

健康中国背景下小学体育教育促进学生心理健康的研究

赵丽琴

太原市尖草坪区东方小学校

摘要：在“健康中国 2030”战略不断推进的驱动下，广泛关注聚焦于儿童身心健康问题上，小学体育教育成为提高学生身体素质的有效手段，还通过情绪调节、团队协作以及自我认知培育，切实促进了学生心理健康情况的改善，本文以“健康中国”背景为依托，深入探究了体育教育对舒缓学生心理压力、完善情绪调节、增强自我肯定等方面的独特作用，并联合实际教学实践及案例，全面剖析了具体落实的路径，文章强调把体育教育与心理健康教育深度衔接，可推动学生实现全面发展，昭示未来教育体系中体育教育在心理健康方面的价值和潜在可挖掘空间。

关键词：体育教育；心理健康；健康中国

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.236

引言

随着现代教育理念的不断发展，小学体育教学已超越传统的身体锻炼和技能训练范畴，更加注重学生的心理健康成长。体育作为其他学科学习的重要基石，不仅承担着提升学生身体素质的使命，还肩负着关注和引导其心理健康发展的重任。将心理健康教育融入小学生体育教学，具有重要的现实意义和深远的发展价值。它能够促进学生身心健康发展，提升其综合素质，有效应对现代社会给小学生心理健康带来的挑战，弥补传统体育教学在心理健康教育方面的不足，并落实国家教育政策，推动教育的全面进步。教师应充分认识到在小学生体育教学中融入心理健康教育的重要性和必要性，积极推动这一教育理念的实践和发展。

处于“健康中国 2030”计划稳步推进的时期，国家对学生身心健康方面重视程度渐升，在该环境里小学体育教育作为构建学生体质和心理良好状态的关键路径，发挥着不可替代的作用，促成心理健康不只是心理学的工作范畴，体育教育可通过多样化体育活动与恰当体育理念切实推动学生心理素质提升，本文的研究目标是明确小学体育教育在助力学生心理健康发展中怎样呈现其特殊作用。

一、健康中国背景下体育教育的作用与使命

（一）强化身体素质的基础功能

处于学生身体发育关键时期的是小学阶段，身为“健康中国”战略重要部分的体育教育，其关键功能是提高学生身体素质，以跳绳、跑步、篮球等多样化体育锻炼为手段，学生可凭借活动中的多样化体育锻炼增强心肺

功能、增进肌肉协调性和柔韧性，为全面健康的良好发展奠定可靠根基，利用体育锻炼能有效阻止儿童肥胖、视力降低等现象，保障学生成长阶段维持良好身体状况。

学生可借助体育活动搭建的平台养成规律生活习惯，经由持续的体育课程设计，学生渐渐养成规律作息与良好运动习惯，以长期维度推进的健康行为培养，会为他们日后学习和生活增添积极效果。

（二）促进心理健康的独特作用

在“健康中国”背景状态下体育教育不只是体能锻炼场所，更是推动心理状态修复的地方，通过运动释放压力且调节情绪，学生借助运动可有效缓解学业及生活中的负面情绪，例如学生保持积极情绪状态可通过有氧运动释放的内啡肽，缓和焦虑及紧张情绪，体育活动当中的团队合作及竞技氛围，给予学生培养自信以及增强社交能力的实践时机。

尤为重要的是体育课堂呈现出的趣味性与多样性，能刺激学生学习兴趣和参与的积极性激发，让其在轻松环境里得到心理上的满足体验，如此心理支持切实推动学生达成全面发展，还为其日后应对复杂环境筑牢坚实心理根基。

二、体育教育促进学生心理健康的具体路径

（一）运动激发内在情绪调节机制

以自然的情绪调节手段形式存在的体育活动，于心理健康促进而言作用重大，研究表明诸如跑步、游泳和篮球这类有氧运动可提升学生身体素质，还能通过刺激大脑达成内啡肽等物质释放，对学生缓解焦虑与压力起到有效作用，增强情绪的稳定性，以天然“幸福荷尔蒙”

作用存在的内啡肽,展现改善情绪、减少焦虑及抑郁感觉的效能,这对于学生在学业、生活里遭遇的压力起到积极缓解作用,因此体育活动对促进学生身体发育意义重大,亦对情感与心理层面提供了必要的支持。

同时学生可借运动的重复性与节奏感获得心理舒缓契机,在某些体育项目的实施阶段,诸如瑜伽与拉伸的运动,学生通过专注动作的完成,渐渐消除外界施加的干扰,推动他们达成内心的平静,这种借助运动而实现的心理自我修复,助力学生于紧张或是压力大的环境中维持情绪稳定,建立起高效的自我调节体制,跟随时间的推移,日常生活中学生渐渐学会运用此调节能力,强化其抵御生活中心理挑战的能力。

(二) 团队合作塑造积极的社交心态

学生从集体体育活动中得到了宝贵的社交实践场景,这一实践过程里团队合作起到不可替代效用,经由接力赛、足球比赛等形式的活动,学生在合力完成任务的阶段里,能体悟到团队合作存在的力量,提升与他人合作的信念水平,学生经这种经历在沟通和协作能力上得以培养,还让他们懂得怎样在竞争与压力跟前保持冷静,以恰当方式面对成败境遇。

最为核心的是,学生社会适应能力借助团队合作得以培养,参与集体活动期间,学生需学会怎样跟他人沟通交流、协同合作并处理冲突,进而依托团队的支持逐步培育起对他人和所处环境的信任,例如在足球比赛的进行阶段,学生须懂得运用团队协作,还应在竞赛里应对可能出现的冲突、竞争与压力,慢慢练就出强大而持久的心理韧性,凭借这一合作与扶持,学生有机会构建起更积极的社交心态,增长与他人建立关系的能力,为日后进入更复杂社会生活构建坚实心理依托。

(三) 情绪管理与心理韧性训练

体育教育在抗压能力及情绪管理培养上优势很独特,在体育游戏实施阶段,于定点投篮、障碍赛等项目范畴内,学生面对紧张局面的时刻,更学会了怎样冷静思索,还能够增进专注力与自我控制能力,这些能力不局限于体育课表现这一范畴,更能迁移到学生日常学习及生活之处,让他们在面对压力时多几分冷静、理智,缓和焦虑与不安情形。

学生借助体育活动有了安全的失败体验环境,在比赛以及游戏进程里,学生往往会遭遇失败与挫折,然而处于体育课堂的情境里,学生不会因这一失败产生过大

的心理负担,相反通过教师的积极引领和团队引导,引导学生再次认识失败的要义,助力他们可凭借更积极心态直面挑战,学生借助失败的体验学会调节自我心态,练就出更加顽强的心理特质,这对他们今后应对生活里的挫折与挑战有着重大意义。

多样的情绪调节方法通过体育活动中的情绪管理训练提供学生,例如学生于比赛里需要调控自身的情绪,保持冷静防止情绪失控导致比赛结果出现不利局面,这种情绪调节推动学生在当下活动中达成更稳表现,也给他们在情感发展以及心理韧性训练方面提供了有效的实践机会,伴随体育活动不断地深入开展,学生不仅能强化自己的抗压能力,还会在情绪管理和心理抗逆性方面收获明显进展,于是体育课堂成为推动学生心理健康与发展的关键阵地。

三、体育教育与心理健康教育的融合与实践

(一) 融合体育教育与心理健康教育的意义

在现今教育形势之下,把体育教育跟心理健康教育融合的必要性十分凸显,传统教育体系多会把体育教育与心理健康教育看作是两个独立的领域,然而伴随社会对学生全面发展关注度不断上扬,该种观念正呈现出变化趋势,体育教育不单单是强化学生身体素质的途径,更是培育其心理素质的宝贵契机平台,经过体育活动实施,学生在集体合作与激烈竞争中可锻炼意志、调节情绪状态,且于面对挫折情形下学会自我调整,这种实现身心合一效果的教育模式,既对学生体力的增进有促进,还推动了他们心理素质的全面性成长。

学生借助心理健康教育得到一个认知自我、管理情绪、理解他人的框架,处于开展体育活动的阶段,学生面临胜负跟竞争趋势,情绪出现起伏不可规避,体育教育跟心理健康教育达成结合,令学生得以凭借运动途径调控情绪,消除心理的压力阴霾。学生可借助体育活动建立自信心,亦能在团队互助里增强他们的社会适应能力,增进与他人合作共赢的能力。

(二) 教师的角色与方法

作为体育教育教师不单单是学生身体素质指导者,更要成为学生心理健康方面的引路人,日常教学的具体开展阶段,教师承担起为学生疏导情绪的角色,尤其是当开展体育活动之际,学生情绪的波动往往呈现得极为明显,体育教师需具备那种敏锐的观察力,及时识别学生情绪改变和心理层面问题。例如处于集体项目实施阶段,若有学生

因遭遇失败而情绪低落,教师应及时给予激励与助力,防止学生出现自我怀疑与消极情绪,同时体育教师需灵活地针对教学内容做出调整,避免过度竞争引发学生情绪的大幅起伏,利用恰当的心理辅导与情感援助,学生于体育活动中释放压力能得教师帮,强化其心理素养。

除具备专业体育知识外教师还需,也得掌握一定方面的心理学基础,为在教学时可针对性地化解学生的心理方面难题,在体育课堂教学期间,教师借助引导学生参与团体活动,引导学生掌握合作期间处理冲突方式,怎样在失败情形之中持有积极心态。对这些技能的培养不光能促进学生课堂表现,也将影响学生在生活及社会交往方面的能力,处于团队活动实施阶段,教师要引领学生理解团队精神的意义,推动学生借助集体合作取得成就感与归属感。

教师的责任绝非仅在知识与技能传授范畴,更在于创设一个支持学生心理健康前行的环境,置身于该环境里,学生可处于闲适又愉悦的氛围当中,感受运动所赋予的愉悦体验,进而掌握情绪管理及压力应对之法,教师利用个性化指导及情感支持,引导学生在体育课堂达成情绪的放松,驱动其心理迈向健康成长。

四、实践经验与案例分析

(一) 体育课堂中的心理健康观察启示

小学体育课堂里,心理健康问题常借由学生的行为和表现得以显现,于一次篮球赛事当中,一名日常开朗的学生因惧怕失误而不打算上场,此行为表现反映出学生惧怕失败的心理,采用调整比赛规则的办法,将比赛目标从胜负切换到个人突破,这名学生逐步甩掉心理包袱,开端尝试去投篮,最终凭借队友鼓励他投进了左右比赛结果的一球,重拾信心。

于另一次的另一个课堂里,采用组织团体游戏“接力跑”的办法,学生们借合作展现了团结的巨大力量,一个平时因内向属性而难以融入集体的学生,鉴于团队的需求,主动扛起了最后一棒的责任,伴着全队欢呼他的脸上流露出难得的笑容,这次经历推动他在体育课上活跃表现升级,在班级活动当中逐渐变得外向活泼,该实践说明设计带有合作目标的活动对学生心理健康有促进效果,还借助群体支持引领他们摆脱孤独感。

(二) 体育活动设计中的情感支持

心理健康教育融入体育活动,一个关键就是课程设计的情感支持,实践时“笑脸与抱抱”的热身游戏呈现了另一次的效果:学生在完成任务时进行笑脸或拥抱的

互赠,不仅拉近了同学彼此间的距离,还减轻了心理上的紧张感,学生的积极情绪被这种游戏式的互动所激发,为后续运动活动构建起轻松的情感基调。

一次以心理健康为核心主题的趣味运动会同样成效显著,活动中的各个项目皆强调着情绪管理与积极互动,就如“心理解压跳绳挑战”这个活动,在跳绳期间学生需喊出令自我愉悦的词语或心愿,依靠如此活动设计让学生的心理压力得到释放,还提升了他们正向情绪表达能力的范畴。

结语

体育教育绝非仅仅是提升学生体力的办法,更是促进学生心理健康提升的主要渠道,依托“健康中国2030”战略的大背景,体育教育起到的作用愈发明显,它采用增强体质、稳定情绪、促进团队互动以及培养自我体悟,促成学生提升心理水准,缓解学习压力及生活中的负面心境。本文围绕小学体育教育对学生心理健康促进的独特功效展开探讨,着重表明体育教育与心理健康教育深度融合对学生全面发展的积极成效,学生可借助体育活动提升自信心,还能协助他们增强社交能力、情绪把控能力以及心理韧性,增强他们应对压力及挑战的能力。

为进一步推动学生身心的健康成长,未来教育要进一步增进体育教育与心理健康教育的结合度,采用创新体育教学方式的手段,筹备更具针对性及趣味性的活动,增强学生心理调适的能力,教师于体育课堂中应扮演更为全面综合的角色,既是促进身体素质的引导者,同样作为心理层面健康的支持者,只有实施身心领域的联合培养,才可以达成学生的全面进步,给他们未来的进步打下牢固的基础。

参考文献

- [1] 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, 43(S01): 61-62.
- [2] 李必霞. 小学生心理健康教育与体育锻炼的有效模式与策略探析[J]. 田径, 2024(8): 12-14.
- [3] 高飞, 苏彦超. 体育运动促进学生心理健康模式与路径[J]. 体育风尚, 2025, (02): 41-43.
- [4] 王力. 体育运动对学生积极心理品质影响的探究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 195-198.
- [5] 陈燕平. 探究小学体育教学如何促进学生心理健康[J]. 新课程, 2022, (07): 165.

作者简介: 赵丽琴, 1983年9月, 女, 山西省五台县, 本科, 职称: 中小学二级。