

小学体育与心理健康教育的融合策略研究

张俊

江西省井冈山实验学校

摘要：随着教育改革深化，知识传递不再是教学的唯一目标，学生德智体美劳的全面发展逐渐受到教育领域的重视，而小学体育作为一门重要学科，将其与心理健康教育相融合将成为落实立德树人、促进学生全面发展的重要路径。本文将基于小学阶段学生身心发展特点，分析两者融合对提升小学生体质健康、塑造健全人格、增强社会适应能力的重要性，并针对当前融合实践中存在的现实问题，从深度挖掘课程心理元素、创新情境化教学模式、构建分层活动体系、完善家校协同机制四个方面提出教学策略，旨在为小学体育与心理健康教育的深度融合提供实践参考，助力学生实现身体机能与心理品质的协同发展。

关键词：小学体育；心理健康教育；身心协同发展；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.112

引言

小学阶段是学生建立认知体系的关键时期，也是其心理发展的关键时期，在这一阶段学生的心理品质正处于塑形期。而体育教育正是针对小学生活泼好动的特性而创设的课程，其作为学校教育的重要组成部分，不仅承担着增强学生体质的责任，更蕴含着培养学生抗挫折能力、团队协作意识、自我调控能力等心理教育的重要价值。然而，传统体育教学常聚焦技能训练，未能将心理教育渗透进教学过程中，以此导致二者的教育资源未能充分整合。如何将体育与心理健康教育相融合，让学生在运动中实现“体”与“心”的双向成长，已然成为了当前小学教育工作者亟待探索的重要课题。

一、小学体育与心理健康教育融合的重要性

体育与心理健康教育相融合对于学生身心发展、核心素养的培养、积极心态的改善等都具有重要作用，学生在运动期间需要合理调整呼吸节奏并克服肌肉酸痛以完成锻炼目标，这种身体挑战直接对应学生心理层面的坚持与自我激励，而且学生在跑步、篮球等这些日常的运动项目中可以体验成功与失败的过程，从而有助于他们逐步建立起对自身能力的客观认知，进而为其青春期心理稳定奠定基础。同时，为深入响应教育改革，教师需要通过体育活动培养学生的抗挫折能力、情绪管理能力和合作意识，学生需要在体育课的团体活动中与队友进行有效配合以赢得比赛，教师可以引导学生将这种心理决策直接转化为现实生活中的问题解决能力，而体育活动特有的规则意识也能帮助学生提前理解社会规范，

从而学会在集体中协调个人与他人的关系。此外，体育课中的心理教育还能帮助学生缓解成长压力，构建积极的心理状态，随着教育越来越受到公众重视，小学生面临的学业竞争、同伴交往等多重压力也越来越重，而体育活动为他们的情绪释放提供了一个安全出口，学生在体育课上可以通过呐喊与肢体动作来释放压力，从而进一步强化他们积极的情绪体验，有效缓解他们的焦虑情绪。此外，体育场景中的“非语言互动”（如接力赛中的眼神鼓励、跳绳时的节奏配合）也能够帮助比较内向的学生突破社交障碍，他们更容易在无压力的氛围中建立起人际关系，从而构建包容、支持的校园心理生态。

二、小学体育与心理健康教育融合的问题

小学体育与心理健康教育相融合的重要性虽已受到广大教师的肯定，但部分教师在具体策略的实施过程中仍遇到了一些问题。部分教师在融合二者资源时未进行系统性挖掘，以此导致体育课上心理教育的价值未能完全显现，当前的体育课程设计多围绕运动技能目标，但教师对动作练习中隐含的心理教育元素（如坚持性、目标设定能力）缺乏深度解读，这种“重技能、轻心理”的倾向也就导致体育的心理教育功能停留在自发阶段，未能形成有计划、有目标的培养体系。同时，为实施体育与心理教育相融合的教学策略，部分教师也有尝试创新教学方式，比如，部分教师在体育课上引入游戏化教学，但仍存在“为游戏而游戏”的现象，导致心理教育效果碎片化。此外，部分教师对于体育活动设计的分层化与个性化不足，导致课程心理需求覆盖不全面，校园

体育活动多以集体竞赛为主(如班级篮球赛、拔河比赛),其对不同心理特质学生的需求关注不够。而且活动难度设置常采用“一刀切”的标准,未考虑运动能力较弱学生的心理承受力,这可能导致部分学生产生挫败感,甚至导致其对体育活动产生抵触情绪。而且实际的教学过程中家校协同的融合共识也尚未形成,家长虽普遍认可体育对身体健康的作用,但对体育课中蕴含的心理教育价值认知不足,而且家庭体育活动也多以自由玩耍活动为主,缺乏家长对孩子有目标的心理引导,这也导致了学校体育与家庭体育的心理教育目标脱节。

三、小学体育与心理健康教育融合的策略

(一) 深度挖掘课程心理元素

体育课在开设之初的主要目的是为了加强学生的体质健康,但同其他学科一样,体育课堂之中也蕴含着丰富的心理教育资源,随着时代快速发展,心理教育不应该仍继续依赖于专门的心理课程,教师应将其渗透进不同学科的教学过程中,使学生在日常学习中就浸润在心理教育中,而体育动作练习恰好可以作为培养学生良好心理品质的载体,教师可以在体育课的教学过程中结合运动项目的特点,梳理其对应的心理教育目标,从而形成“一技能一心理”的融合框架。例如,在田径短跑教学中,教师在传授学生起跑、加速跑等跑步技能以外还可以同步设定“抗干扰能力培养”的教学目标,教师可以引导学生通过分组听哨的反应练习训练其对外界刺激的反应能力,同时,教师可以让其他同学在此过程中故意加入针对哨声的干扰,如呐喊、尖叫等声音干扰或者其他视觉干扰,教师可以引导学生在这一过程中思考:“如何在有外界干扰的情况下保持专注”,而且教师还要注意引导学生正确看待这一干扰训练,避免学生出现烦躁、生气等不良反应,以致于导致心理健康教育效果不理想,此外,教师还可以在课后组织小组进行讨论:“当你专注于起跑时受到干扰,身体和心理分别有什么反应?而我们又需要如何调整心态以避免失误?”,以此能够帮助学生总结经验,培养健康的心理素质。教师在深度挖掘体育课程中的心理教育元素的过程中进行合理的课程设计和过程性引导,这种教学方式可以使学生的运动技能掌握与心理品质提升形成协同效应,从而实现“以体强心”的教育本质目标。

(二) 创新情境融合教学模式

体育与心理健康教育的融合固然重要,但教师在设计教学方法时也要注意活动内容要基于学生的认知特点且教学理念要围绕心理健康教育展开,避免盲目的活动设计导致实际教学与教学目标背道而驰,而相比较于其他教学方法,情境创设就是一种合理有效的形式,教师可以通过在体育课上创设情境,从而将心理教育目标转化为可操作的任务场景,而且这一教学方法的理念也符合小学生好奇心强的特性,学生在主动参与课堂教学的过程中有效得到心理健康的教育。例如,在足球传球的教学中,教师可以将这一活动设计为“丛林救援”的情境,将足球场模拟为“丛林”,学生可以分组扮演“救援小队”,他们需要通过精准传球并绕过标志桶障碍物等方式,将“救援物资”(足球)送达到终点(球网),在这一过程中,教师还可以设置“突发状况”,比如,增加防守队员的人数以模拟“恶劣天气”等,赛后,教师可以引导学生进行讨论:“当传球路线被阻拦时,我们应该如何保持冷静并调整应对策略?当队友失误时,我们又应该怎样通过语言鼓励来维持大家的团队信心?”,这种创设游戏情境的教学方法可以极大地激发学生的参与热情,教师在此过程中也能很容易将正确的处理问题的心态传递给学生,从而实现体育与心理健康教育有效融合。情境化的教学方式通过赋予运动任务以心理成长的意义可以帮助学生在解决“虚拟问题”的过程中积累真实的心理调节经验以及正确理解健康心态的重要性,从而使学生实现从“被动练习”到“主动建构”的心理发展跃迁。

(三) 构建分层体育活动体系

传统的教育体系往往忽视了学生的个体差异,以致于导致在实际的课程教学过程中,心理健康教育难以稳步推进,而分层且多样的教学内容则可以有效解决这一问题,教师在设计体育活动时应基于不同学生的个性差异为他们提供多样化的选择,确保每个学生都能在适合自己的领域获得心理成长,而对于体育课堂,教师也应结合不同学生的体质特点为其规划合适的运动,以便于教师在教学期间进行有效的心理健康教育。例如,教师可以将校园体育活动分为三个层次:基础体验类,比如,跳绳接龙、趣味折返跑等,这一类活动侧重于培养学生的成就感与参与意识,它适合运动能力较弱或较内向的

学生；团队协作类，比如，4×100米接力、多人八字跳绳等，这一类活动侧重于提升学生的沟通能力与责任意识，教师可以通过让学生进行角色分工的方式，比如，让学生承担接力赛中的“起跑员”“冲刺员”等角色，从而让学生深刻理解个体与集体的关系；挑战竞赛类，比如，班级篮球联赛、田径运动会等，这一类活动侧重于培养学生的抗挫折能力与目标管理能力，它适合于运动细胞较发达的学生，教师在赛后还可以组织成功或失败原因的分享会，鼓励学生对比赛过程进行复盘和经验总结，引导他们从“抱怨结果”转向“分析过程”，从而培养学生健康的心理素质。这种分层的活动体系通过“低门槛参与—中等强度协作—高阶挑战”的阶梯式递进设计，满足了不同学生的心理发展需求，使每个学生都能在其适合的发展区获得积极的心理反馈，从而避免了传统教学方法中“一刀切”所给学生带来的挫败感或倦怠感，推进小学体育和心理健康教育有效融合并发挥作用。

（四）完善家校协同教育机制

心理健康教育不能只依赖于学校课程，家庭同样是学生培养健康心理状态的主战地，而体育与心理健康教育的深度融合也离不开家庭教育的助力，但是当下多数家长仍并未对体育与心理健康教育融合的重要性建立正确的认知，所以教师在对学生进行潜移默化的心理教育的同时还需要将正确的体育和心理教育思想传递给家长，学校心理教育与家庭心理教育双管齐下才能更有效地推动心理健康教育的有效实施。例如，教师可以组织家长开设以“家长体育心理课堂”为主题的家长会，教师可以在会上进行一些优秀案例分享，比如：“如何通过亲子乒乓球活动以有效培养孩子的抗输心态”，从而指导家长在家庭运动中融入心理引导技巧，比如，家长可以在打羽毛球时约定“每丢一球需说出一个自己的进步点”，从而引导学生将失误的经验进行总结并将其转化为自我反思的机会，家长会后，教师还可以设计一个“家庭体育挑战月”的活动，学生在此期间需要根据任务卡完成任务，比如，每天跳绳100次并记录心情，或者制定一周的跑步计划并根据天气变化干扰进行有计划的动态调整，同时，教师还可以要求家长参与并填写有关于学生

的《心理成长观察表》，实时记录孩子在运动过程中坚持、应变等方面的进步，此外，教师还可以定期举办“家校体育心理沙龙”，并邀请学生和家长分享融合日常生活中的教育方式或者体育与心理健康教育融合的典型案列，从而形成“学校引导—家庭实践—双向反馈”的良性循环。这种家校协同机制通过利用家校理念共识构建教学方法的模式将体育场景从校园延伸至家庭，使心理健康教育不再局限于学校、课堂，使其从“阶段性干预”转变为“生活化养成”，从而形成了全方位、持续性的心理成长支持系统，进而推动体育与心理健康教育融合的教学方法稳步推进。

结语

小学体育与心理健康教育的融合，其本质上是一项对促进学生德智体美劳全面发展这一教育措施积极响应的教学方法，教师在小学体育的实际教学过程中通过深度挖掘课程心理元素、创新情境化教学、构建分层活动体系、完善家校协同机制等措施可使体育从“身体训练的场所以”转化为“心理成长的场所以”，以此帮助学生在奔跑中体会了坚持的意义，在协作中感受到接纳的可贵，在挑战中认识了自我的价值。未来，教育工作者需继续进一步探索智能技术与融合教育的结合（如运动数据反馈心理状态）以及特殊学生群体的个性化方案设计等可行性措施，以实现每个孩子都能在体育与心理健康教育的双重滋养下拥有强健的体魄与丰盈的心灵的真正教育目标，帮助他们都能够从容面对未来步入社会的挑战。

参考文献

- [1] 周明军. 小学体育课程渗透心理健康教育教法创新[J]. 运动与健康, 2024, 3(6): 33-36.
- [2] 李伟林. 浅谈小学体育与心理健康教育的融合[J]. 江西教育, 2024(27): 82-83.
- [3] 黄顺美. 依托体育课堂提升中小学生学习心理健康素质[J]. 教书育人, 2024(1): 37-39.
- [4] 林荔敏. 小学体育教学中心理健康教育的融入与实践[J]. 试题与研究, 2024(12): 109-111.
- [5] 王书敏. 小学体育教学渗透心理健康教育的研究[J]. 生活教育, 2022(2): 44-46.