

高中体育对学生心理健康的影响及策略探讨

马建军

新疆库车市第二中学

摘要：高中生进入校园后，学习压力逐渐增加。部分学生因不能很好地适应高中生活，出现了叛逆、焦虑、易怒等一系列的心理问题，对其身心发展产生不良的影响。新课改下，体育老师要注重培养学生的良好的心理素养，帮助学生克服在成长中面临的困难，利用体育活动缓解其紧张的学习情绪。所以，在体育教学中应融入心理健康教育，既要加强学生的体能训练，又要注重学生的心理素质的发展，促进学生的健康和全面发展。

关键词：高中体育；心理健康；教学；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.105

引言

当代高中生由于受到家庭、学校、社会关系等多种因素的共同作用，产生了许多负面情感，如焦虑、自卑孤僻、抑郁紧张等。这种心理问题若不能得到疏导，就会对他们的身心健康产生不良的影响，对他们的发展也是不利的。在新形势下，教育部门对学生的心理健康状况给予了更多的关注。在高中体育教学中，将心理健康指导贯穿其中，以此来增强高中生的心理承受力，培养学生强大的心理素质，形成正确的人生观、价值观。这就要求高中的体育教学方式必须与培养目标相适应。

一、高中体育教育与青少年心理健康的关联性探讨

青春期是人的身心发育的一个重要时期，高中的体育教学对人的全面发展、健康成长起着不可替代的作用。本部分对高中体育教育和青少年的心理健康的相关性进行了较为详尽的论述，主要从对青少年的心理健康的重要性，对高中体育教育的正面作用以及对二者的内在联系进行了具体的论述。随着青春期的到来，学生的心理健康问题也日益突出，主要表现为自我认知能力、情绪控制能力和人际关系能力的挑战。而高中学生面临的学业压力、社交压力等因素，使得心理健康问题更加突出。当前，高中的体育教学已不再局限于单纯地训练学生的身体素质，而是可以促进学生身心发展的一种主要方式。

高中体育教学是一种有效的方法，它能有效地缓解学生长期积累的精神紧张，增强体质，调整心情，调节学生的精神状态。运动可以使人体中的多巴胺、内啡肽等成分分泌出来，从而起到改善焦虑、抑郁等心理作用。高中体育教学对高中生的心理健康具有重要的影响。运动锻炼了学生的合作精神，增强了他们的团队意识，提高了他们的社会适应能力。此外，较好的心理素质为参加体育运动、养成良好的生活习惯奠定了坚实的理论基

础。高中生的心理健康状况与学校生活与学习有着紧密的关系。通过对学生进行科学的体育教学，使学生在运动中得到身心上的双重收获。高中体育教学既要教授运动技巧，又要注重对学生的全面素养的培养，养成良好的心态，因此，教师应对此给予足够的关注。

二、当下部分高中生存在心理不健康的不良情况

由于高中生年纪较小，生活阅历不足，对部分事物的认知和理解还不是很完整和充分，而且在繁重的学业和考试的压力之下，学生往往没有足够的机会与他人进行深度的沟通，从而缓解自己的各种负面情绪和压力。随着时间的推移，部分学生产生了各种心理问题，严重时还会产生抑郁等疾病。体育老师要鼓励学生走出教室，多接触自然，广阔的天空和浩瀚的大海往往是心灵的净化，精神的洗礼。让学生在最短的时间内，最大限度地与自然进行亲密的交流，并通过设计专门的游戏来提高学生的抗压和抗打击能力。

三、在高中体育教学中渗透心理健康教育的意义

体育锻炼可以缓解学生紧张、压抑的情绪，使学生体会到运动的快乐，这对学生的身心健康有很大的帮助。首先，高三学生面临着高考的压力，难免会产生一些生活和学习方面的负面心态。通过运动锻炼，能使他们从负面的情感状态中解脱出来，增强身体素质。其次，体育锻炼需要专注、勇敢、毅力以及克服困难的能力。通过这种方式，不仅能够增强学生的学习积极性，而且能够增强学生的精神抗压水平，使学生能够更好地解决学习问题。部分学生在体育学习中存在着以自我为中心的特征，存在着交际能力较差的情况。大部分的体育活动都是以小组的形式进行的，通过这种方法可以锻炼学生的团队意识和合作能力，提高学生的包容、共享、共处的意识，使学生的学习生活更为丰富。在高中体育教育中，

加强对学生的创新能力、创造性的培养，缓解学生的焦虑和抑郁情绪，对培养他们的良好的精神状态都是十分必要的。

四、高中体育教育对青少年心理健康的积极影响及干预策略

（一）关注特殊学生

在平时的教学工作中，教师要对学生的心理状况给予足够的关注，对有心理问题的特殊学生要给予足够的重视，并做好他们的心理疏导工作。过去的教学多采用“说教式”的教学方法，导致了学生的抵触情绪，无法有效地处理他们的心理问题。因此，要从多个方面把握学生的心理特征，充分把握他们的心理特征才能进行适当的指导，才能从根本上解决学生的心理问题。不同的学生心理特点会有所不同，还有个别学生表现出了心理异常问题。

（二）调整教学难度

每个学生都有不同的性格特点，教师在教学中应做到“因材施教”，针对不同性格特点的学生，设计高低难度不同的练习项目，促进学生的心理适应能力培养。在学生完成相应的难度练习之后，可以指导他们进行更高难度的练习，培养他们的信心，使他们的心理更加健康。在进行课程设置时，教师应根据课程目的、课程内容等因素来进行适当的调节，才能达到最佳的教学效果。要全面掌握学生的实际状况，逐步提高学生的培训难度，加强学生的心理品质。例如，在“铅球”课中，针对基础薄弱的同学，可以首先让他们和同学一起进行蹬，转身，伸展，举等徒手动作训练。练习时，模仿者要做好准备，然后重复进行蹬，转身，伸展，抬体的练习，搭档要跟在他的身后，握住他的右手。在简单的训练之后，让他们面对墙壁作准备动作，利用蹬、转、抬、顶的速度将球弹出。接下来，再加大练习的强度，在投掷区5~8米处放一条与抛掷环延伸线相平行的橡皮筋，确保其高度在2.5m左右，让学生以全面的技巧把球从橡皮筋带中弹出来，并且要加大出手的角度。在实践中，逐步加大练习的强度，既可以帮助学生顺利地掌握推铅球基本技能，又可以培养他们的心理承受能力，培养出良好的心理素质。

（三）发挥竞赛功能

体育竞赛有利于培养学生的顽强拼搏精神，不轻易认输，帮助他们战胜遇到困难时的焦虑情绪，逐步养成

沉稳、从容的性格。在平时的教学中，为了保障学生的心理健康，教师应通过开展一系列的竞赛，让学生亲自参加各类竞赛，把自己的心态调节到最好。在体育比赛的举办上，应结合所学的知识，进行专项比赛。通过组织好体育文化艺术节和田径比赛等比赛，使学生的精神状态得到良好的发展。然而，要充分利用比赛的作用就不应过于注重比赛的形式，而应注重在比赛中设置比较简单的比赛规则，让学生有足够的时间和精力去进行比赛。在比赛过程中，要营造一种积极向上，顽强拼搏，勇于拼搏的氛围，营造有利于学生的心理健康发展的氛围。如：在“篮球课”的课堂上，为了使学生的精神得到良好的发展，教师可以举办一场“众志成城、奋勇争先”的篮球比赛。比赛时，把学生领到校园篮球场上，以分组的形式进行比赛，根据小组顺序进行比赛。比赛分为两个半场，中间有5分钟的休息时间。与此同时，学生要做好赛前的准备工作，服从指挥，服从组织，发挥“友谊第一，竞赛第二”的宗旨，不打架，不伤人，不作弊。通过参与这种形式的篮球比赛，学生既可以掌握运球、投篮、传球、奔跑等技巧，又可以在竞争意识的驱动下一直保持竞技状态，在赛场上奋力拼搏，从而培养出良好的心态。

（四）发挥教师的引导作用

要实现高中体育教学中对学生进行心理健康教育的教学，教师首先要意识到自己对每个学生所起到的作用，通过自己的言行和价值观影响学生整体的思想和对体育这一学科的态度。在这种情况下，高中体育老师应该首先完善自己对高中体育这门课程的理解，并且要进行一些调研，了解和高中学生的心理问题有关的情况。其次，在拥有了一定的基础知识之后，就必须从根本上增强自己的精神承受力和心理健康水平，塑造出一个积极向上的老师形象。比如，在平时，不仅要与学生和谐相处，热爱自己的工作，也要在遭遇挫折的时候，表达自己对失败和束缚的乐观态度。经过长期的努力，每个学生都会欣赏老师的乐观态度和阳光的品行，在这种氛围下，每个学生都能从中得到激励，意识到拥有一个健全的心理素质对自己未来的发展是有好处的。以高中排球的教学为例，在指导每个学生进行排球训练时，经常会出现一些问题，比如不会颠球，不能通过长时间的持续训练来进行发球。此时教师可以起到自己的示范作用，引导学生在演练的进程中注重每个动作的练习。在学生们锻

炼的时候，教师也可以在旁边跟着大家一起训练，展现出自己的毅力，从而间接地鼓励一下学生。若教师看到身边的学生遇到了困难，教师也可以用友善的态度把这个棘手的问题变成一件微不足道的事情，表现出教师的积极心态。

（五）构建轻松的教学环境

在高中的体育教育中，老师应该给学生创造好的课堂氛围，使学生可以积极主动地学习和体育有关的东西。在学习过程中，学生不仅仅能够感受到体育运动的有趣之处，同时也可以兴趣的驱使下对体育产生更加浓厚的兴趣。有了兴趣，学生的精神品质就会提高。从有关的研究中可以看出，人在一个自己喜欢和放松的氛围中变得更有信心，有了信心，就有了更好的心态，才能健康发展。比如，老师在教足球的时候，可以在正式开始之前，先让学生们做一些和足球有关的游戏，比如足球知识竞赛，足球模拟比赛，或者在教室里播放足球有关的运动视频。通过这种方法可以让所有的学生都沉浸在一种快乐的学习气氛之中，让学生从内心深处接受足球，从而有助于老师们的教学，也能够让学生更加主动乐观地去面对足球练习。

（六）开展有趣活动

在高中，由于学生的学业压力比较大，容易出现紧张焦虑情绪。为此，教师在教学中可以引进一些有趣的活动，以使学生的心理压力得到缓解，从而进行比较有效的心理健康教育。在进行有趣的运动时，学生感觉到身心疲劳的消除，随时都能以正面的态度投入运动中，并能感受到运动的乐趣。在各种有趣的活动中，为了加强学生的精神状态，可以设计出适当的奖品，达到激励的作用。举例说明，在进行“羽毛球”课程时，可以通过“颠球比多”这个游戏，来帮助学生克服消极情感，使其产生良好的学习心理。在这个比赛中，整个班级被分成几个小组，每个组都有一个特定的场地，用时1分钟的时间来做正手向上颠球练习，计时结束后由另一人继续颠球，颠球最多的小组获胜，比赛过程中不得退出比赛。在充满乐趣的体育运动活动气氛中，通过参与比赛，在比赛中取胜，可以使学生体验到体育运动的快乐，从而使学生在学习过程中产生的精神上的紧张情绪得到最大程度的缓解，逐渐地培养出积极向上的态度。在比赛完成之后，可以提问一下有关羽毛球颠球的要点，当学生总结出颠球时力量要由轻到重，高度由高到低等要

领以后，指导他们进行原地颠球的训练，并强调颠球的姿势要正确。在这一系列的教育过程中，学生的心态会越来越越好。

（七）实施社团活动

很多学生都有着相同的学习体验，相同的学习状态，相同的压力，相同的困惑，这使得学生之间有着很多的共同语言，所以，学生之间的交流有助于增强他们的良好的人际关系。体育社团为有着共同兴趣、爱好和追求的学生们架起了一座交流的桥梁。

例如：体操、赛跑、球赛等等。体育俱乐部不但让学生有了施展自己爱好与专长的空间，更是为学生搭起了一个以“体”会友的平台，交流自己在体育运动中的心得与感触，在人生与学业中交换彼此的想法与情绪，彼此诉说，相互关怀，寻求精神慰藉。参加体育社团之后很多学生会感受到运动俱乐部中自己结识了不同年级的爱好相同的学生，在一起学习和训练的同时，也可以深入地进行一些想法和情感的沟通，通过这种交谈，可以很好地宣泄自己的情绪。可见，运动社团为学生提供了一个良好的交流场所，有助于他们在情感上进行交流，从而保持良好的心理素质。

结语

高中体育教学与高中生的心理健康有着密切的关系。通过体育锻炼的积极影响以及合理的教育设计，教师可以为学生的心理健康发展起提供一定的支持。高中的体育教学既保证了学生的心理健康，又培养了学生的自信心和社交能力。今后的研究和实际工作应该重视对学生针对性的干预，以保证学生在学校的学习过程中能够得到充分的发展，从而走向更好的未来。

参考文献

- [1] 王洪刚. 高中体育教学对学生心理健康的积极影响探究[J]. 中国校外教育, 2022(15): 16-18.
- [2] 邹子建. 高中体育教学与学生心理健康关系的实证研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(05): 118-120.
- [3] 曾洪云. 高中体育教学中渗透心理健康教育的策略与实践[J]. 青少年体育, 2022(07): 74-75.
- [4] 何兴棋. 高中体育教学高中生心理健康教育的研究分析[J]. 高中课程资源, 2020(3): 2.
- [5] 李文元. 试析高中体育教学如何促进学生的心理健康[J]. 文存阅刊, 2020.