

# 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究

刘文静

江西省宜春市上高学园路小学

**摘要:** 在新课标的积极引领下,小学体育教学发生了显著的变革,教育者开始关注学生德智体美劳的全面发展。体育是基础教育阶段的重要学科,体育教学是锻炼并完善学生身心素质的核心途径。本研究将基于小学阶段学生的认知水平与身心发展规律,深入剖析两者融合对发展学生的身体机能、塑造健全人格等方面的实践价值,并结合目前融合实践中的现存问题,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,以凸显两者融合效能,促进学生身心健康发展,推动融合实践目标的深入落实。

**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.2096-6261.2025.12.243

## 引言

小学阶段是塑造学生情感态度、发展其认知能力的重要阶段,该阶段学生的心理素质有着较强的可塑性,而体育课程教学的有效开展能够基于学生身心发展特点来调动学生的自驱力。作为学校教育的主体,体育教育内涵与育人意义深远,起着塑造学生体育精神、合作意识等心理教育作用,有着显著的促学、促教作用。但传统体育教学模式过于关注学生的技能训练,未能深入挖掘心理教育内涵,并将其融于课程内容,致使二者的融合实践目标难以在体育课堂上得到深入落实。

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,已然成为当前小学教育工作者亟待探索的重要课题。

## 一、小学体育教学中渗透心理健康教育的重要性

基于融合教育背景,扎实推进小学体育与心理健康教育的高效结合,能够促进学生体育能力与素养的形成与发展,帮助学生树立积极乐观的心态。在开展相关的训练活动过程中,通过引导学生正确调整呼吸节奏,学生的肌肉力量能够获得增强,并达成预设的训练目标,这一身体挑战与学生自身的坚持与自我激励紧密相连,且学生在跑步、篮球等这些日常的运动项目中能够提高自身的抗挫折能力,而且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。与此同时,为积极响应新课标,通过实际的训练项目,塑造学生的集体协作精神、提高学生的自我控制能力,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。除此之外,心理教育旨在缓解学生的精神压力,帮助主体树立乐观的生活与学习态度。在教育领域备受关注的背景下,学生的课业负担与同伴交往等多重压力日益凸显,而体育教学是帮助学生释放不良情绪的重要载体,在训练活动中,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”也能够帮助在社交场合不愿意表达的学生突破社交障碍,提高其社交技能,进而构建包容、支持的校园心理体系。

## 二、小学体育教学中渗透心理健康教育的问题

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。

### 三、小学体育教学中渗透心理健康教育的策略

#### (一) 创新情境融合教学模式

基于体育与心理健康教育的融合价值,在规划整体的教学方案时,教师应从学生自身的实际水平角度出发,深度聚焦课本,立意核心素养,开展针对性的心理健康教育活动,突出活动设计的个性化,促使教学目标与实际教学结果保持一致。情境教学作为新课标背景下的产物,在小学体育教学中的应用效果十分显著。在实践环节,教师可创设生动、可操作的任务场景,以满足学生的个性化发展需求,增强学生的课堂参与度,促进心理健康教育目标的落实。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地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。

#### (二) 深度挖掘课程心理元素

小学体育教学开展目的在于提升学生的身体机能,

体育课程中蕴含着大量的心理教育知识。时代在变迁,教育在发展,心理教育理念应被推广于不同学科。因此,在具体的实践教学环节,教师应将心理教育元素巧妙地融于课程内容,让学生在日常的体育训练活动中接触心理教育知识,不断开展多样化的体育动作练习活动。同时结合运动项目的特点,以及学生的身体负荷能力,设立明确的心理教育目标,以形成“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此过程中思考:“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,以至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。

#### (三) 完善家校协同教育机制

要想更好地凸显融合教育成效,仅凭课堂教学是远远不够的,还需要借助家庭教育的力量。然而,大多数家长的协同教育意识存在薄弱,从思想上未能深刻意识到心理健康教育融合的重要性。因此,在开展针对学生的心理健康教育时,教师还应潜移默化地将正确的体育和心理教育思想传递给家长,只有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”，并邀请学生和家長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。

#### （四）构建分层体育活动体系

传统视角下的体育教学呈“一刀切”倾向，缺乏个性化教学内容，忽视了学生的差异化需求，使得心理健康教育难以在体育教学中有序推进，而分层教学强调教学的结构化、层次分明，能够有效改善这一教学现状，教师可在实际教学中通过课堂观察、面对面交流等方式，为学生提供不同的学习方案，促使学生能够结合自身的实际能力获得心理成长，而对于体育课堂，教师也应依托学生的身体情况，设置不同的运动项目，以促进心理健康教育活动的顺利开展。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。

#### 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，以实现每个学生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，帮助他们能够从容面对未来步入社会的挑战。

#### 参考文献

- [1] 廖瑾. 小学体育教学中心理健康教育的融入与实践[J]. 文渊(小学版), 2024(12): 331-333.
- [2] 潘永奇. 小学体育活动对学生心理健康的影响研究[J]. 文渊(小学版), 2024(5): 728-730.
- [3] 热沙来提·库尔班. 论小学体育与心理健康教育的融合[J]. 文渊(小学版), 2024(2): 685-687.
- [4] 刘靖. 小学体育与心理健康教育融合模式的构建路径[J]. 全运动, 2024(2): 48-50.
- [5] 李杨. 小学体育教学与心理健康教育的融合探究[J]. 体育画报, 2023(10): 89-90, 92.