

心理健康教育在小学科学教学中的有效渗透研究

吕梦莹

吉林省长春市德惠市边岗乡中心小学

摘要:小学阶段的学生正处于身心成长、发展的关键时期,心理健康教育的有效开展,能为学生健康心理状态的形成打下坚实的基础。而在具体的小学心理健康教育中,学科渗透教育发挥着非常重要的教育意义,能使学生的心理状态在潜移默化中得到改善。因此,在具体的教学实践中,教师就应充分认识到科学教学与心理健康教育间的密切联系,并结合小学科学教学实践,来进行心理健康渗透教育策略的多元探究,使学生能在科学学习与探究中获得健康、良好心理品质、生活态度的形成。

关键词:小学科学;心理健康教育;有效渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.02.123

引言

在素质教育日益普及的过程中,心理健康教育受到了越来越广泛的关注,促进学生身心健康成长成为小学阶段学校教育的重要目标之一。在这一教育形势下,为了进一步优化小学心理健康教育的效果,学校除了开设专门的心理健康教育课程外,同时也应关注心理健康教育在各学科教学中的有效渗透。而科学是小学最为基础的教学课程之一,其显著的综合性学科特点使其在心理健康渗透教育中发挥着独特的优势,不仅能使学生在科学探究中形成坚强的意志力和学习自信心,同时也能引导学生在科学知识的学习中,更加理性地看待问题,生成良好的心理品质。因此,在具体的小学科学教学中,教师应注重心理健康教育的渗透,使学生能在有效的科学学习中,形成健全的人格和积极的心理品质,为其今后的健康成长、持续发展奠定坚实基础。

一、小学心理健康教育的必要性分析

小学阶段的学生正处于身心成长、发展的关键时期,他们社会经验缺乏,自制力差,心理承受能力及自我调节能力也相对不足,一旦遇到挫折或困难,很容易出现自卑、自暴自弃等心理问题,如果得不到及时的解决,势必会影响其身心健康成长以及今后的良好发展。而心理健康教育作为培养学生健康心理状态、良好心理品质的重要途径,在保障小学阶段学生身心健康成长方面,具有显著的必要性。首先,心理健康教育是小学阶段学生学习心理健康知识的必然路径。小学阶段正处于构建完善知识体系的关键阶段,而心理健康方面的知识能使学生树立正确的心理健康教育意识,认识到心理健康成

长的重要性。因此,通过在小学阶段开展心理健康教育,能使学生在相关理论知识的学习与了解中,正视心理健康问题。其次,心理健康教育是保持小学阶段学生身心健康成长的必然保障。在素质教育背景下,心理健康教育作为重要教育内容,对于学生积极进取心态的形成,有着重要的促进作用。因此,在小学阶段的教学中,通过心理健康教育的开展,学生会受到全面的心理引导,更加科学、正确地面对自己遇到的挫折、困难,进而获得健康身心的发展。

二、心理健康教育与小学科学课程的密切联系

科学是小学阶段基础教育课程的重要组成部分,具有非常显著的综合性,不仅包含着物理、生物等领域的学科知识,同时也蕴含着德育、心理健康等方面的教育因素。这就使心理健康教育与小学科学课程教学间存在着非常密切的联系。首先,科学作为一门具有实践性的教学课程,很多知识的学习都离不开合作探究类学习活动,这强调了学生应具备合作意识、百折不挠的意志。这就为心理健康教育提供了良好的渗透契机。其次,《中小学心理健康教育大纲》作为小学心理健康教育的理论指导,认为学科教学活动是渗透心理健康教育的重要途径,对学生良好心理品质的形成起着重要保障作用。而科学作为小学阶段的基础教育课程,教学活动是其教学中不可或缺的教学形式,能在符合大纲要求的基础上,拓展心理健康教育的路径,使心理健康教育与小学科学教学建立了密切的联系。

三、小学科学教学中心理健康教育的有效渗透策略

通过以上的分析发现,心理健康教育不仅是小学阶

段必须开展的教育内容，同时还与小学科学教学存在着密切的联系。因此，为实现学生身心的健康成长，教师就应结合具体的小学科学教学实践，进行心理健康教育渗透策略的探究，使学生能从多个方面获得心理健康方面的引导，在潜移默化中获得自身良好心理品质的形成，为学生的可持续性发展奠定坚实的基础。

（一）以先进教育理念为指引，实施有效渗透教育

理念决定方向。在小学科学教学中，教师作为组织者和实施者，只有具备着科学、先进的心理健康渗透教育理念，才能更好地指引心理健康渗透教育实践，获得良好的心理健康渗透教育效果。因此，这就需要小学科学教师应积极提升自身的专业素养，不仅要进一步完善自身的心理健康教育方面的专业知识，同时更应接触先进的心理健康教育理念，并以这些为保障，将心理健康教育更好地融入、渗透到小学科学的课程教学中。

如，积极心理学理念是心理健康教育中一种新型、科学的教育理念，旨在以积极的心态解读学生心理，通过激发学生固有或潜在积极品质和正面力量，来使学生获得幸福、满足的体验，生成积极的心理品质。由此可见，积极心理学理念是一种以正面、积极角度研究学生情绪情感的教学理念，能激发学生积极的情绪体验、培养学生积极的人格特质，对于小学科学的心理渗透教育起着重要的理论指导作用。因此，在小学科学的课堂教学中，教师就应以积极心理学理念为指引，以激励、赏识等正面、积极的方式，来给予学生良好的心理引导，使学生能在教师的指引下，形成正确的自我认知，发掘自身的潜能，以更加自信、积极、乐观的心态来面对小学科学学习中遇到的问题。

（二）以科学课程内容为载体，实施有效渗透教育

科学是一门具有综合性的教学课程，其课程内容广泛，涵盖着多个领域的知识。因此，在将心理健康教育渗透到小学科学课堂教学的过程中，教师就应紧密结合小学科学课程的教学内容，从中发掘丰富的心理健康教育因素，并以这些因素为契机，进行心理健康渗透教育方法的探究。这样学生就小学科学课程的教学内容为载体，学习到了心理健康教育方面的知识、感受到了心理健康教育开展的重要性，实现了心理健康教育在小学科学教学中的有效渗透。

如，在教学五年级上册“健康生活”中“学会管理和控制自己”的相关内容时，教师就可以结合教材内容，

引导学生回忆自己在高兴、愤怒、悲伤等情绪体验过程中，身体的不同反应情况，认识到人类的身体健康情况与情绪变化有着密切的联系。结合这一认知，教师还可以组织学生以合作探究的方式展开讨论，分享自己或家长管理、控制情绪的科学方法，探究如何通过控制情绪来保持良好心态，促进身心的健康成长。这样教师就以小学科学课程的教学内容为载体，引导学生深刻认识到了积极、健康心态对自身身体健康的重要促进作用，以此获得了良好的心理健康渗透教育效果，使学生能在今后的生活、学习中，科学管理自身情绪，奠定自身身心健康成长的重要基础。

（三）以新型教学模式为手段，实施有效渗透教育

在课程改革不断深化的过程中，教学模式成为课堂教学改革中最灵活的教学因素，各种新型教学模式的出现，为课堂教学形式的拓展、教学效果的优化，提供了更加广阔的空间。在将心理健康教育渗透到小学科学科学的过程中，教师就应紧密结合课程改革的发展趋势，通过新型教学模式的实施，来进一步拓展心理健康教育的途径、优化心理健康教育渗透的效果，以此促进小学阶段学生身心的健康成长与发展。

如，案例分析法是课程改革背景下的一种新型教学模式，它以具体的案例为载体，使学生能围绕案例展开思考与探究，从中发现心理健康教育方面的契机，实现心理健康渗透教育的开展。因此，在三年级上册“测量气温”的实践活动教学中，为了使学生更加全面认识到这一实践活动中的注意事项，教师首先向学生出示了相关的活动案例，“小贝负责气温测量的工作，但是由于其活动态度比较随意，有时一天测量3次，有时一天测量5次，时间也很少在固定的时间，导致其测量的气温数据，缺乏参考性。”然后，教师引导学生结合本案例，进行思考，指出小贝在测量气温时的错误做法。这样学生就会根据自己所学科学知识进行思考，并对自己的观点进行有效表达，不仅认识到了小贝测量实践活动中的错误做法，也认识到了小贝在活动态度、学习心理方面的不足，在案例分析活动中的心理健康渗透教育中，促进了自身认真负责、严谨细心学习心理的形成。

（四）以完善教学评价为保障，实施有效渗透教育

教学评价是课堂教学中不可或缺的环节之一，发挥着非常重要的反馈、激励、导向作用，能从一定程度上

起到渗透教育的功能。在促进心理健康教育与小学科学课程教学有机融合,优化小学心理健康渗透教育效果的过程中,教师就应充分重视小学科学课堂教学评价环节的优化、完善,不仅可以将学生心理健康的评定纳入具体的教学评价标准体系中,同时还可以建立学生心理健康档案,对学生的心理素养发展情况进行长期的评估与追踪。这样教师就可以心中有数,更具针对性地给予学生心理健康教育方面的引导,实现学生良好心理品质的培养。

如,在三年级上册“我们来做‘热气球’”实践探究活动的评价环节中,教师不仅要对学生活动效果进行全面的评价,同时更应结合学生的活动过程制定一系列的评价标准,如,“是否对实践探究活动进行了积极的参与?”“是否有效地完成了小组合作活动中的学习任务?”“是否在合作探究中积极发表了自己的观点?”“在合作探究活动中是否取得了进步?”等。这样学生就在结果性评价与过程性评价的结合中,综合、全面认识到了自己在小学科学学习中的不足,包括心理素养、心理品质方面的问题。而教师就可以以此为基础,对学生进行针对性的心理引导与教育,获得良好的心理健康渗透教育效果。

(五)以家校合作联动为途径,实施有效渗透教育

心理健康渗透教育是一项综合、系统性的教育工程,需要多方教育力量的合作与联动,才能获得更为良好的渗透教育效果。在课程改革逐步深化的过程中,家校合育成为了一项重要的教育策略,家庭教育作为学校教育的重要助力,为学校教育的优化发展起到了不可低估的促进作用。因此,在小学科学的心理健康渗透教育中,教师就应积极构建家校合作的联动机制,通过与学生家长的有效沟通,不仅要充分了解学生在家期间的心理表现,与学生家长一起进行心理健康渗透教育计划的制定,同时更应与学生家长一起建立心理健康支撑系统,使学生能获得更为完善、全面的心理社会支持,以此实现小学心理健康教育的有效渗透。

如,在小学科学课程教学中,教师应在家校合育策略的实施中,加强与学生家长的沟通与合作,不仅要了解学生对科学学习的态度、学生在家期间的科学学习表现,同时也应对学生家长进行有效的心理健康教育方面的家庭指导,使学生家长对心理健康教育形成正确的认

知、给予充分的重视。这样教师与学生家长就在心理健康教育方面达成了观念上的一致,使学生在家校教育合力的共同指引下,获得良好的心理健康渗透教育效果,实现自身良好心理品质的形成与发展。

结语

综上所述,在当前倡导学生综合全面发展的教育形势下,在小学科学课堂教学渗透心理健康教育,已经成为小学心理健康教育的重要途径,不仅能促进科学课程教学目标的实现,同时也能进一步提升学生的心理素养。因此,在具体的小学科学课堂教学中,教师就应探寻心理健康的渗透教育路径,分别从教育理念、课程内容、教学模式、教学评价以及家校合作等多个角度、多个层面入手,进行心理健康教育渗透路径的探究,这样学生就会在潜移默化、耳濡目染中获得良好心理品质的培养,以此促进学生身心的健康成长与发展。

参考文献

- [1] 周建中. 关于中小学科学教育中融合德育的几点思考[J]. 上海课程教学研究, 2023, (12): 10-14+35.
- [2] 陈健. 如何指导与支持小学科学教师队伍专业发展[J]. 教育参考, 2023, (06): 10.
- [3] 崔超. 小学科学课程融入劳动教育的实践探索[J]. 甘肃教育, 2023, (23): 39-42.
- [4] 赵帅宗. 小学科学教学中生命教育渗透研究[D]. 吉首大学, 2023.
- [5] 徐洁. 析如何在小学科学教学中渗透心理健康教育[J]. 华夏教师, 2020, (12): 83-84.
- [6] 江燕妮, 黄喜珊. 小学科学课中渗透积极心理健康教育的实践与思考[J]. 中小学心理健康教育, 2019, (09): 44-46.
- [7] 荀丽. 探究心理健康教育在小学班主任工作中的渗透[J]. 课程教育研究, 2018, (30): 195-196.
- [8] 叶美玲. 浅谈小学科学评价渗透心理健康教育及实施方案[J]. 教师, 2018, (12): 85-86.
- [9] 岳静梅. 小学科学和心理教育的多元融合——浅议科学教学中的心理健康教育[J]. 小学科学(教师版), 2016, (12): 29.
- [10] 周萍. 在小学科学教学中对学困生开展心理健康教育[J]. 科学大众(科学教育), 2014, (08): 78.