

# 初中体育渗透学生心理健康教育指导

刘翠微<sup>1</sup>, 冯上文<sup>2</sup>

1. 广州增城外国语实验中学, 广东 广州 511300

2. 惠州市惠州中学实验学校, 广东 惠州 516057

DOI: 10.61369/SDME.2025200011

**摘要:** 随着新课改的不断推进, 初中生心理健康教育越发受人关注。在此背景下, 如何立足学科特点, 采用科学有效措施来落实学生心理健康教育已经成为初中体育教学需要重点思考的问题。基于此, 本文在分析初中体育教学渗透心理健康教育重要意义的同时, 就初中体育教学中渗透心理健康教育的现状问题和有效对策进行了探讨, 仅供广大教师参考借鉴。

**关键词:** 初中体育; 心理健康教育; 重要意义; 现状问题; 有效对策

## Guidance on Penetrating Students' Mental Health Education in Junior High School Physical Education

Liu Cuiwei<sup>1</sup>, Feng Shangwen<sup>2</sup>

1. Guangzhou Zengcheng Foreign Language Experimental Middle School, Guangzhou, Guangdong 511300

2. Experimental School of Huizhou High School, Huizhou, Guangdong 516057

**Abstract:** With the continuous advancement of the new curriculum reform, the mental health education of junior high school students has attracted increasing attention. In this context, how to base on the characteristics of the subject and adopt scientific and effective measures to implement students' mental health education has become a key issue that needs to be carefully considered in junior high school physical education teaching. Based on this, while analyzing the important significance of penetrating mental health education in junior high school physical education teaching, this paper discusses the current situation, problems and effective countermeasures of penetrating mental health education in junior high school physical education teaching, which is only for reference by teachers.

**Keywords:** junior high school physical education; mental health education; important significance; current situation and problems; effective countermeasures

初中阶段正是学生身心快速发展的关键期, 在该时期做好心理健康教育指导工作对于学生未来的学习与成长有着重要的影响<sup>[1]</sup>。而体育作为义务教育的重要学科, 不但能够引领学生强身健体, 而且还能帮助他们培养良好的心理素质, 促进他们身心健康成长。所以, 在初中体育教学过程中, 我们也要积极探索心理健康教育指导的渗透策略, 引领学生强身健心, 助力他们在未来走得更远, 飞得更高。

### 一、初中体育教学渗透心理健康教育的重要意义

#### (一) 助力学生情绪调节与压力缓解

初中生面临着多学科学习压力, 加上他们正处于青春期阶段, 极容易出现焦虑、抑郁等一些负面情绪, 如果处理不当的话, 很容易对其未来的学习与成长带来不良影响。而对于体育教学能够为学生提供良好的心理宣泄出口, 从而帮助他们舒缓学习压力和调节自我情绪<sup>[2]</sup>。所以, 将心理健康教育融入本课程能够让学生逐步塑造良好的情绪状态, 净化他们的心灵。例如, 教师可以引导学生在跑步、打球的过程中释放内心负面情绪, 然后通过有效的教育引导来帮助他们找到缓解压力和放松身心的方法, 从而使他们既能够强健自己的体魄, 还能塑造良好的心理状态, 更好地应对初中学习生涯中的压力与挑战。

#### (二) 增强学生自信心与自我认知

初中阶段体育课程包含多样的活动项目, 这些项目都能够成为学生展现青春活力和自我个性的舞台<sup>[3]</sup>。当学生在体育课程中学习新知识和演练新技能的同时, 他们也能够从中感受到满足感, 这也有助于他们自信心的培养与增强。例如, 当学生完成以此高难度体育项目动作时, 他们的内心的自豪感、成就感也会油然而生, 这样他们在面对学习、生活中各类挑战时也会信心满满。此外, 在体育活动中, 通过有效的心理健康教育设计与引导让学生更加清楚自己的特点和能力, 进而使他们能够更好地改正自己的不足, 发挥自己的优势, 这也是心理健康教育融入体育教学的重要优势。

#### (三) 培养学生坚韧意志与抗挫折能力

体育活动有着明显的竞技性和挑战性特点, 在实际的项目活

动中，学生往往会遇到各类困难，而有计划和有方法地融入心理健康教育则能够借助这些体育项目训练过程来培养学生坚韧不拔的心理品质，提高他们的心理素质。例如，在长跑训练过程中，很多学生都会面对体力不支的情况，而这时如果我们能够引入一些心理健康教育知识，则就会帮助学生激发潜能，进而使他们感受到坚持不懈的魅力，养成坚韧不拔、不抛弃不放弃的良好品质。此外，通过这些经历，学生也能够逐步调整自己的心态，进而面对学习、生活中的一些困难和挑战时，可以从容应对，更好地成长与发展<sup>[4]</sup>。

#### （四）提升学生团队协作与人际交往能力

初中阶段的体育项目有很多是团队性质的，在参与这些项目活动时，学生们往往需要和同伴进行深度配合，而这些也能够成为提升他们团队协作以及人际交往能力的重要抓手。而在心理健康教育融入的过程中，通过有效的引导也能够让学生更加深刻体会其中的团队精神，培养他们的集体荣誉感和责任感<sup>[5]</sup>。此外，体育项目实践中，通过有效的心理教育和总结引导，也可以帮助学生找到与他人交流和相处的技巧，这些必然能够帮助他们更好地适应初中生活，摆脱抑郁、悲观等各类负面情绪，进而和他人建立良好关系，并因此受益终身。

## 二、初中体育教学中渗透心理健康教育的现状分析

### （一）对心理健康教育重视不足

理念决定行动。在初中体育教学过程中，部分教师缺少对心理健康教育的重视度，他们往往注重体育学科教学，缺少对学科中心理健康教育的挖掘，这也导致心理健康教育融入不足，影响着学生身心的良好成长。此外，一些教师虽然也明白心理健康教育的重要性，但是不注重对其进行融入和挖掘，这也使得心理健康教育无法和体育教学进行深度融合，阻碍了学生良好心理素质的培养。

### （二）教学方法与手段相对单一

良好的教学方法和手段是保障体育教学质量的关键所在，也是促进心理健康教育有效融入的重要基础。但是可以看到，当前在体育教学过程中，教师往往缺少有效的手段和方法融入心理健康教育。部分教师只是通过言语引导的传统方式来展开，缺少从初中生特点角度思考问题和设计活动，这也影响了学生学习的积极性，阻碍了学生身心素质的健康发展。

### （三）缺乏完善的评价体系

当前初中体育教学评价体系缺少心理健康教育的融入，具体来说，教学评价多围绕学生的体育技能表现和成绩来展开，没有关注学生心理健康方面的表现，这也在一定程度上影响了心理健康教育的融入。同时，也导致教师缺少对学生心理健康状况的关注，无法及时调整体育教学内容，对学生心理状况进行辅导和引导。

### （四）教师心理健康教育专业素养欠缺

结合现实情况来看，当前初中体育教师虽然大都是体育方向专业人员，但他们在心理健康教育专业素养方面还存在一定的不足。

例如，一些教师缺乏对心理健康教育的认知，不懂得结合初中生的特点来设计一些心理健康教育环节；一些教师不懂得进行心理健康教育的有效方法与干预时机等等，这也阻碍了心理健康教育在体育教学中的融入与渗透。

## 三、初中体育教学中渗透心理健康教育的有效对策

### （一）营造积极心理氛围，建立良好师生关系

“蓬生麻中，不扶而直。白沙在涅，与之俱黑。”这句古代名言深刻阐释了环境和氛围对于学生成长发展的影响。对此，在初中体育教学过程中，我们也要营造积极的心理氛围，推动良好师生关系的构建，从而让学生感受到正向的心理引导，促进他们身心健康发展。首先，要构建民主、公平、和谐和愉快的课堂环境<sup>[6]</sup>。例如，在体育教学过程中，可以在训练场地张贴一些激励性的名人名言，让学生能够从中感受到心理上的正向引导和鼓舞，使他们能始终保持快乐的心情参与体育活动。同时，我们也要注重用自己的言行举止来引导学生和感染学生，如看到学生亮眼表现时，要及时对他们进行鼓励和赞赏，以此来帮助他们树立自信心，激发他们的学习兴趣和体验锻炼欲望。其次，要进一步加强与学生的情感交流，和他们建立良好的师生关系，给予他们充分的关爱与尊重。例如，我们在课上应当充分做好观察分析工作，及时发现学生的不足与问题，然后为其提供引导和点拨。同时，要关注学生可能存在的受伤、冲突等隐患，第一时间介入并帮助学生合理解决，引导他们树立良好的道德品质与心理心态。此外，在课后我们也要积极和学生进行交流互动和体育活动，期间与他们积极地展开谈心谈话，了解他们的兴趣爱好，关注他们的心理变化情况，及时为他们排忧解难。例如，当我们发现有些学生情绪低落时，我们便可以及时询问原因，并给予他们及时的关爱与安慰，拉进学生距离，在此基础上，再与他们就事论事合理化解他们的心理负面情绪，促进他们心理健康成长<sup>[7]</sup>。

### （二）创新教学方法与手段，激发学生参与兴趣

对于初中生来说，兴趣好比是他们参与学习活动的不竭动力。当他们对学习活动充满兴趣的时候，其学习效果也会事半功倍。所以，在心理健康教育渗透的过程中，体育教师也要注重教学方法与手段的创新，让学生在寓学于乐之中获得良好身心素质的提升。首先，可以将情境教学引入课堂，创设“篮球争霸赛”“足球小组赛”等比赛情境，引导学生进行小组之间的竞技对抗。通过此种方式来让学生在自主分配职责、合作比赛中，感受到集体的力量，促进他们彼此之间的情感联系<sup>[8]</sup>。在此基础上，我们在适时地引入团队教育、挫折教育，如引导学生正确看待比赛的胜负，学会尊重和理解自己同学等等，帮助他们养成良好心理心态。其次，可以将游戏教学法引入到教学中来，如可在足球教学中引入“抢圈遛猴”游戏。期间，分出多个足球小队，每队6人，5人站成一个圈，剩下1人当“猴”，然后5人相互传球，剩下的“猴”则需要在圈内进行抢球，抢到球之后换人当“猴”。通过这样的体育游戏来保证体育活动练习的难度，让学生在快乐的练习氛围中，获得技能的提升与心情的愉悦，同时让他

们明白团队和沟通的重要性，促进他们积极心态的塑造。此外，可以将数字化手段引入课堂，如可以在篮球教学中播放乔丹、科比等巨星的生涯视频，让学生从中学习他们是如何应对人生困难的，从而潜移默化中培养学生坚韧不拔的精神，启发他们努力奋斗、勇往直前、不抛弃和不放弃。

### (三) 完善评价体系，关注学生心理健康表现

教学评价作为初中体育教学的关键环节，直接影响着体育教学质量。所以，在心理健康教育渗透的过程中，我们也要注重对评价体系进行优化和创新。首先，要对教学评价的标准和内容进行创新，关注学生心理表现<sup>[9]</sup>。例如，我们要在评价学生体育成绩和表现的基础上，对学生的参与积极性、情绪稳定性、团队合作性等进行评价，从而潜移默化中引导他们树立良好的心理，促进他们的积极参与和合作提升。其次，要对评价的方法进行创新改革，尤其是要在师评的基础上，将自评、互评、家评等多种方法引入课堂，并对学生的体育表现、心理素质等进行综合评价，以此来促进他们身心健康发展。

### (四) 提升教师心理健康素养，保障教育质量

教育大计，教师为本。为了更好地提升心理健康教育融入效果，广大体育教师也要积极提升自身的心理健康素养和教学设计能力，从而为体育教学质量的提升奠基。首先，我们可以积极参与学校组织的心理健康教育相关培训，丰富自己的专业知识，提升自己的心理健康教育能力<sup>[10]</sup>。其次，我们可以利用业余时间通过互联网、图书馆等方式去学习心理健康教育、初中生心理特点等方面的知识，进一步提升自身的心理健康教育能力。再者，我们可以联合心理健康教育专业人员或教师，成立教研小组，定期围绕体育教学中心理健康教育渗透的实际问题进行探讨分析，共同探索有效的对策和路径，不断提升体育教学和心理健康教育融合度，推动教育教学质量更上一层楼。

总之，在新时期将心理健康教育融入到初中体育教学中来有着重要意义。对此，广大体育教师应当在把握其中价值意义的同时，围绕具体的现状问题去探究有效的改革对策，通过一些新的方法与模式来打造“以体育心”的体育教学新样态，促进学生身心健康成长，助力他们能够在未来更好地学习成长和发展。

## 参考文献

- [1] 晏磊.初中体育教学促进学生身心健康发展的策略研究 [J].甘肃教育研究,2024,(13):78~80.
- [2] 邱峰.基于学生全面发展的初中体育与健康班主任管理创新研究 [J].科学咨询,2024,(16):265~268.
- [3] 杨胜林.初中体育教学中学生心理素质锻炼方法探究 [J].体育世界,2024,(06):160~162.
- [4] 屠强.初中体育教学与心理健康教育交互作用的思考 [J].体育世界,2024,(01):144~146.
- [5] 阮欣靖.新课标下初中体育与健康理论知识教学策略 [J].亚太教育,2023,(10):82~84.
- [6] 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,2023,9(02):102~105.
- [7] 王磊.浅谈初中体育教学中学生心理素质的培养策略 [J].华夏教师,2022,(28):27~28.
- [8] 龚海勇.初中体育渗透学生心理健康的指导 [J].田径,2022,(09):61~63.
- [9] 杨在鹏.特殊时期如何开展学生心理健康教育的实践研究 [J].科学咨询(教育科研),2021,(02):55~56.
- [10] 林加秋.浅谈初中体育教育中心理健康教育的渗透 [J].当代体育科技,2020,10(15):114~116.