

# 谈在小学体育教学中如何渗透心理健康教育

张国平

(黑龙江省哈尔滨市南岗区虹桥第一小学校 黑龙江 哈尔滨 150090)

**【摘要】** 世界卫生组织对健康是这样定义的：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康，心理健康，社会适应良好和道德健康”。所以健康不仅仅是身体上的健康，也包括心理健康，而对学校来说，课堂教学活动则是学校对学生进行心理健康教育的重要途径。学校要重视起学生的心理健康教育，发现学生所存在的问题，并针对这些问题采取科学合理的治疗方法手段，使学生能够健康、快乐地成长。

**【关键词】** 小学体育；渗透；心理健康

现阶段大部分小学生相对来说心理都较为健康，但也有一小部分学生在心理上存在着不同程度的问题。由于家庭溺爱以及成长条件等多方面不同的因素，很多学生意志力比较薄弱，经不起失败的打击，遇到不顺心的事就会离家出走等。而出现这些问题的原因不仅仅是由于家庭的因素，还包括学校的“应试”教育与对心理健康的重视程度不够等原因。所以学校在注重学生身体健康的同时，也要在日常的教学中对学生的心理健康进行教育，而通过体育课堂进行心理健康教育则是一个非常好的选择。

## 一、小学生心理健康标准

在通过体育课堂进行心理健康教育之前，学校需要先明确心理健康的标准，这样可以制定更好的心理健康教育方法。心理健康的标准主要有以下方面：

### 1、正常的认知能力

认知能力包含观察力、记忆力、思维力等。通过观察学生的学习方法与学习效果，可以对学生的认知能力进行基本的判断，但这不是唯一标准，还需要更深层次的观察

### 2、稳定的情绪

学生能够对一些人或事能够表现出积极地情绪与态度如欣慰、满意、快乐等，这就证明学生的情绪方面的心理比较健康，反之如果经常产生沮丧等消极情绪，学生的情绪方面则需要培养、加强。

### 3、优良的意志品质

小学生需要对自己的生活与学习进行合理的规划，并按照规划长期坚持下去，有足够的自制力与坚忍不拔等意志品质，克服自身的不良习惯，这样才是心理健康的表现。

### 4、良好的人际关系

良好的人际关系可以影响到学生生活、学习等各个领域，它是小学生心理健康的一个重要标志。其具体表现为：乐于与教师、同学进行交流沟通，喜欢与其他人交朋友，能够正确的评价自己与他人等。

### 5、健全的人格

健全的人格可视为小学生心理健康的核心因素。所谓健全人格，是指心理和行为和谐统一的人格。

## 二、体育运动对心理健康的积极影响

1、体育运动能促进身体发展，为心理健康发展提供坚定的物质基础

发展心理健康的物质基础是正常发展的身体，尤其是正常健康发展的神经系统和大脑，而通过体育运动，则可以极大的促进身体健康，从而为心理健康打好坚实的基础。

2、体育运动的新需要与原有心理水平的矛盾，成为推动心理发展的一种动力

体育运动与日常的行为与运动有很大的区别，体育运动强度更大，需要学生在身体素质以及其他方面的能力有较高层次的能力。比如，学生在进行短跑运动时需要有较快的反应能力、良好的运动距离知觉和运动速度知觉等。而且几乎所有的体育运动都需要学生有吃苦耐劳、勇敢、坚忍不拔的品质，就学生现有能力以及自然发展水平很难达到体育运动的要求，而学生在参与体育运动努力拼搏的过程中，其原有的能力以及自然发展水平都会慢慢的得到提高。也就是说，体育运动的新需要与原有心理水平的

矛盾，推动了心理的发展。

### 3、体育运动能培养良好的意志品质。

体育运动过程都会比较激烈，充满着对抗与竞争，身体与精神都会维持在较高的强度之下。学生在进行体育运动时都会有着明显的情绪变化，并不断的努力来超越自己。因此，在体育运动中，学生的意志品质能够得到最大限度的提升，如勇敢拼搏、坚持不懈、勇于面对挑战、集体主义精神等，与此同时，也可以使学生面对问题时能够做到沉着冷静、谦虚等优良的品质，从而使学生能够维持积极良好的心理健康状态。其主要包含以下几点：

#### (1) 体育课教学要有意识培养学生的认知能力

教师在进行体育课教学时要改变传统的教学模式，让学生做课堂的主人，不断让学生进行思考，自己不断尝试各种方法来解决，这样能够使学生的记忆力、想象力、创新能力等能够得到提高，使学生的认知能力得到提高。

#### (2) 体育课教学要让学生在成功中克服困难并提高意志力

心理健康的基础是强大的意志力，很多体育活动学生坚持不下去就是因为学生的意志不够坚定。教师在进行体育教学时，要因人而异，根据每个学生的不同特点采取不同的方法，制定不同的目标，采取教育、激励等让学生在运动过程中体验到成功与失败，逐渐提高学生的意志力

(3) 加强体育课教学、广泛开展体育活动，增强学生的自控力

在体育课的教学过程中，可以有效的提升学生的组织纪律性，使学生养成良好的行为习惯与自控能力。学生的自控能力较差，而每项体育活动与游戏都有一定规则，这也能养成学生遵守规则、自控的好习惯。

(4) 开展体育活动，让学生体验顺利、挫折，培养学生稳定的情绪

体育活动有胜利就有失败，教师可以多组织体育活动，并鼓励学生积极地参与到其中去，让学生体会到不同的情境，经历一些挫折，意识到生活并不是一帆风顺的，养成学生逆境中不自卑的意志品质。而适当的体育活动也可以减轻学生学习压力，改善不良情绪。

(5) 发挥体育活动群体性的特点，组织指导学生参与活动，培养学生的社会性

有很多的体育活动都需要团队合作，现阶段学生缺乏与他人的合作能力，而在体育活动过程中，学生为了团队与自身的胜利则需要与同伴进行合作，这样能最大限度的提升学生的团队意识与社会性。而在团队活动的过程中，学生的交流沟通能力也会得到提高，形成良好的人际关系。

综上所述，在小学体育教学中渗透心理健康教育可以有效的提升学生的心理健康水平，起到积极有效的作用，因此，学校应对此加以重视，体育教师也要提升个人能力，这样才能使体育教学中的心理健康教育能够达到效果最大化，每个学生都能够从中获益，健康快乐地成长。