康问题在体育课堂中常常表现出多种形式。一些学生可能因为自身的自卑感或焦虑情绪而在体育课上表现消极。他们可能缺乏自信心，害怕失败或被同学嘲笑，因此在体育活动中表现退缩、消极或抵触。部分学生可能因为过度竞争或成绩压力而在体育课堂上表现出过度紧张和焦虑。他们可能过分在意比赛成绩或表现，导致紧张焦虑影响到他们的运动表现和心理健康。一些学生可能因为人际关系问题而在体育课堂中表现出孤立和沉郁。他们可能与同学之间存在矛盾或隔阂，导致在体育活动中缺乏合作精神和团队意识，甚至选择孤立自己而不愿参与。一些学生可能因为家庭问题或情绪困扰而在体育课堂上表现出情绪不稳定或暴躁。他们可能受到家庭环境的影响，情绪波动较大，在体育活动中表现出易怒、情绪低落或沮丧等问题。学生心理健康问题在体育教学中的表现多种多样，教师和学校应当重视这些问题，及时发现并给予关注和帮助，促进学生心理健康的全面发展。

三、小学体育教学中学生心理健康教育存在的问题

（一）缺乏专业心理健康教育师资力量

在小学体育教学中，学生心理健康教育的重要性日益凸显，面临的现实问题之一是缺乏专业心理健康教育师资力量。许多小学在体育教师的配置上，主要侧重于体育专业技能和教学经验，而较少考虑其在心理健康教育方面的专业能力。这导致即使有教师意识到学生心理健康的重要性，也可能因缺乏相关知识和技能而无法有

效实施。专业的心理健康教育师资力量对于有效开展学生心理健康教育至关重要，他们能够具备丰富的心理知识和教育经验，能够准确识别学生心理问题并提供相应的帮助和指导。在小学体育教学领域，专业心理健康教育师资力量相对匮乏，导致学校在开展心理健康教育方面面临挑战。缺乏专业心理健康教育师资力量可能导致学校在心理健康教育方面的内容和方法不够科学和有效，无法满足学生多样化的心理需求。

（二）学生心理健康问题未能及时发现和干预

在小学体育教学中，学生心理健康问题未能及时发现和干预是一个亟待解决的严重问题。由于学生心理健康问题往往具有隐蔽性和多样性，有些问题可能并不容易被教师或家长察觉，导致问题的积累和恶化。在体育课堂上，学生可能因为种种原因而表现出焦虑、抑郁、自卑等心理问题，但这些问题往往被忽视或误解，没有得到及时地关注和干预。学生心理健康问题未能及时发现和干预，不仅会影响他们的学习和生活质量，还可能导致更严重的后果，甚至影响他们的身心健康发展。

（三）学生心理健康教育内容单一、缺乏系统性

在小学体育教学中，学生心理健康教育内容单一、缺乏系统性是一个亟待解决的问题。当前，一些学校在体育课堂中开展的心理健康教育往往局限于简单的口号宣传或零散的心理知识传授，缺乏系统性和深度。学生可能只是在课堂上听到一些关于积极心态、团队合作等方面的简单理念，而缺乏实际操作和深入理解。这种单一的、零散的教育内容往往难以引起学生的兴趣和重视，也无法真正帮助他们解决实际的心理问题。

四、提升小学体育教学中学生心理健康教育的策略

（一）加强师资队伍建设，提高教师心理健康教育水平

在小学体育教学中，加强师资队伍建设，提高教师心理健康教育水平至关重要。学校应该加强对体育教师的培训，提供心理健康教育相关知识和技能的专业课程，使教师能够更好地理解学生的心理需求，及时发现和应对学生心理问题。学校可以邀请心理健康教育专家为体育教师进行定期指导和辅导，帮助他们提升心理健康教育水平，增强对学生心理健康的关注和把握能力。学校还可以建立定期评估机制，对教师的心理健康教育水平进行评估和反馈，及时发现问题并进行改进。通过以上措施，可以有效提高教师的心理健康教育水平，使

他们在体育教学中更好地关注和引导学生的心理健康,促进学生全面发展。

(二) 设立心理健康教育课程,融入体育教学内容

为了在小学体育教学中更好地渗透学生心理健康教育,学校可以设立专门的心理健康教育课程,并将其融入体育教学内容之中。这样的举措有助于学生全面了解和认识自己的心理状态,学会有效应对压力和情绪,提升心理素质和抗挫能力。在心理健康教育课程中,可以包括情绪管理、人际交往、自我认知等内容,通过理论教学和实践活动相结合的方式,引导学生树立积极的心态,培养健康的心理品质。将心理健康教育融入体育教学内容中,可以通过体育活动促进学生身心健康的发展,培养学生的团队合作精神、领导能力和自信心。体育课堂上可以设置一些心理健康教育的小活动或讨论环节,让学生在运动中感受快乐、释放压力,同时学会情绪管理和团队合作。通过设立心理健康教育课程并融入体育教学内容,可以更好地引导学生树立正确的人生观和价值观,提升他们的心理素质,为他们未来的成长和发展奠定坚实的基础。

(三) 建立学生心理健康档案,定期进行心理健康评估

在小学体育教学中,建立学生心理健康档案并定期进行心理健康评估是非常重要的。通过建立学生心理健康档案,学校可以系统地记录每位学生的心理健康情况,包括情绪状态、行为表现、学习态度等方面的信息,为学生个性化的心理健康教育提供依据。定期进行心理健康评估可以帮助学校及时发现学生心理问题的存在和变化,及时采取有效的干预措施,避免问题的进一步恶化。评估可以通过问卷调查、观察记录、心理测试等方式进行,全面了解学生的心理状态和需求,为个性化的心理健康教育提供科学依据。建立学生心理健康档案和定期评估不仅有助于学校更好地了解学生的心理健康状况,也可以帮助学生自我认知和自我管理,培养他们的自我调节能力和心理健康意识。家长和老师也可以通过档案和评估结果更好地关注和支持学生的心理健康成长,形成学校、家庭和社会共同关注学生心理健康的良好氛围。建立学生心理健康档案并定期进行心理健康评估,对于促进学生心理健康教育的深入开展,提升学生心理素质,具有重要的意义和价值。

(四) 加强家校合作,共同关注学生心理健康问题

在小学体育教学中,加强家校合作,共同关注学生心理健康问题至关重要。家庭是学生成长的重要环境,

家长是学生最亲近的人,他们对学生的心理健康有着直接而深远的影响。学校应积极与家长沟通合作,共同关注学生的心理健康问题。学校可以定期举办家长会议或心理健康讲座,邀请心理专家为家长讲解学生心理健康知识和教育方法,增强家长的心理健康意识和教育能力。学校可以建立家校沟通平台,定期向家长反馈学生的心理健康情况,鼓励家长关注学生的情绪变化和行为表现,及时发现问题并与学校共同协商解决方案。家长也可以向学校提供学生在家庭环境中的心理状态和需求,促进学校更全面地了解学生,制定更有效的心理健康教育方案。通过加强家校合作,学校和家庭可以形成良好的互动机制,共同关注学生的心理健康问题,共同努力为学生营造一个积极健康的成长环境。家校合作不仅可以增强学生的心理健康意识和能力,也可以促进学校和家庭之间的密切联系,形成教育共同体,共同为学生的全面发展而努力。加强家校合作,共同关注学生心理健康问题,是小学体育教学中不可或缺的重要环节。

结语

在小学体育教学中,学生心理健康教育的重要性不言而喻。通过对现状问题的深入分析,我们发现学校对学生心理健康教育的重视程度有待提高,体育课堂中存在的心理健康教育不足问题亟待解决。学生心理健康问题在体育教学中的表现多种多样,需要引起足够的重视。小学体育教学中学生心理健康教育仍然存在一些问题,如缺乏专业心理健康教育师资力量、学生心理健康问题未能及时发现和干预、教育内容单一缺乏系统性等。为了提升小学体育教学中学生心理健康教育的效果,我们应该加强师资队伍建设,提高教师心理健康教育水平;设立心理健康教育课程,将其融入体育教学内容;建立学生心理健康档案,定期进行心理健康评估;加强家校合作,共同关注学生心理健康问题。小学体育教学中学生心理健康教育的渗透策略是多方合作、多角度介入,只有全社会共同努力,才能真正实现学生心理健康教育的目标,促进学生全面发展。

参考文献

- [1] 范丰银.论体育教学中学生心理健康教育的渗透[J].体育风尚,2024,(05):113-115.
- [2] 王莉.高中体育教学中学生心理健康教育研究[J].求知导刊,2022,(13):113-115.
- [3] 于志君,亓雪辉.浅谈中学体育教学中学生的心理健康教育[J].新课程,2022,(09):172-173.