

初中体育教学与心理健康教育相融合的思考

刘少恩

邯郸市第十四中学, 河北 邯郸 056200

摘要 : 通入深入探讨初中体育教学与心理健康教育的融合重要性, 并提出相应实践策略。分析了初中生心理健康的内涵及当前面临的双重挑战, 同时阐述体育与健康课程在培养学生意志品质和全面发展方面的显著作用。为实现两者的有效融合。所以建议加快心理健康教育学习资源的建设, 营造活跃的教学氛围并重视过程评价, 将学生管理工作与心理健康教育相结合, 设置体育游戏并关注学生的个体差异, 同时建立完善的评价体系。

关键词 : 初中体育与健康教学; 中学生心理健康; 问题研究

中图分类号 : B844.2

文献标识码 : A

文章编码 : 2023030145

The Integration Of Physical Education And Mental Health Education

Liu shaoen

No.14 Middle School of Handan, Hebei, Handan 056200

Abstract : The importance of integrating junior middle school physical education teaching and mental health education is deeply discussed, and the paper puts forward the corresponding practical strategies. This paper analyzes the connotation and dual challenges of the mental health of junior high school students, and expounds the remarkable role of physical education and health courses in cultivating students' will quality and all-round development. To achieve the effective integration of the two. Therefore, it is suggested to speed up the construction of learning resources in mental health education, create an active teaching atmosphere and pay attention to the process evaluation, combine student management with mental health education, set up sports games and pay attention to the individual differences of students, and establish a perfect evaluation system.

Key words : physical education and health teaching; mental health of middle school students; problem research

一、初中生心理健康的基本含义分析

初中生心理健康的基本含义, 是指初中生在成长发育过程中, 心理功能处于正常状态, 具有积极的情绪体验、良好的意志品质、正常的认知水平, 并适应不断变化和发展的环境, 与他人和社会保持良好的协调和平衡。这种状态不仅体现在初中生能够妥善处理学习和生活中的压力与挑战, 更体现在他们拥有积极向上的心态, 能够充分发挥个人的潜能, 实现自我成长和价值。初中生心理健康的基本含义包含以下几个方面: 首先, 能够保持愉快的情绪状态, 对生活和未来充满希望与信心; 其次, 具有健全的人格, 能够正确对待自己、他人和社会, 具有较强的自我意识和自我调节能力; 再次, 他们具备良好的认知能力, 能够客观、全面地看待问题, 具有较强的逻辑思维能力和创造力; 最后, 能够建立良好的人际关系, 与家人、朋友和同学和谐相处, 互帮互助, 共同成长。实现初中生心理健康, 需要家庭、学校和社会共同努力^[1]。家长应关注孩子的情感需求, 提供温暖的家庭环境; 学校应加强心理健康教育, 帮助学生树立正确的价值观和人生观; 社会应营造良好的文化氛围, 提供丰富的心理健康教育资源。

二、初中体育教学与心理健康教育的现状及困境

初中体育教学与心理健康教育现状分析显示, 虽然这两者在教育体系中均被视为重要环节, 但在实际操作中却存在显著的脱节现象。在体育课程设计上, 许多学校仍过分强调体育技能和身体素质的培养, 而对心理健康教育内容的融入显得不够充分。此外, 一些体育教师并未接受过足够的心理健康教育培训, 对于如何将心理健康教育元素融入体育教学中存在明显的短板。另一方面, 虽然心理健康教育在近年来逐渐得到重视, 但在初中阶段的实际推进过程中仍面临诸多困难。学校心理健康教育资源相对匮乏, 活动形式和内容缺乏创新, 难以引起学生的兴趣与共鸣^[2]。同时, 体育与心理健康教育之间的协同合作机制尚未完善, 两者的教学资源、教学方法未能有效结合, 难以达到预期的教育效果。

三、初中体育和健康课程教育对学生心理健康的积极作用

(一) 有助于学生形成良好的意志品质

体育课程通过多样化的运动形式, 让学生在体育锻炼中体验挑

战与成功，从而增强他们的自信心和毅力。无论是耐力跑、篮球比赛还是团队接力，学生都需要克服身体和心理上的困难，坚持不懈地完成。这种体验能够培养学生不屈不挠、顽强拼搏的意志品质。健康课程则通过传授心理健康知识，引导学生正确面对学习和生活中的压力与挫折^[9]。课程中的案例分析、小组讨论等活动让学生有机会分享自己的感受和经验，从而学会如何调节情绪、缓解压力。这种自我管理和调节的能力是学生形成良好意志品质的重要基础。体育和健康课程的结合还能够培养学生的团队合作精神和责任心。在体育比赛中，学生需要相互协作、共同应对挑战，这有助于培养他们的团队意识和集体荣誉感。同时，学生在课程中的表现和参与度也体现了他们的责任感和自律性。

（二）有助于促进学生人格得到全面发展

在体育课程中，学生通过参与各类运动活动，不仅锻炼了身体，更在挑战与突破中锤炼了意志。体育活动的竞技性要求学生具备坚定的决心和毅力，而团队合作则培养了他们的沟通协作能力和集体荣誉感。这些经历有助于学生形成积极向上、坚韧不拔的人格特质，使他们在面对困难和挑战时能够勇往直前。同时，健康课程则通过心理健康知识的传授，帮助学生建立正确的自我认知，学会管理情绪和压力^[10]。课程中的互动环节和实践活动，让学生有机会深入探索自己的内心世界，提升自我意识和情绪调节能力。这种内在的成长有助于学生形成更加完善、成熟的人格。另外，体育与健康课程的结合还为学生提供了丰富的社交体验。在课程中，学生需要与同伴共同完成任务、解决问题，这有助于培养他们的社会适应能力和人际交往能力。

四、初中体育教学与心理健康教育相融合的思考策略

（一）加快推进心理健康教育学习资源建设

针对初中体育教学与心理健康教育相融合的策略思考，应着重关注以下几点，以加快推进心理健康教育学习资源建设。第一，强化体育教学中心理健康教育的理念渗透。体育教师应充分认识到心理健康教育在体育教学中的重要作用，将其贯穿于课堂内外的教学活动之中。通过设计富有挑战性和趣味性的运动项目，激发学生的积极情绪，培养他们的团队合作精神和抗压能力^[11]。第二，加强心理健康教育学习资源建设。学校应投入更多资源，开发针对初中生的心理健康教育教材、课件和多媒体教学资源，以满足不同学生的学习需求。这些资源应涵盖心理健康知识、自我调节技巧、情绪管理等多个方面，以帮助学生全面了解心理健康的重要性。第三，促进体育与心理教育教师的交流合作。体育教师和心理健康教育教师应加强沟通与协作，共同探讨如何将心理健康教育元素有效融入体育教学中。通过分享教学经验、交流教育案例，不断提升双方的教学水平和专业素养。第四，还应注重家庭和社区的协同配合。学校应通过家长会、社区讲座等形式，向家长普及心理健康教育的知识和方法，引导家长关注孩子的心理健康问题^[12]。

（二）活跃教学氛围，注重过程评价

初中体育教学与心理健康教育相融合的思考策略应着重于活

跃教学氛围并注重过程评价，以促进学生全面发展和提升学习效果。（1）活跃教学氛围是实施融合策略的关键一环。教师可以通过创新教学方式和方法，设计富有趣味性和互动性的体育活动，激发学生的参与热情。例如，利用体育游戏、小组合作等形式，让学生在轻松愉快的氛围中体验体育运动的乐趣，同时渗透心理健康教育的理念。这种活跃的教学氛围有助于培养学生的积极情感，提升他们的心理韧性^[13]。（2）注重过程评价是融合策略的重要组成部分。与传统的结果导向评价相比，过程评价更加关注学生在学习过程中的表现、努力和进步。在体育教学中，教师可以观察学生在活动中的表现，了解他们的心理状态和情绪变化，及时给予指导和支持。同时，教师可以设置多样化的评价标准和评价方式，如自我评价、同伴评价等，让学生更加全面地了解自己的学习情况和进步空间。

（三）学生推进心理健康教育融入学生管理工作

体育教学作为学校教育的重要组成部分，不仅是身体锻炼的平台，更是培养学生心理素质和社交能力的场所。因此，可以在体育教学中融入心理健康教育的内容，例如通过团队活动来培养学生的团队合作精神和沟通协调能力，通过竞赛来提升学生的抗压能力和自信心。这些活动的设计与实施，不仅能增强学生的身体素质，还能促进其心理健康的发展^[14]。学生管理工作是保障学生健康成长的重要环节。将心理健康教育融入学生管理工作中，意味着在日常的班级管理和校园生活中，都要注重学生的心理状态和情感需求。例如，在班会或校园活动中，可以引入心理健康的主题，引导学生正确看待压力、处理人际关系，提升他们的自我认知和情绪调节能力。为了更好地推进这一策略，学校还可以建立健全的心理健康教育体系。这包括提供专业的心理健康教育课程、设立心理健康咨询室、开展心理健康主题活动等，以形成全方位、多层次的心理健康教育网络。

（四）设置体育游戏，重视学生个体差异

通过精心设计的体育游戏，不仅能锻炼学生的身体，还能在游戏中融入心理健康教育元素，使学生在玩乐中不自觉地提升心理素质。例如，可以设置需要团队合作才能完成的体育游戏，让学生在比赛中体验团队合作的重要性，学习如何与人沟通、协调和解决问题，从而培养他们的团队合作精神和社交技能。重视学生个体差异是实现体育教学与心理健康教育有效融合的关键。每个学生都是独一无二的个体，他们在身体素质、心理状态、兴趣爱好等方面都存在着差异。因此，在设置体育游戏时，需要充分考虑到学生的个体差异，尽可能地满足不同学生的需求。例如，可以设计不同难度层次的游戏，让每个学生都能根据自己的实际情况选择适合自己的游戏，从而在游戏中得到锻炼和提升^[15]。

（五）建立完善的体育教学与心理健康教育评价体系

在推进初中体育教学与心理健康教育相融合的过程中，建立完善的体育教学与心理健康教育评价体系显得尤为关键。这一评价体系应综合考虑学生的身心健康、运动技能、心理素质等多方面因素，旨在更全面地评估学生的发展状况，并为教学改进提供有力支撑。针对体育教学，可以设置体能测试、运动技能考核等量化指标，以评估学生在身体锻炼和运动能力方面的发展水平。

其次，针对心理健康教育，可以引入心理测评工具，如心理健康问卷、情绪量表等，以衡量学生的心理状态、情绪调节能力和社会适应能力等。注重学生的个体差异，采用多元化的评价方式和标准。例如，针对不同学生的身体素质、兴趣爱好和特长，可以设定个性化的评价目标和标准，以更准确地反映学生的进步和成长。通过定期收集和分析评价结果，可以及时了解学生在体育教学和心理健康教育方面存在的问题和不足，并为他们提供有针对性的指导和建议。

五、具体案例介绍

在阳光初中的体育教学课堂上，体育教学与心理健康教育得到深度融合。一堂普通的体育课，因为融入了心理健康教育元素，变得既生动有趣又富有深意。体育老师李老师巧妙设计了一堂以“挑战自我，勇攀高峰”为主题的攀岩课程。攀岩活动不仅能锻炼学生的身体素质和协调能力，更能考验学生的意志品质和心理承受能力。在活动开始前，李老师为学生们详细讲解了攀岩的技巧和安全注意事项，同时也强调了面对挑战时要保持积极

心态的重要性。同时，心理健康老师张老师也参与了这堂课的教学^[10]。利用攀岩活动，为学生们提供心理疏导和情绪管理的指导。在攀岩过程中，学生们或多或少会面临困难和挑战，这时张老师会适时地给予他们鼓励和引导，帮助他们建立信心，学会以乐观、积极的态度面对挑战。课堂上，学生们在攀岩的过程中相互鼓励，克服了一个又一个的难关。不仅锻炼了身体，也提升了自信心和抗压能力。更重要的是，学会如何在面对挑战时保持积极心态，这对于他们今后的学习和生活都具有重要意义。这次体育教学与心理健康教育相融合的实践，得到学生们的广泛好评。

结束语

通过推进心理健康教育学习资源建设、优化教学氛围与评价方式、融入学生管理工作以及重视个体差异与建立评价体系等策略，可以为学生创造更加积极、健康的学习环境。未来，继续深化体育教学与心理健康教育的融合研究，不断完善相关体系与机制，为培养身心健康的初中生贡献力量。

参考文献

-
- [1]刘志华. 刍议初中体育与健康教学中学生心理健康教育的思考[J]. 当代体育科技, 2018(36):45-47.
 - [2]吴辉. 在体育教学中应积极渗透心理健康教育[J]. 考试周刊, 2019(17):334-335.
 - [3]许士阳. 浅谈初中体育与健康教学中学生心理健康教育[J]. 读与写(教育教学刊), 2017, (12):22-24.
 - [4]王爱平. 徐春兰. 学校体育中心心理健康教育的必要性研究[J]. 体育教学与训练, 2018(12): 51-56.
 - [5]陈明江. 冯秋梅. 我国青少年学生心理健康问题及其干预策略研究[J]. 体育学刊, 2018(11): 24-28.
 - [6]王志强. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J]. 网羽世界, 2022(10):140-141.
 - [7]江义廷. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J]. 电脑校园, 2020(12):5732-5733.
 - [8]张春. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J]. 全体育, 2020(19):17-18.
 - [9]康宗建. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J]. 全体育, 2020(14):9-10.
 - [10]陈银山. 初探初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J]. 颂雅风, 2020(13):23-21.