

# 新课标背景下小学体育课堂教学实施心理健康教育探讨

王和明

宁夏中卫市海原县郑旗乡中心小学

**摘要：**本文在新课标背景下，深入探讨了小学体育课堂教学中实施心理健康教育的必要性与实施策略。文章首先分析了新课标对小学体育课堂教学提出的新要求，强调了身心并重、个体差异及学科融合的重要性。随后，阐述了在小学体育课堂中实施心理健康教育的意义，包括促进学生身心健康发展、提升体育教学质量及培养学生健全人格等方面。通过具体案例分析，展示了情绪管理课程与团队合作能力培养等心理健康教育活动在体育课堂中的有效应用。文章旨在为小学体育教师提供实践指导，促进心理健康教育与体育教学的深度融合，共同推动学生全面发展。

**关键词：**新课标；小学体育；课堂教学；心理健康教育

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.231

## 引言

在新时代教育改革的浪潮中，新课程标准的出台为小学教育注入了新的活力与方向。作为培养学生全面发展不可或缺的一环，体育课堂在新课标的引领下，不再仅仅局限于体能锻炼与技能传授，而是更加注重学生身心健康的全面发展。其中，心理健康教育作为促进学生心理健康、培养健全人格的重要途径，日益成为小学体育课堂教学的重要组成部分。本文旨在探讨新课标背景下，如何在小学体育课堂教学中有效实施心理健康教育，以期在教育实践提供借鉴与参考。

### 一、新课标对小学体育课堂教学的新要求

#### （一）强化身心并重，全面促进学生发展

新课标将学生的全面发展置于教育工作的核心位置，明确提出在体育教学中需同步关注身体健康与心理健康的双重维度。这要求体育课堂不仅是体能训练的场所，更是心灵成长的摇篮。通过精心设计的体育活动，旨在激发学生的运动兴趣，提升体能素质的同时，深入探索学生的内心世界，关注学生的情绪变化、心理韧性及社交技能的培养<sup>[1]</sup>。体育教师需运用专业知识和技能，引导学生通过体育实践学会情绪管理，培养积极的生活态度，以及在团队合作中学会尊重与协作，为未来的社会适应奠定坚实的基础。

#### （二）深化个体差异认知，实施精准化教学

新课标倡导的教育公平与个性化发展理念，在体育课堂中体现为对学生个体差异的深刻理解和尊重。教师应充分认识到每位学生都是独一无二的个体，拥有不同的体能基础、兴趣爱好和心理需求<sup>[2]</sup>。因此，在教学过程中，需采用灵活多样的教学方法和评估手段，确保每位学生都能在适合自己的节奏和难度下接受挑战，获得成长。通过个性化教学计划的制定，教师能够精准地识别并解决学生在心理健康方面存在的问题，

如焦虑、自卑等，为每位学生的心理健康发展量身定制成长路径。

#### （三）推动学科融合，创新体育教学模式

体育作为一门综合性学科，其独特的实践性、互动性和体验性为心理健康教育提供了广阔的空间。新课标鼓励体育教师积极探索体育与心理健康教育的深度融合，创新教学模式，打破传统体育教学的界限。通过引入情境教学、游戏化学习、角色扮演等现代教学方法，让学生在参与体育活动的过程中自然而然地接受心理健康教育，实现身心的和谐统一。这种教学模式不仅提高了学生的学习兴趣 and 参与度，还促进了学生心理健康知识的内化与运用，为培养德智体美劳全面发展的学生提供了有力支持。

### 二、小学体育课堂实施心理健康教育的深远意义

#### （一）全面促进学生身心和谐成长

小学生时期，是身心发育的黄金阶段，也是性格塑造与情感发展的关键期。面对日益增加的学业负担和复杂多变的社会环境，他们往往容易产生心理压力和情绪波动。体育课堂作为学校教育中不可或缺的一环，通过融入心理健康教育，能够有效搭建起一座桥梁，连接学生的身体锻炼与心灵成长。这不仅有助于缓解学生的紧张情绪，教会学生如何通过运动释放压力，更能在体育活动中培养学生的耐挫力、自我调节能力和情绪管理能力，促进其身心健康的全面发展，为未来的生活和学习奠定坚实的心理基础。

#### （二）优化体育教学效果，促进教育创新

将心理健康教育融入小学体育课堂，不仅丰富了体育教学的内涵，也为传统教学模式注入了新的活力。它促使体育教师转变教学观念，从单一的技能传授向全面育人转变，关注学生的全面发展。通过心理健康教育的引导，教师能够更深入地了解学生的心理需求，设计出

更符合学生兴趣和心理特点的体育活动和教学方法,从而激发学生的学习兴趣,提高教学参与度<sup>[3]</sup>。这种以学生为中心的教学模式,不仅增强了体育教学的趣味性和实效性,也促进了教育教学的整体创新与发展。

### (三) 奠定学生健全人格的基础,助力终身发展

健全的人格是个人成功与幸福的关键所在。在小学体育课堂中实施心理健康教育,是为学生构建健全人格的重要一环。通过体育活动中蕴含的合作、竞争、挑战等元素,学生能够体验到成功的喜悦与失败的苦涩,学会面对挫折与困难时的坚持与勇气。同时,心理健康教育还注重培养学生的社会责任感、同理心和批判性思维,引导他们树立正确的价值观、人生观和世界观。这些品质与能力的形成,将为学生未来的学习、工作和生活提供强大的精神支撑和动力源泉,助力其实现个人价值和社会贡献的终身发展。

## 三、小学体育课堂实施心理健康教育的应用策略

### (一) 构建全方位包容的和谐课堂氛围

在心理健康教育的实施过程中,构建一个全方位包容的和谐课堂氛围是至关重要的基石。体育教师应秉持开放与包容的教育理念,课前进行详尽的规划与准备,将课堂氛围的营造视为与教学内容设计同等重要的任务。教师需运用其专业技巧,如温暖而鼓舞人心的语言、充满肯定与鼓励的眼神交流,以及积极向上的肢体语言,为学生营造一个既安全又充满活力的学习环境<sup>[4]</sup>。这种环境鼓励学生放下防备,勇敢展现真实的自我,无论是成功的喜悦还是失败的沮丧,都能得到同伴和教师的理解与支持。

进一步地,教师应积极促进学生间的正向互动,通过团队建设活动和角色扮演游戏等形式,强化学生间的相互尊重、信任与协作。在这样的氛围中,学生们不仅能够自由表达个人见解和情感,还能在倾听与分享中学会共情与理解,形成健康向上的人际关系网络。这种和谐的课堂氛围,为学生提供了一个安全的心理港湾,使他们在面对挑战和困难时能够更加坚韧不拔,有效促进心理健康教育的深入实施。

### (二) 实施分层次、精准化的体育活动设计

鉴于小学生心理发展的复杂性与多样性,体育教师在设计体育活动时需采取分层次、精准化的策略,以确保每位学生都能在适合自己的活动中获得成长与提升。这要求教师深入了解每位学生的性格特征、体能状况及心理需求,从而制定出个性化的活动方案<sup>[5]</sup>。

对于性格内向、自信心不足的学生,教师可设计一系列以信任建立与情感交流为核心的活动,如“信任背摔”、“团队拼图”等,这些活动不仅有助于学生在轻松愉快的氛围中增强相互间的信任感,还能帮助他们在团队中逐步建立自信,勇于尝试新事物。而对于体能优越、竞争意识强烈的学生,教师则可组织更具挑战性的活动,

如攀岩、定向越野等,通过高强度的身体锻炼与团队合作,进一步激发他们的潜能,培养不畏艰难、勇往直前的精神风貌。

此外,教师在设计活动时还需注重活动的趣味性与教育性的平衡,确保学生在享受运动乐趣的同时,也能在心理上获得积极的滋养与成长。通过这样分层次、精准化的体育活动设计,不仅能够有效提升学生的身体素质,还能在潜移默化中促进其心理健康的全面发展。

### (三) 全面融合心理健康教育于体育教学的各个环节

在体育教学中,深度融合心理健康教育是一项系统性工程,旨在通过体育活动这一载体,全方位促进学生的心理成长与身体发展的和谐统一。教师需具备敏锐的洞察力,在传授体育技巧与战术的同时,细腻捕捉学生的情感波动与心理动态。在动作技能的教学中,教师可引入冥想、呼吸练习等放松技巧,引导学生在专注于身体动作的同时,培养内在的平静与自我觉察力,从而强化身心之间的联系,提升学生的自我认知与情绪调节能力。此外,在评价环节,教师应倡导成长导向的评价体系,既肯定学生的成就,也指出其成长的空间,鼓励学生自我反思与持续进步,增强其自信心与抗挫能力。面对学生间的冲突,教师更应扮演引导者的角色,教授冲突解决技巧,如有效沟通、换位思考等,让学生在实践中学会尊重差异、理解他人,培养其社交智慧与同理心。这一系列策略的实施,使得体育课堂成为促进学生身心健康发展的综合性平台。

### (四) 深化家校合作,共筑全方位心理健康教育生态系统

家庭作为孩子成长的摇篮,其影响力深远且持久。在构建小学体育课堂心理健康教育体系时,强化家校合作是不可或缺的一环。体育教师应主动搭建家校沟通的桥梁,通过定期家访、家长会、在线交流平台等多种形式,与家长保持密切联系,共同关注学生的成长轨迹与心理变化。在此基础上,教师应成为心理健康教育知识的传播者,向家长普及心理健康的重要性、儿童常见心理问题及应对策略,提升家长的心理健康教育素养。同时,鼓励家长积极参与学校的体育与心理健康教育活动,如亲子运动会、心理健康教育周等,让家长在参与中体验孩子成长的喜悦,加深对孩子心理需求的理解与支持。家校之间的紧密合作,不仅能够形成教育合力,还能为学生营造一个全方位、无死角的心理健康教育生态系统,让心理健康教育渗透到学生的日常生活之中,促进其身心全面和谐发展。

## 四、小学体育课堂中的心理健康教育实践案例分析

### (一) 情绪管理课程与体育课堂的深度融合

背景深化:面对小学五年级学生因升学压力而普遍

出现的情绪困扰，体育教师不仅认识到情绪管理的重要性，还深入分析了学生群体的具体情绪表现及其背后的心理需求。在此基础上，设计了“情绪小勇士”这一主题鲜明的体育课程，旨在通过体育活动的形式，为学生提供情绪释放与管理的有效途径。

实施过程细化：

1. 热身创新：采用节奏感强、旋律欢快的音乐，结合简单的舞蹈动作，让学生在轻松愉快的氛围中迅速进入课堂状态，同时初步体验情绪的积极调动。

2. 故事启迪：选取贴近学生生活、富有启发性的故事，通过生动的讲述方式，引导学生进入情绪管理的情境之中，理解情绪管理的必要性和方法。

3. 游戏体验：“情绪接力”游戏环节，教师精心设计情绪卡片，确保每种情绪都能得到充分的展现和体验。游戏中，学生不仅学会了识别和理解不同的情绪，还通过角色扮演和情绪传递，加深了对情绪管理的理解和感受。

4. 深度分享：分享讨论环节，教师鼓励学生敞开心扉，分享自己的真实感受和经历。通过小组讨论和全班交流，学生学会了倾听、理解和支持他人，进一步增强了情绪管理的实践能力。

5. 资源拓展：在总结反馈阶段，教师不仅总结了本课要点，还提供了丰富的心理健康资源链接，如在线情绪管理课程、心理健康书籍推荐等，鼓励学生自主学习和探索。

6. 效果评估深化：除了传统的问卷调查和访谈外，教师还采用了情绪日记、情绪图谱等多元化评估工具，全面、客观地评估了学生在情绪管理能力方面的提升情况。结果显示，该课程不仅有效缓解了学生的负面情绪，还促进了学生积极情绪的培养和心理健康的全面发展。

（二）案例二：团队合作与沟通技巧培养的体育实践

背景深化：针对小学三年级学生自我中心、缺乏合作意识的问题，体育教师通过深入分析学生心理特点和行为表现，制定了以体育活动为载体、以团队合作和沟通技巧培养为目标的教学方案。

实施过程细化：

1. 团队建设强化：在分组过程中，教师注重引导学生理解团队的意义和价值，鼓励学生自主参与团队建设的全过程。通过共同设计小组名称、口号和队旗等活动，学生不仅增强了团队归属感，还初步体验了团队合作的乐趣。

2. 游戏设计创新：“盲人方阵”游戏在原有基础上进行了创新设计，增加了难度和挑战性。游戏中，学生需要在完全失去视觉信息的情况下，通过更加紧密的沟通和协作来完成任务。这一设计不仅锻炼了学生的信任感和沟通能力，还培养了他们的应变能力和创新思维。

3. 反思交流深化：反思交流环节，教师鼓励学生从多个角度进行思考和分享。除了分享游戏中的感受和经历外，还引导学生探讨团队合作中的问题和挑战以及有效的沟通技巧和方法。通过深入交流和探讨，学生不仅加深了对团队合作和沟通技巧的理解还学会了如何将这些能力应用到日常生活中。

4. 实践应用拓展：在日常体育教学中，教师将团队合作和沟通技巧的培养贯穿于各项活动中。通过组织团队接力赛、拔河比赛等体育活动让学生在实践中不断巩固和提升这些能力。同时教师还注重引导学生将所学技能应用到其他学科和生活中实现全面发展。

5. 效果评估深化：经过一段时间的实践和观察教师发现学生之间的合作意识明显增强沟通更加顺畅团队凝聚力显著提升。此外在体育活动中的表现也更加积极和投入。为了更全面地评估效果教师还采用了同伴评价、自我反思等多种评估方式收集学生、家长和教师的反馈意见为后续的教学改进提供参考。

结语

综上所述，小学体育课堂不仅是学生锻炼体能、掌握运动技能的场所，更是培养学生心理健康、促进其全面发展的重要阵地。在新课标的引领下，将心理健康教育融入体育教学之中，不仅能够丰富体育课堂的教学内容，提升教学质量，更能有效促进学生的心理健康发展，帮助他们建立积极向上的心态，培养坚韧不拔的意志品质和良好的人际交往能力。因此，小学体育教师应积极转变观念，创新教学方法，将心理健康教育贯穿于体育教学的全过程，为学生的健康成长奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 王铃枝. 新课标背景下促进中学体育教学中心理健康教育的途径分析[J]. 中国培训, 2016(16): 2.
- [2] 哈力旦木·吐尔逊. 浅谈心理健康教育在小学体育课堂中的渗透[J]. 读书文摘, 2016, 000(033): 257.
- [3] 贺川江. 新课标下的小学体育与健康教学策略分析[J]. 文学少年, 2020(17): 0301-0301.
- [4] 杨林. 双减背景下小学体育教学与心理健康教育的融合研究[J]. 体育风尚, 2022(24): 95-97.
- [5] 王吉磷. 在小学体育与健康课堂教学中如何对学生心理健康教育[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2021(2): 1.