

初中体育与健康教学中渗透心理健康教育策略研究

马政宝

兰州第七十八中学（中国科学院兰州分院中学）东城分校，甘肃 兰州 730111

DOI: 10.61369/RTED.2025060016

摘 要： 在社会高速发展的当今，各界对学生的心理健康越来越关注。在初中体育与健康教学中渗透心理健康教育，不仅能丰富体育与健康教学内容与形式，点燃学生的学习热情与参与积极性，也能保障他们在体育运动中学会团队合作、面对挑战，并持续增强其坚韧不拔的精神，进而持续提升体育与健康教学成效性，并助力学生实现真正意义上的全面发展。对此，本文首先阐述初中体育与健康教学中渗透心理健康教育的意义，接着分析渗透现状，进而提出行之有效的渗透策略，以期对相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词： 初中体育与健康；教学；渗透；心理健康教育；策略

Research on the Strategy of Infiltrating Mental Health Education into Junior High School Physical Education and Health Teaching

Ma Zhengbao

Dongcheng Branch of Lanzhou No.78 Middle School (Middle School Affiliated to Lanzhou Branch of Chinese Academy of Sciences), Lanzhou, Gansu 730111

Abstract： In today's era of rapid social development, all sectors of society are paying increasing attention to students' mental health. Integrating mental health education into junior high school physical education and health teaching can not only enrich the content and forms of physical education and health courses, stimulate students' enthusiasm for learning and participation, but also help them learn teamwork, face challenges, and continuously enhance their perseverance in sports activities. Furthermore, it can improve the effectiveness of physical education and health teaching and promote students' all-round development in a true sense. In this regard, this paper first expounds the significance of integrating mental health education into junior high school physical education and health teaching, then analyzes the current situation of integration, and finally puts forward effective integration strategies, aiming to provide certain references for relevant educational researchers.

Keywords： junior high school physical education and health; teaching; integration; mental health education; strategies

一、初中体育与健康教学中渗透心理健康教育的意义

（一）有利于发现学生的智力水平

首先，有助于充分激发学生大脑潜能。相关医学研究表明，相较于人的左脑，右脑信息存储量与思维活跃度明显处于较高水平，而常态化、高质量的体育运动有利于让人的右脑得到充分且针对性训练，这对其记忆力、思维能力的提升至关重要。除此之外，体育运动还有利于加速人体血液流动速度，进而提高脑力活动的效率，提高人体的反应能力，这可以为智力的提升做好充分保障^[1]。其次，适当消除学生的疲劳感。研究表明，学生在学习时其大脑皮质的特定区域会长期处于活跃状态，随着学习时长的增加，该区域可能会出现一定保护性抑制反应，导致学习效率下降。而体育运动则可以使神经中枢适当休息，这样利于消除学生的疲劳感，进而提升学生的学习效果。

（二）有利于改善学生的人际关系

在初中体育与健康中融入心理健康教育，能够打破人与人之

间缺少交流、人际关系疏远的现状，使得人与人之间产生亲近感。对体育教学来讲，教师在教学中引入多元化体育运动项目，是需要学生在协作过程中完成的，而为了赢得比赛需要学生互相学习、互相爱护，同时体育运动可以改善学生之间的人际关系，进而培养学生的集体主义理念，帮助学生树立正确的价值认知^[2]。

二、初中体育与健康教学中渗透心理健康教育的现状

（一）缺少具体、有效的融合规划

当前，即便教师认识到了心理健康教育在体育教学中的重要性，并积极思考如何将其融入体育与健康教学中去，但因为融合规划不够具体、有效，导致融合效果不够理想。例如，个别教师在融入心理健康教育未能与体育教学内容相联系，也未能结合学生的心理健康状况与心理需求设计育人活动，导致融合教育缺乏有效性、系统性，难以达到预期的教学效果。另外，因为评价标准、融合目标不够明确，教师往往难以衡量心理健康教育的实际

效果,也不利于提升体育与健康的教学质量^[3]。此外,在具体实施过程中,也面临着资源、教师专业能力等因素的影响,这些因素都进一步加剧了心理健康教育与体育教学融合的难度。

（二）容易应用一刀切的教学方式

在初中体育与健康教学中,教师应该发现每个学生的心理特点和需求都是独一无二的,具有显著的个体差异。然而,部分教师未能充分认识到学生的多样性,仍采用“一刀切”的教学方式。这一教学方式无法针对性地满足每个学生不同的心理需求,使心理健康教育和体育与健康教学融合效果受到一定的制约,甚至导致个别学生产生心理健康问题。对此,教师应该积极革新自身的教育理念,对每个学生的心理状况、学习需求等进行综合考虑,制定出更加具体和有效的融合规划,以确保每个学生都能在体育活动中获得积极的心理健康支持,进而全面提升体育与健康教学的心理育人效果^[4]。

三、初中体育与健康教学中渗透心理健康教育的策略

（一）实施个性化教学,满足学生差异化需求

个性化教学是指根据学生之间的差异性,灵活调整教学内容、教学方式以及评价手段等,而且该教学策略的核心是以学生为主体,允许他们按照自己的节奏与方式开展学习活动。在体育与健康教学中,个性化教学需要对教学方法、评估体系以及实践活动进行细致调整,以此有效渗透心理健康教育,并充分满足学生的多元化学习需求,不断提升他们的心理素质与体育水平。具体从以下几点出发实施个性化教学:第一,灵活调整教学难度:在足球训练中,教师可以因身体条件限制无法参与足球训练的学生提供替代性练习,如,运球练习、目标射击训练;对于哪些能力优越的学生,教师可以逐步提升训练项目的难度。第二,灵活运用多元教学方式:为了保障学生的学习兴趣、学习需求得到满足,教师不仅可以通过视频、图片等信息化教学开展体育训练,也可以运用项目式教学法、小组合作训练以及翻转课堂教学等,以此将体育与健康教学与心理健康教育融为一体。第三,学生自主设定训练目标:在学习前,教师可以指导学生设置个人训练目标,如,掌握新的运用技能、在训练中遇到挫折不放弃等,学习结束后,学生根据所制定的目标评价自己的表现,并根据评价结果调整训练目标。第四,与正念技巧相结合^[5-6]。体育训练前与后,教师可以组织学生进行冥想、深呼吸,使他们的焦虑与压力得到有效缓解,同时,学生也能在跑步或瑜伽中运用正念呼吸。

（二）深度挖掘心理育人元素,有效拓展教育内容

在体育与健康教学中,体育锻炼与竞赛属于重要的组成部分,而且它们也是有效渗透心理健康教育的关键所在。所以,在实际教学中,教师需遵循学生的身心发展规律,深度解读体育竞赛与体育运动,发掘并提炼出其中所蕴含的心理健康教育资源,为这二者有机融合奠定坚实基础。如,在体育与健康教育中,主要包括球类运动、田径运动以及体操运动等,各类体育运动均是由不同的运动项目构成,并且这些运动项目蕴含内容、价值内容不同的教育资源,对此,教师应该细致分析这些运动项目,挖掘

与之相关的教育资源。例如,在“田径运动中的耐力项目”教学中,耐力运动项目可以分为3000米与1500米,借此有效增强学生的意志力与身体素质,而且在良好的身体素质与意志力帮助下,学生不仅能跑完全程,也能激活他们的潜能,并克服重重困难,促使其体能水平得到进一步提高。因此,教师应该挖掘耐力项目的心理健康教育资源—意志力,设置更加趣味性、丰富性的运动活动,让学生在运动中锻炼意志力。再如,在球类运动中,篮球、足球、排球等运动项目均要求学生具备良好的团队协作能力与竞争意识。这些运动项目不仅能增强学生的体能,还能培养他们的团队协作能力、沟通能力以及竞争意识^[7]。在篮球比赛中,学生需要学会如何与队友配合,如何在关键时刻保持冷静并做出正确的决策。这些经历不仅能提升学生的运动技能,还能让他们在实践中体验到团队协作的重要性,从而增强他们的集体荣誉感。

（三）积极开展创编特色活动,增强学生身心体验

教师可以在体育器材创造性使用中巧妙渗透心理健康教育,设计一系列展现体育特色的互动体验项目,促使体育运动、身体与体育器械实现多元互动,为学生实现身心健康发展保驾护航。而且在这一过程中,学生除了可以释放学习压力、负面情绪之外,也能合理运用各类情绪管理能力,这有利于持续提升学生的心理健康水平,更为重要的是,体育与健康教育内容可以得到有效丰富,使学生的体育运动水平与体能得到显著提升。例如,教师可以要求学生设计器械操,鼓励他们亲自动手制作器械操,使创新思维与体育运动融为一体。如,在彩带操中,学生可以随着彩带的飘动自由舞动,实现心灵与大自然的有效对话;在瓶子操中学生可以围绕普通瓶子发挥自身创意,并根据瓶子的外形编排相关动作,这既增添了体育运动的乐趣,学生的参与感也得到显著提升。另外,在制作这些器械的时候,学生会耐心、细心地打磨各个环节,并且这些环节都倾注了他们的智慧与心血,这不仅能增强学生的动手能力,而且他们也学会了如何在专注和耐心中寻得内心的宁静^[8]。

（四）优化教学评价体系,及时评价学生表现

积极的心理状态不仅能给予学生正向情绪影响,也能使学生在体育锻炼中始终保持快乐。所以,在教学实践中,教师要注意优化教学评价体系,以此深入掌握学生的具体状况,并及时对他们作出相应的教学评价,如,若学生的各项能力有所提升,教师应该及时给予他们肯定的评价;如果学生未能有效理解与掌握体育动作,教师应该给予他们一定的安慰与指导。例如,在支撑跳跃教学中,教师应该认识到部分学生的四肢力量相对较弱,腿部肌肉也比较僵硬。讲解完相关体育动作后直接要求学生随意练习,他们很难理解内涵,也不能标准地掌握体育动作。另外,由于学生很少接触支撑跳跃这一运动,对分腿腾跃存在一定的恐惧感,在使用体育器械时,可能会产生一定的恐惧感。对此,教师应发挥自身的教育作用,辅助学生放松身心。比如,运用多媒体设备播放轻松的音乐,引导学生进行柔韧性训练、呼啦圈练习或跑步活动。在放松身心的过程中,教师也可以实施必有的言语或手势鼓励,使学生的恐惧感得到有效消除^[9]。面对体育运动基础不

够扎实的学生，教师可以向他们提供个性化辅导，当他们取得进步或者按时按质完成任务后，应给予适当的奖励。这样，教师通过优化教学评价，能够帮助学生克服心理障碍，持续他们的体育运动自信心。

（五）完善师资队伍建设，开展心理健康培训工作

心理健康教育的融入效果，很大程度上取决于体育师资队伍素质水平。因此，学校应该加大体育师资队伍建设力度，定期对体育教师进行心理健康培训，提升他们专业的知识水平与专业能力。这不仅可以提高体育教师的心理健康水平，也可以让他们以积极乐观的心态、健康向上的精神状态实施育人活动。另外，学校可以增加体育教师的报酬、福利待遇，吸引优秀的体育人才加入教师队伍，扩充现有的体育教师规模，夯实体育师资队伍的根基。学校也可以通过定期开展主题座谈会、邀请专业心理健康辅导人员进行心理健康教育培训，提升教师的业务水平、心理健

康教育技巧，才能科学合理地安排后续体育教育教学工作、心理健康教育工作^[10]。

四、总结

总而言之，在初中体育与健康教学活动中，教师可以将心理健康教育与丰富多彩的体育活动形式有效地结合起来，精心营造一个充满正能量的体验环境，让学习氛围更加浓郁而积极。对此，可以从实施个性化教学，满足学生差异化需求；深度挖掘心理育人元素，有效拓展教育内容；积极开展创编特色活动，增强学生身心体验；优化教学评价体系，及时评价学生表现；完善师资队伍建设，开展心理健康培训工作等策略着手。这样，能够有效激发学生主动参与和积极探索的热情，使他们在体育实践中不断成长，进而促使体育技能与心理健康水平实现了相辅相成、和谐共进的良好态势。

参考文献

[1] 朱彩秀. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 西部素质教育, 2023(02).
[2] 薛茹. 初中体育教学中渗透心理健康教育的策略研究 [J]. 教师, 2022(33).
[3] 陆青. 浅谈初中体育教学中渗透心理健康教育的方法 [J]. 考试周刊, 2022(33): 5-8.
[4] 林永水. 在初中体育教学中渗透心理健康教育的方法研究 [J]. 体育视野, 2022(05): 44-46.
[5] 马才. 初中体育教学中渗透心理健康教育的方法探讨 [J]. 试题与研究, 2020(25): 135-136.
[6] 石伟豪. 初中生体育学习倦怠与心理健康的关系：自我效能感的中介作用 [D]. 广东：广州大学, 2023.
[7] 陈叶. 初中体育教学与心理健康教育融合策略探索 [J]. 初中生世界, 2024(40): 66-68.
[8] 朱彩秀. 初中体育与健康教学中学生心理健康教育的研究 [J]. 西部素质教育, 2019, 5(5): 101-102.
[9] 魏红红. 初中体育与健康教学中学生心理健康教育的实践研究 [J]. 学周刊, 2020, 12(12): 164-165.
[10] 曹麒. 积极心理暗示在初中体育与健康教学中的运用分析 [J]. 新课程, 2021(11): 223.