

心理健康教育在初中体育课堂中的作用探讨

董新鹏

石家庄市第四十一中学，河北 石家庄 050081

摘要： 随着社会的快速发展和教育改革的不断深入，心理健康教育已经成为教育领域中一个不可忽视的重要组成部分。在初中体育课堂中融入心理健康教育，不仅能够促进学生身体素质的提高，还能有效改善学生的心理状态，培养健全的人格。针对此本文首先对心理健康教育进行概述与现状分析，阐述了初中体育课堂中开展心理健康教育的意义，并针对实际开展中存在的问题提出了相应的优化策略，期望能为初中体育课中心理教育的开展提供帮助。

关键词： 心理健康教育；初中教育；体育课堂

Discussion on the role of Mental Health Education in Junior High School Physical Education Classroom

Dong Xinpeng

Shijiazhuang 41 Middle School, Shijiazhuang, Hebei 050081

Abstract: With the rapid development of society and the deepening of education reform, mental health education has become an important part in the field of education that can not be ignored. Integrating mental health education into junior high school physical education classroom can not only promote the improvement of students' physical quality, but also effectively improve students' psychological state and cultivate sound personality. In view of this, this paper first summarizes and analyzes the current situation of mental health education, expounds the significance of carrying out mental health education in junior physical education classroom, and puts forward corresponding optimization strategies in view of the problems existing in the actual development, hoping to provide help for the development of education in junior physical education center.

Keywords: mental health education; junior high school education; physical education class

引言

在当前的教育环境中，初中生面临着来自学业、家庭和社会的多重压力，这些压力往往会对他们的心理健康产生不利影响。因此将心理健康教育融入体育课堂显得尤为重要。体育活动不仅能够锻炼学生的身体，还能通过团队合作、竞争与挑战等环节，帮助学生释放压力，培养积极向上的心态。

一、心理健康教育概述与现状分析

（一）心理健康教育的定义与内涵

心理健康教育是指通过一系列有计划、有组织的活动，帮助个体认识和理解心理健康的重要性，培养积极的心理品质，预防和解决心理问题，从而提高个体的心理适应能力和生活质量。其内涵不仅包括对心理问题的干预和治疗，更强调心理素质的培养和提升。举例来说学校中的心理健康教育通常会包括开设心理健康课程，教授学生如何管理情绪、建立良好的人际关系、应对学习压力等。例如某中学为了提高学生的抗压能力，开展了一系列的心理健康活动。学校邀请心理学专家为学生举办讲座，讲解压力管理的策略和方法。接着学校心理辅导老师组织小组讨论，让学生分享自己的压力源和应对经验^[1]。

作者简介：董新鹏（1882.02-），男，河北保定人，汉族，职称：中小学一级教师，研究方向：体育教育和教学。

（二）心理健康教育在教育体系中的地位

心理健康教育在教育体系中的地位日益凸显，成为现代教育不可或缺的一部分。随着社会的快速发展和竞争压力的增大，学生的心理问题逐渐增多，心理健康教育的重要性也逐渐被社会各界所认识和重视。心理健康教育不仅关注学生的知识学习，更注重学生的情感、态度、价值观的培养，以及个性的全面发展。在教育体系中心理健康教育是素质教育的重要组成部分。素质教育强调学生德、智、体、美等全面发展，而心理健康教育正是培养学生良好心理素质的关键。通过心理健康教育，学生能够学会自我调节，提高抗挫折能力，形成积极向上的人生态度。

（三）初中体育课堂现状分析

初中体育课堂是培养学生体育兴趣、增强体质、提高运动技能的重要场所。然而当前初中体育课堂的现状并不乐观。首先由

于应试教育的影响，体育课往往被边缘化，课时被其他学科占用的情况时有发生。其次体育设施和器材的不足也是制约体育课堂质量的一个重要因素。例如一些学校由于场地限制，无法开展多样化的体育活动，学生只能进行简单的跑跳等基础运动。

（四）初中生心理特点与需求

初中生正处于青春期，这个阶段的孩子在生理和心理上都会经历巨大的变化。他们开始形成自我意识，对自我形象和他人评价变得异常敏感。同时他们也在探索自我身份，试图理解自己在家庭、学校和社会中的角色。由于这些变化，初中生在这一时期会不断探索和尝试不同的角色和身份，以确定自己是谁以及将来想成为什么样的人。他们需要得到家长和老师的理解和支持，帮助他们建立积极的自我形象。同时随着年龄的增长，初中生开始追求独立，希望在决策过程中有更多的自主权。他们需要父母和教师的指导，而不是简单的命令和控制^[2]。

二、初中体育课堂中开展心理健康教育的意义

（一）促进学生情绪调节能力的提升

随着社会竞争的加剧和学习压力的增大，初中生在成长过程中面临着诸多心理挑战。针对此教育部门在体育课堂中开展心理健康教育，不仅能增强学生的体质，还能有效促进他们的情绪调节能力。例如在一次篮球课上，老师发现一名学生因为投篮屡次不中而显得非常沮丧。老师及时介入，引导这名学生进行情绪调节的训练，教他如何通过深呼吸和积极的自我暗示来缓解压力。通过这样的心理引导，学生不仅学会了如何面对挫折，还提高了自信心和抗压能力。

（二）增强学生的自信心与自我效能感

近些年来，社会各界对于初中体育课堂中开展心理健康教育的意义愈发重视。体育课不仅是锻炼身体的场所，更是培养学生心理素质的重要平台。通过体育活动，学生可以在轻松愉快的氛围中增强自信心与自我效能感。例如在篮球教学中，教师可以鼓励学生尝试不同的投篮技巧，并在他们成功时给予积极的反馈。这种正面的鼓励能够让学生感受到成就感，从而增强自信心。同时，团队运动如足球和排球，要求学生之间相互配合，共同完成比赛。在这一过程中，学生不仅学会了如何与他人合作，还能够在团队中找到自己的位置，进一步提升自我效能感。

（三）培养学生的团队合作精神与社交能力

在初中体育课堂中开展心理健康教育具有重要的意义，尤其是在培养学生团队合作精神与社交能力方面。以足球为例这项运动不仅需要个人技术，更强调团队协作。在足球比赛中每个队员都有自己的位置和职责，但要想赢得比赛就必须依靠全队的默契配合和共同努力。通过参与足球活动，学生们可以学习如何在团队中发挥自己的作用，同时也要学会信任和依赖队友。比如，在一次进攻中，前锋需要依靠中场球员的传球，而中场球员则需要后卫的保护。这种相互依赖的关系促使学生们在比赛中学会沟通和协调，从而培养他们的团队合作精神^[3]。

（四）提高学生的抗挫折能力与应对压力的能力

为了缓解学生繁杂的学业压力，教育部门可以通过组织学生

参与各种体育运动，让学生在汗水与努力中释放内心的压力，学会在紧张的环境中保持冷静和专注。其次体育课堂中的团队运动能够培养学生的合作精神和集体意识。在团队合作中，学生会遇到各种困难和挑战，他们需要学会相互支持、鼓励和帮助，共同克服困难。这种经历能够增强学生的团队协作能力，提高他们面对挫折时的应对策略和解决问题的能力。总之，在初中体育课堂中融入心理健康教育，不仅能够促进学生身体素质的提高，还能有效提升他们的心理素质，使他们成为既有强健体魄又有坚韧心理的全面发展的人才。

三、初中体育课堂中开展心理健康教育的阻碍

（一）教师专业能力不足与心理健康知识缺乏

随着教育的不断深入，心理健康教育逐渐成为学校教育的重要组成部分。然而，在初中体育课堂中开展心理健康教育仍面临诸多阻碍。其中教师专业能力不足与心理健康知识缺乏是一个显著的问题。体育教师虽然在体育教学方面有着丰富的经验，但他们往往没有接受过系统的心理健康教育训练，对学生的心理问题缺乏足够的认识和应对策略。这导致他们在课堂上难以有效地融入心理健康教育内容，无法为学生提供专业的心理支持和指导。此外体育教师在日常教学中往往更注重学生的体能训练和技能培养，而忽视了心理健康的重要性。他们可能认为心理健康教育是心理老师或班主任的责任，与体育教学关系不大。这种观念上的偏差使得体育课堂中很少有系统性的心理健康教育活动，学生在体育活动中遇到的心理问题得不到及时的关注和解决^[4]。

（二）学校资源分配不均与设施不足

当前的初中体育教学中，存在部分初中由于城市经济等因素限制，导致教育经费有限而无法为体育课程提供足够的场地和器材，这直接影响了体育课的质量和多样性。缺乏必要的设施，体育教师难以设计和实施包含心理健康元素的体育活动，如团队合作游戏、户外探险等，这些活动在促进学生心理健康方面具有重要作用。同时学校在资源分配上往往更倾向于学术科目，导致体育课程在课时安排、场地使用等方面受到限制。体育教师在有限的课市内难以深入探讨和实施心理健康教育，这进一步加剧了体育教学中开展心理健康教育的困难。因此要有效推进初中体育课堂中心理健康教育的开展，必须从提高教师专业能力、加强学校管理层的支持以及改善资源分配和设施条件等方面入手，以创造一个有利于学生身心全面发展的体育教学环境。

（三）课程时间安排紧张与体育课时被挤压

在初中体育课堂中，由于学校课程安排通常较为紧凑，各学科之间竞争激烈，体育课往往成为被挤压的对象。在有限的课市内教师需要完成体育技能的教学、学生体质的测试以及体育比赛的组织，很难再有额外的时间和精力去开展心理健康教育。例如某初中为了提高学生的学业成绩，将原本每周两节的体育课减少到一节，将节省下来的时间用于补习数学和英语。这样一来，体育教师不仅难以在课堂上安排心理健康教育的内容，甚至连正常的体育教学计划都难以完成。学生在紧张的学习压力下，缺乏足

够的体育锻炼，心理压力也得不到有效的释放和调节^[5]。

（四）学生对心理健康重要性认识不足与参与度低

现在学生对心理健康重要性认识不足与参与度低也是一个核心的阻碍因素。许多学生认为心理健康教育是可有可无的，他们更关注体育成绩和运动技能的提升，而忽视了心理健康对整体健康的重要性。这种观念导致他们在心理健康教育课程中缺乏积极性，不愿意主动参与讨论和活动，甚至在课堂上表现出抵触情绪。

四、初中体育课堂中开展心理健康教育的优化策略

（一）建立教师心理健康教育支持小组

为了进一步优化初中体育课堂中开展心理健康教育的效果，建立教师心理健康教育支持小组显得尤为重要。该小组由具有心理学背景的教师、体育教师以及学校心理辅导老师组成，主要目的在于为体育教师提供心理健康教育的专业支持和培训。通过定期的研讨会和工作坊，支持小组能够帮助体育教师更好地理解学生的心理需求，掌握基本的心理健康知识和干预技巧。此外支持小组还负责制定心理健康教育的课程计划和活动方案，确保体育课程中融入心理健康教育的元素。例如，通过团队合作游戏和运动竞赛，培养学生的团队精神、自信心和抗压能力。同时，小组成员可以定期对学生心理健康进行评估，及时发现和干预学生的心理问题^[6]。

（二）制定合理的资源分配计划

对于一些处于经济相对不发达的城市而言，教育部门为了在初中体育课堂中有效地开展心理健康教育，应充分利用校园内外的资源，如与社区心理健康中心合作，邀请专业人士来校进行讲座或工作坊，为学生提供更多元化的心理健康教育体验。例如可以定期举办心理健康主题日活动，邀请家长和学生共同参与，增强家庭对青少年心理健康的关注和支持^[7]。

（三）优化课程安排

在初中体育课堂中，优化课程安排是开展心理健康教育的重要策略之一。教师可以将心理健康教育内容融入到体育课程的各个环节中。^[8]例如在准备活动中，教师可以引导学生进行自我放松和情绪调节的练习，如深呼吸、冥想等，帮助学生在紧张的学习生活中找到放松身心的方式。在技能练习环节教师可以设置团队合作项目，如接力赛、篮球比赛等，通过团队合作让学生体会到集体的力量，培养他们的团队精神和合作意识，同时在活动中学会处理人际关系和解决冲突。此外教师还可以利用体育课后的放松时间，开展心理健康主题的小组讨论或角色扮演活动。例如，通过模拟不同的情境让学生讨论如何处理压力、挫折和失败，或者通过角色扮演让学生体验并学习如何在团队中发挥领导作用，以及如何支持和鼓励同伴。这些活动不仅能够增强学生的心理韧性，还能提高他们的社交技能和自我认知。

（四）开展心理健康教育宣传活动

随着社会的快速发展和竞争压力的增大，初中生的心理健康问题日益凸显，成为教育工作者不可忽视的重要课题。在体育课

堂中融入心理健康教育，不仅能提高学生的身体素质，还能有效促进其心理健康发展。例如某中学在体育课中引入了“快乐运动”项目，通过设计各种趣味性强和游戏和团队合作活动，让学生在轻松愉快的氛围中释放压力，增强自信心和团队协作能力。^[9]此外学校还可以定期开展心理健康教育宣传活动，如举办心理健康主题班会、心理健康知识竞赛、心理剧表演等，让学生在参与中学习如何面对和解决心理问题。通过这些活动，学生不仅能够了解心理健康的重要性，还能学会一些基本的自我调节方法，如深呼吸、正念冥想等，帮助他们在遇到困难和挑战时保持冷静和积极的心态。教师在体育课堂中也应注重观察学生的心理状态，及时发现并引导有需要的学生。例如对于那些在团队活动中表现出自卑、焦虑或攻击性行为的学生，教师可以给予更多的关注和个别指导，帮助他们克服心理障碍，融入集体。通过这些优化策略的实施，初中体育课堂将成为学生身心健康成长的重要平台。^[10]

五、结语

综上所述，心理健康教育在初中体育课堂中的融入不仅是必要的，也是可行的。通过建立教师心理健康教育支持小组、制定合理的资源分配计划、优化课程安排以及开展心理健康教育宣传活动等策略，可以有效提升学生的心理健康水平，促进其身心全面发展。教育工作者应充分认识到心理健康教育的重要性，积极采取措施，为学生创造一个更加健康、和谐的学习环境。同时，家庭和社会也应给予支持和配合，共同为青少年的心理健康保驾护航。只有这样，我们才能培养出既有强健体魄又有健全心理的未来社会栋梁。

参考文献

- [1]朱小鹏. 以美养心——初中美术教育中渗透心理健康教育的思考[J]. 学周刊, 2024, (33):137-139.
- [2]积极心理学视角下打造健康幸福校园路径——肇庆市龙湾外国语学校心理健康教育掠影[J]. 中小学心理健康教育, 2024, (28):2.
- [3]程世平, 赵继鹏. 《道德与法治》教材的心理健康教育内容分析与教学建议[J]. 语言与教育研究, 2024, 8(03):84-90.
- [4]吴慧. 浅谈心理健康教育在初中英语教学中的融入[C]//北京国际交流协会. 2024年第四届教育创新与经验交流研讨会论文集. 恩施市小渡船中学, 2024:3. DOI:10.26914/c.cnkihy.2024.024458.
- [5]朱一帆, 何幸航. 体教融合背景下心理健康教育渗透小学体育课程的困境与策略研究[C]//中国体育科学学会体质与健康分会. 2024年全国运动增强体质与健康学术会议论文集摘要集. 江山市贺村第一小学; 南京体育学院研究生处, 2024:3.
- [6]高兴. 初中体育教育对青少年心理健康的影响[C]//广东教育学会. 广东教育学会2023年度学术讨论会论文集(八). 内蒙古赤峰市松山区安庆中学, 2023:5.
- [7]杨仲娟. 五育并举视域下心理健康教育在初中体育田径教学中的融入[C]//华教创新(北京)文化传媒有限公司, 中国环球文化出版社. 2023教育理论与管理第三届“创新教育与精准管理高峰论坛”论文集(专题2). 山东省临沂市郯城县育才中学, 2023:3.
- [8]敖华君. 初中体育与健康教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 名师在线, 2023, (35):82-84.
- [9]梁文俊. 浅谈初中体育教学与心理健康教育的融合[J]. 中学课程辅导, 2023, (20):114-116.
- [10]施乃强. 初中体育教学中渗透心理健康教育的途径研究[J]. 新课程, 2023, (08):73-75.