

高中体育教学中心理健康素养的培养策略研究

宋国胜

广西来宾市合山市合山高级中学

摘要：旨在探讨高中体育教学中如何有效培养学生的心理健康素养。通过文献综述，分析了心理健康与体育教学之间的密切关系，明确了心理健康素养的内涵。通过实践案例分析具体展示了这些策略的应用效果。这些策略的有机结合，有望使高中体育教学成为培养学生心理健康素养的有效平台。总结指出，为实现更好的效果，需要教育界、家庭和社会各方共同合作，共同努力，为学生提供更全面的心理健康支持和培养环境。这一研究有望为高中体育教学实践提供理论支持，促进学生的身心全面发展。

关键词：高中体育教学；心理健康素养；培养策略；教学实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.06.202

引言

随着社会发展和教育观念的变革，高中体育教学不仅仅注重学生的身体锻炼，更应关注其心理健康素养的培养。本文旨在通过系统研究现有文献和实证研究，提出可行的心理健康素养培养策略，以为高中体育教学提供理论指导。

一、心理健康素养的内涵

首先，心理健康素养是一个涵盖多个方面的综合性概念，包括情感认知、压力管理、人际沟通等多个层面。在高中体育教学中，深入理解心理健康素养的内涵，对于制定切实可行的培养策略至关重要。情感认知是指学生对自己及他人情感的敏感度和认知水平。高中体育教学应该引导学生发展对自己情感的认知能力，包括对情感变化的敏感度、情感表达的能力等。

其次，高中生面临学业压力、人际关系等多方面的压力，因此，压力管理成为心理健康素养中的重要组成部分。体育教学可以通过设定适度挑战的体育任务，引导学生正面应对挑战，提高应对压力的能力，同时通过体育锻炼释放负面情绪，维护心理健康。在体育教学中，通过团队运动和合作活动，学生能够培养良好的人际沟通能力。这不仅有助于建立积极的团队关系，还能提高学生的社交技能，减少社交障碍，促进心理健康的发展。

二、心理健康对体育教学的影响

体育教学旨在培养学生的身体素质和心理品质，而心理健康在此过程中扮演着至关重要的角色。本节将深入探讨心理健康对体育教学的多方面影响，以进一步强调在高中体育教学中培养心理健康素养的迫切性。

（一）提升学习动机与参与度

在心理健康良好的学生中，积极向上的学习动机是其学业表现的重要推动力。通过体育教学，学生有机会建立自信心，尤其是在运动技能的提高和挑战的克服过程中。这种自信心的建立不仅使学生在体育学科中表现更为出色，更在学习其他学科时体现为更积极主动的态度。积极参与体育活动的经验有助于塑造学生的学习态度，使其更乐于接受新知识和面对学业中的困难。

（二）减轻学业压力与焦虑情绪

高中生面临的巨大学业压力是心理健康问题的常见源头。通过体育教学，学生可以在锻炼中释放紧张情绪，获得一段放松和愉悦的时光，从而缓解学业压力带来的焦虑情绪。体育活动作为一种身心俱佳的放松方式，为学生提供了转换注意力的机会，帮助他们更好地调整自己的情绪状态。这种情感释放和焦虑缓解有助于提高学生的学习效率和专注力，为更好地应对学业挑战创造了有利条件。

（三）促进情感沟通与团队协作

心理健康良好的学生更容易建立积极的情感关系，而这对于体育教学中的团队协作至关重要。通过团体活动，学生能够学习与他人沟通、分享情感、理解和尊重他人的重要性。这不仅有助于培养学生的人际交往技能，也为团队协作提供了坚实的基础。在团队运动中，学生学会了彼此信任、相互支持，这种团队协作的经验不仅影响他们在体育领域的表现，也在其他学科和社会生活中产生积极的影响。

（四）提高自我管理与决策能力

心理健康的学生更容易具备自我管理和决策能力，这在体育教学中得以体现。学生需要自主安排训练计划、制定比赛策略，这要求他们在有限的时间内有效地

组织自己，提高计划与执行能力。这些自我管理的经验不仅有助于学生在体育领域的发展，更为其未来的职业和生活奠定了坚实的基础。通过体育教学培养的自主性和决策性，学生能够更好地适应复杂多变的社会环境，做出更明智的选择。

（五）塑造积极的人生态度

体育教学不仅仅是提高体能，更是为学生塑造积极向上的人生态度。通过身体锻炼，学生更容易培养出坚韧不拔、积极进取的品质，这些品质将在其未来的职业和生活中发挥重要作用。体育教学培养的积极态度使学生更有信心、更有勇气去迎接生活中的各种挑战。这种积极的人生态度不仅有助于个体的全面发展，也为社会培养了更加积极向上的新一代。

三、高中体育教学中心理健康素养的培养策略

在高中体育教学中，有效培养学生的心理健康素养涉及多个方面，需要综合考虑学生的个体差异、情感认知、压力管理、人际沟通等因素。以下是一系列可行的培养策略，以期在高中体育教学中更好地促进学生的身心健康发展。

（一）制定个性化的体育教学计划

个性化教学计划在高中体育教学中扮演着关键角色，是培养学生心理健康的不可或缺的手段。通过深入了解学生的兴趣、特长和学科优势，体育教师可以制定具有针对性的体育教学计划，旨在激发学生的学习兴趣，提升他们对身体锻炼的积极认同感。这一策略有助于降低学业压力，提升学生的情感体验，为心理健康的培养创造有利条件。

1. 充分了解学生的兴趣和特长：在制定个性化体育教学计划的首要步骤是深入了解学生的个体差异。通过与学生进行面对面的交流、兴趣调查以及观察其在体育活动中的表现，体育教师能够全面了解学生的兴趣爱好和特长所在。

2. 设立个性化目标和挑战：个性化教学计划应该为学生设立具体、可实现的个性化目标，并提供相应的挑战。这有助于激发学生的学习动力，使其在体育活动中感受到成就感，从而促进心理健康的积极培养。

3. 提供多样化的体育活动选择：针对学生的个性化需求，体育教学计划应该提供多样化的体育活动选择，包括但不限于球类运动、健美操、户外探险等。这样不仅可以满足学生的个体差异，还能让他们在多样性的体

育活动中找到自己的兴趣点。

4. 建立积极的反馈机制：在个性化体育教学计划中，建立积极的反馈机制至关重要。及时给予学生针对性的正面反馈，帮助他们认识到自身的进步和优点，从而增强对体育活动的信心，培养积极的心理健康态度。

（二）强化团体活动与合作精神

在高中体育教学中，强化团体活动与合作精神是促进学生心理健康素养培养的关键策略。通过组织各种团体活动，如集体运动和团队比赛，体育教学不仅有助于学生体能的提升，更为重要的是培养学生的合作精神，为其全面发展提供有益支持。

1. 集体运动的促进合作：集体运动是一种能够锻炼学生个体技能的同时，强调整体协作的体育活动。通过参与集体运动，学生需要密切配合，相互协助，共同完成任务。在学校体育教学中，例如组织学生进行橄榄球比赛，这是一种典型的集体运动，需要团队成员密切合作。在比赛中，每位学生都扮演特定的角色，需要相互协助、密切配合，共同完成比赛中的任务，如传球、防守、进攻等。

2. 团队比赛的社交互动：体育教学中的团队比赛是培养学生社交互动和竞技合作的有效途径。在比赛中，学生需要与队友密切协作，克服困难，共同追求胜利。考虑到篮球比赛，学生需要与队友密切协作，通过传球、防守等动作共同追求比赛的胜利。在比赛的过程中，学生不仅仅是在体育技能上相互支持，还需要在紧张的竞技氛围中进行社交互动。通过这样的团队合作经历，学生能够逐渐克服社交焦虑，提高应对竞争压力的能力，形成积极向上的竞技心态。

3. 降低社交焦虑，提升人际沟通技能：团体活动为学生提供了一个展现个人才华、与他人互动的平台。在这个过程中，学生需要主动与队友、对手进行沟通，协商解决问题，增强人际沟通技能。举例来说，排球比赛中，学生需要不断与队友、对手进行沟通，协商解决战术问题。这个过程中，学生不仅仅是在体育运动中互动，还需在紧张的比赛氛围下展现个人才华。通过与他人的良好互动，学生能够降低社交焦虑，建立自信心，培养积极向上的人际关系，从而促进心理健康的全面发展。

4. 建立积极向上的团队合作意识：团体活动培养了学生对团队合作的深刻理解，同时也为学生建立积极向上

上的团队合作意识提供了契机。考虑到足球比赛，学生通过团队协作学会了以团队利益为先。在比赛中，每位球员都明白只有通过紧密合作，才能取得比赛胜利。这样的团队协作经历有助于学生更好地理解团队目标的重要性，学会团队利益至上的原则，形成积极向上的合作意识，为未来职场和社会交往打下坚实基础。

（三）注重情感沟通与情绪管理

在高中体育教学中，注重情感沟通与情绪管理是培养学生心理健康素养的重要策略。体育教学提供了一个理想的场所，通过体育活动中的合作与竞争，学生能够更深入地体验和表达情感，同时学会有效地管理情绪。

1. 合作与竞争中的情感表达：在团队运动和比赛中，学生经历着身体和心理上的双重挑战。体育教学通过组织团队建设活动，为学生提供了表达情感的平台。例如，在一场激烈的比赛后，体育教师可以组织团队会议，鼓励学生分享他们在比赛中的喜悦、挫折和困惑。

2. 培养情绪管理技能：在体育活动中，学生面对胜利的欢欣和失败的沮丧，这些情感波动是常见的现象。体育教师可以通过课堂讨论和个体辅导，引导学生认识和理解这些情感。例如，在一场失利的比赛后，体育教师可以组织学生小组进行反思，引导他们分析失败的原因，并通过冷静思考和积极行动来应对挫折。

3. 促进日常生活中的情感波动处理：

通过体育教学培养的情感表达和情绪管理技能，学生能够更好地处理日常生活中的情感波动。例如，一名学生在学业上遇到挑战时，通过运动来释放负面情绪，进而更好地专注于解决问题。另一方面，学生在与同学相处时，通过体育活动培养的合作精神和情感表达能力，能够更加理解他人，积极应对人际关系的问题。

（四）设立心理健康教育课程

在高中体育课程中嵌入心理健康教育内容，可以为学生提供系统的心理健康知识培训。通过理论学习和实际案例分析，学生能够更深入地了解心理健康与体育的关系，认识到体育对心理健康的积极影响。这种课程设置不仅有助于提高学生对心理健康的认知水平，还能激发学生对心理健康的重视，为其终身发展奠定基础。

四、实践案例分析

为了更具体地探讨高中体育教学中心理健康素养的培养策略的实际应用，我们选取了一位高中学生的案例进行分析。这位学生名叫李华（化名），是一名高中二年级学生。

李华在初中时因体育成绩不佳而对体育活动失去兴趣，同时因个子较矮而在团体运动中产生自卑感。在高中体育课程中，体育教师通过深入了解李华的体育历史和个人兴趣，制定了一份个性化的体育教学计划。计划中包含了多样性的体育项目，注重培养个人技能，如瑜伽和登山等，以激发李华对体育的热情。通过这个计划，李华逐渐找到了自己在体育方面的优势，提升了对体育的自信心。

在体育教学中，教师注重组织团队活动，李华因为在个人技能方面的表现较为出色，成为团队的关键成员。通过团队活动，李华逐渐融入团队，培养了合作精神。团队中的成功经历增强了他的自尊心和团队责任感，同时也减轻了他的社交焦虑，提高了人际沟通的能力。

李华在一次团队比赛中遭遇挫折，但通过体育教师的引导，他学会了积极表达自己的情感，并得到团队成员的支持。在比赛后，体育教师组织了一个小组讨论，帮助学生们理解挫折是成长过程中的一部分。李华从中学到了正确处理情绪的方法，提高了情绪管理的能力。

学校为了进一步提升学生的心理健康素养，开设了心理健康教育课程。在这门课程中，李华学到了压力管理、情感调节等方面的知识。通过课程的学习，他更加深刻地认识到体育活动与心理健康的关系，从而更加主动地参与到体育教学中，积极培养自己的心理健康素养。

在高中体育教学中，个性化计划、团队活动、情感沟通以及心理健康教育课程等策略的有机结合，有助于培养学生的心理健康素养。这种实践不仅有助于学生的身心全面发展，也为其他学校提供了可借鉴的经验，促进了高中体育教学与心理健康素养的有效结合。

总结

高中体育教学中培养心理健康素养是当前教育的重要课题。本文通过对心理健康与体育教学关系的分析，明确了心理健康素养的内涵，并提出了一系列可行的培养策略。通过实施这些策略，有望促进学生身心的全面发展，为其未来健康成长奠定坚实基础。为了更全面深入地推动高中体育教学与心理健康素养的有机结合，需要进一步深入研究和实践的支持。

参考文献

[1] 马德强. 高中体育实施心理健康教育的教学策略研究[J]. 科技信息, 2010(4): 2.