

# 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考

朱彩秀

(仙游县第一道德中学,福建莆田,351200)

**摘要:**文章在简述初中学生健康心理品质结构的基础上,首先阐述了初中体育教学与心理健康教育相融合的重要性,然后分析了初中体育教学与心理健康教育相融合的基本原则,接着论述了初中体育教学与心理健康教育相融合存在的问题,最后提出了初中体育教学与心理健康教育相融合的对策。

**关键词:**体育教学;心理健康教育;初中

**中图分类号:**G633.96

**文献标志码:**A

**文章编号:**2095-6401(2023)02-0102-04

随着时代的变革发展,处于网络化、开放化时代背景下的'10后'初中学生对新生事物和多元化思想文化具有更强的接受能力。而受身心发展状态和生活阅历的限制,很多初中学生难以辨别和抵制不良思想或文化的影响,以致出现消极的心理或思想。再加上青春期、功课繁重、升学等因素带来的巨大压力,现阶段心理健康问题在初中学生群体中十分普遍。

习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要高度重视青少年健康问题<sup>[1]</sup>。为此,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称“新课标”)明确指出,体育教学应以“健康第一”为核心教育理念,不仅要注重学生身体层面的锻炼,更要注重健康心理的培养与塑造<sup>[2]</sup>。然而从当前初中体育教学的整体情况来看,仍普遍存在体育教学与心理健康教育融合度不高的情况,难以突显出体育教学在初中学生心理健康教育中的作用和价值,未能达到素质化教育的标准和促进学生身心健康发展的目的。因此,在全面了解初中学生健康心理品质结构的基础上,探究总结初中体育教学与心理健康教育相融合的基本原则和要点,促进二者的有机融合,具有积极的实践意义。

## 一、初中学生健康心理品质结构简述

通过调研,笔者认为初中学生健康心理品质结构包含以下五大维度、十一个项目。

### (一)认知维度

该维度主要包含以下项目。①创造力,即自主产生新想法、做出新成果的品质。中学时期正是学生抽象思维快速发展的阶段,因此该阶段学生的创造力具有较强的可塑性。②求知力,即以好奇心为主要驱动力,自主进行知识探索和学习品质。③思维与洞察力,即在头脑中准确反映客观事物并形成相应逻辑的品质,这是逻辑推理能力的基本表现。

### (二)情感维度

该维度主要包含以下项目。①真诚,即表里如一、真挚诚实的品质。②执着,即以既定目标为导向,坚持不懈、迎难而上的品质。小升初后,学生的学习环境发生明显改变,不仅学习任务明显加重,而且课程内容的学习难度和考试难度也显著提升,很多刚进入初中的学生都会明显感到一定的挫折感,因此执着品质在中学阶段非常重要。

### (三)人际维度

该维度主要包含以下项目。①爱,即个体与他人建立正常情感联系的基本要素。若人际交往过程中,个体“爱的需求”得不到满足,将会对其身心健康产生明显的消极影响。中学时期,大部分学生对“爱”的认知比较朦胧,因此教师在日常教学过程中应有意识地培养学生正确感知和表达“爱”的能力,以此保证其身心的健康成长。②友善,即人际交往中表现出的与人为善的良好品质。受家庭教育、不良风气、青春期发育等因素的影响,很多初中生都存在“以自我为中心”“宽于律己、严于律人”“独霸专行”的性格特征,以致在人际交往过程中不够友善,甚至存在恶意欺凌的情况,这不仅会对他人身心造成危害,也不利于自身的健康成长,因此,引导中学生形成友善的品质非常重要。

### (四)公正维度

该维度主要包含以下项目。①领导力,即善于组织团队成员完成任务或目标的品质。随着合作共赢思想的普及,领导力对于学生未来的工作与发展具有重要的影响。②合作力,即能够与他人紧密协作的品质。其与领导力品质具有相辅相成的关系<sup>[3]</sup>。

### (五)节制维度

该维度主要包含以下项目。①宽容,即接受他人

DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202302025

作者简介:朱彩秀(1978—),女,中学一级教师。研究方向:初中生心理健康教育。

缺点与过错的品质。具备该品质有助于学生更好地处理人际关系、适应环境变化,也有利于良好心境的保持。②谦虚,即正视自身不足之处,虚心接受他人批评的品质。初中生情绪情感控制能力较差,很容易因过度自信而出现骄傲自满的不良心理,一旦遇到挫折或批评,容易出现激烈的情绪或心理波动,以致做出偏激行为,因此,谦虚品质是初中生健康心理的重要组成部分。

上述研究结果既为新课标下初中体育教学与心理健康教育的融合奠定了良好的基础,也为教育融合工作的开展指明了方向。体育教师在进行教学目标制定、课程内容安排及教学环节设计时,应积极思考其与中学生健康心理品质中各维度、项目的内在联系,以便精准找到二者的融合点,使心理健康教育更自然、更深入地融入体育教学,从而更好地实现初中体育新课标的教育教学目标,保障初中生身心的健康发展<sup>[4]</sup>。

## 二、初中体育教学与心理健康教育相融合的重要性

### (一)有助于解决学生心理问题

相较于文化课,初中体育教学氛围较为轻松,教学形式较为灵活。授课过程中,学生往往处于比较真实和放松的状态,因此更容易暴露出潜在的心理问题,如缺乏自信、心理承受能力差、骄傲自大等。若教师能够在授课过程中有效渗透和开展心理健康教育,就可以及时解决学生出现的心理问题,相较于“事后教育”,这种及时性教育具有更显著的教育效果<sup>[5]</sup>。

### (二)有助于培养学生良好的思想品质

良好的思想品质是初中学生身心健康发展的有力保障。以健康心理培养为目标,基于不同体育运动的特征,将体育教学与心理健康教育相融合,可有效培养学生形成良好的思想品质,从而为学生身心健康发展提供有力保障。例如,借助长跑培养学生执着、坚毅的品质;借助4×100米、篮球赛、足球赛等体育运动培养学生友善、团结等良好品质<sup>[6]</sup>。

### (三)有助于提高体育教学质量

新课标的实行对初中体育教学的目标和质量提出了更高的要求,即通过体育教学,不仅要让学生掌握基础的体育运动技能,使身体素质得到显著的提升;还要让学生在运动过程中逐渐形成良好的思想品质和情绪情感,使其身心得到全面发展。将体育教学

与心理健康教育相融合,是对传统体育教学模式的优化和创新,能够进一步强化体育教学过程中身体教育与心理教育间的联系,从而在一定程度上提升教学质量,使教学效果达到新课标的要求<sup>[7]</sup>。

## 三、初中体育教学与心理健康教育相融合的基本原则

### (一)积极情绪原则

研究表明,中学生在体育运动中产生的情绪状态,对其主观幸福感和人际交往状况具有直接影响,而这两者又是决定学生身心健康状态的重要因素<sup>[8]</sup>。因此,在进行初中体育教学与心理健康教育渗透融合的过程中,教师要注重对学生积极情绪状态的引导和塑造,以此提升课程教学及心理健康教育的成效。具体实施过程中应注意以下两点:①鉴于课程教学过程中教师情绪对学生情绪具有直接而显著的影响,故授课前教师应及时调整自身情绪状态,不能带着负面情绪进行授课;②授课过程中,教师应根据课堂实际情况,灵活运用风趣、热情的教学语言不断调节课堂气氛,使学生在轻松的氛围中逐渐进入积极情绪状态。

### (二)体验成功原则

相关文献指出,强烈的成功体验能够更加有效、快速地改善初中学生的心理健康素质<sup>[9]</sup>。因此,在进行初中体育教学与心理健康教育渗透融合时,教师应注重在体育活动中培养学生的体验感和成就感。在深入分析学生兴趣爱好、身体素质、心理特征的基础上,教师要科学设定教学目标和运动强度,采用分层教学的方式,使每个学生都能够体会到达成目标的喜悦感和成就感,以此获得更好的体育教学和心理健康教育效果。

### (三)民主自治原则

正性情绪是引导学生健康成长的重要因素,而在教学过程中给予学生充分的民主自治空间,对于学生正性情绪的产生具有积极作用。基于此,在进行初中体育教学与心理健康教育融合时,教师应遵循民主自治的原则,一方面利用激励教育模式取代传统的“罚、压、训”教育模式;另一方面为学生提供更多自主组织体育活动的机会,这样既能够进一步突显学生的教学主体性,增强其学习积极性和体验感,又能够通过自主性体育活动的开展,从情感、人际、公正等维度培养学生形成健康的心理品质<sup>[10]</sup>。

#### 四、初中体育教学与心理健康教育相融合存在的问题

从当前我国初中体育教学的整体开展情况来看,在与心理健康教育融合的过程中普遍存在以下三个问题。

第一,教师自身的心理健康品质有待提升。受教育体制、固有观念等多种因素的影响,虽然国家和教育部提高了对体育的重视度,但与不断提高的教学要求相比,体育教师的薪资待遇和社会地位却没有明显的提升。因此,很多中学体育教师都缺乏职业幸福感,长此以往,面对生活上的压力,体育教师很容易产生烦躁、焦虑等消极情绪和不良心理状态。在此背景下,在体育教学过程中,教师不仅难以有效开展心理健康教育,还会将部分消极情绪和不良心理状态传递给学生,从而对学生的身心发展产生不利影响。

第二,体育教学目标与心理健康教育目标之间缺乏紧密联系。从当前初中体育教学的实际情况来看,很多教师在进行体育教学与心理健康教育融合时,并没有准确找到二者间的融合点,普遍存在二者教育目标缺乏协同性、目标设计主体不够明确等问题,进而影响了二者的融合效果,以致难以发挥出其应有的教育作用。

第三,心理健康教育途径缺乏创新性和有效性。心理健康教育对施教者的专业知识、教育能力和实践经验具有较高的要求。而大多数初中体育教师并没有接受过这方面系统化、专业化的培训,因此难以在教学过程中对传统、陈旧的心理健康培养途径进行有效创新,从而无法保证体育教学过程中心理健康教育的有效性。此外,处于青春期的初中生普遍具有敏感、偏执的心理特征,这无疑进一步加大了体育教师开展心理健康教育的难度<sup>[1]</sup>。

#### 五、初中体育教学与心理健康教育相融合的对策

##### (一)不断提升体育教师的健康心理品质

作为体育教学与心理健康教育渗透融合的主导者及教学工作的主要实施者,体育教师的心理健康状态对教学工作和学生有直接影响,因此,不断提升体育教师的健康心理品质,确保其始终处于健康的心理状态,是初中体育教学与心理健康教育渗透融合的一个要点。要想不断提升体育教师的健康心理品质,应把握好以下两点。

第一,不断增强体育教师的职业情感。首先,学校应加强师德师风建设,强化体育教师的道德责任意识,

促进教育与职业的统一化,以增强体育教师的职业幸福感,促进其健康心态的形成。其次,学校应对体育教师实行柔性化管理,加强学校与体育教师之间的沟通 and 理解,主动提高体育教师待遇和教学地位,以培养其职业情感。

第二,不断提升体育教师的心理品质。一方面,学校应加强体育教师心理健康层面的教育培训,使其深刻意识到健康心理品质对于自身发展和教学工作的重要性,并掌握调节心理状态、培养健康心理品质的知识和技能,从而确保自己能够始终具备健康的心理品质;另一方面,学校应定期对体育教师的心理状态进行检测,并聘请专业人员对存在消极心理的体育教师进行专业化的心理疏导,以确保体育教师始终具有健康的心理品质<sup>[2]</sup>。

##### (二)以心理健康教育为中心科学设计体育教学目标

以心理健康教育为中心设计科学、明确的体育教学目标,能够为初中体育教学与心理健康教育的融合及具体工作的开展指明方向。具体实施过程中应把握好以下两点。

第一,寻找适配的切入点。体育教学与心理健康教育融合背景下,体育教师在设计教学目标时,应先对课程教学内容和当前学生心理状态的主要特征进行深入分析,在此基础上梳理出二者之间的内在联系,然后结合中学生健康心理品质的具体内容,筛选出既符合课程内容特征,又满足学生心理健康教育需求的心理维度和品质项目,最后以这些项目的有效培养为核心目标设计具体的课程教学目标。例如,针对体操类团体项目,在开展相关课程教学时,教师应将合作力、宽容等品质项目的培养作为切入点进行相关教学目标的设计,并通过小组化学习、优生带动待优生等教学形式,实现相应心理品质的培养。

第二,明确教学目标设计主体。体育教学与心理健康教育融合背景下,体育教师应该深刻认识到学生才是教学目标设计的主体。其应在深入挖掘课程内容中包含的健康心理品质的基础上,以体育知识技能传授和体育运动为载体,从学生的角度出发进行教学目标的设计。所设计的教学目标必须符合初中生身心发展的客观规律及个体差异性,既要具有适当的难度,使学生在完成目标后能够产生成就感和喜悦感,又要照顾到不同层级学生心理健康教育的具体需求,这样

才能够取得广泛性的心理健康教育效果<sup>[13]</sup>。

### (三) 基于体育教学积极创新心理健康教育途径

随着新课标的实行,传统的体育教学模式已经无法满足当前初中体育教学的全新要求。为进一步提升体育教学中心理健康教育的质量和效果,初中体育教师必须以先进的教育理念和中学生健康心理品质结构为导向,对体育教学中学生健康心理的培养途径进行创新。

第一,开展游戏化教学,从认知维度入手,对学生求知力、创造力等健康心理品质进行有效培养。游戏是青少年普遍的兴趣爱好。在进行课程设计时,教师可从这一普遍的兴趣爱好入手,将游戏与体育运动有机结合,以激发学生的课程参与兴趣,在此基础上,再根据教学内容具体特征凝练出心理健康教育目标,并以此为导向开展相应的心理健康教育。以短距离障碍跑体育活动为例,教师可将体育活动与深受学生喜爱的穿越火线游戏相结合,从而将短距离障碍跑转化为“特战队员穿越防线解救人质”的游戏化过程,然后将学生平均分成若干个“作战小队”,让各小队自主根据队员的能力制定“作战方案”,合理安排出场顺序,最后根据各小队用时评选出“作战先锋队”,以此充分激发学生的参与积极性。当各小组完成任务后,教师可提出“如何提高活动中跳绳、钻圈、沙包投掷等障碍的完成速度”开放性问題,引导学生结合自身运动体验对其中蕴含的体育专业知识和技能进行自主探究和学习,从而在完成体育教学目标的同时,对学生的求知力、创造力等健康心理品质进行有效培养。

第二,开展合作化教学,从公正维度入手,对学生的领导力、合作力等健康心理品质进行有效培养。团队竞技是体育运动的重要组成部分,其不仅要求参赛者具有一定的竞技能力,更要求其具备出色的团队意识和协作能力。基于此,在初中体育教学中以团队竞技活动为载体,开展合作化教学,可对学生的领导力、合作力等健康心理品质进行有效培养,从而实现体育教学与心理健康教育的有机融合。以篮球教学为例,授课过程中教师可按照“同组异质、异组同质”的原则将学生分成若干个学习小组并确保每个小组中都包含1名篮球技术水平较高的学生。在教师示范完教学内容后,可让各小组自主进行组内讨论,通过互帮互助、互相探讨的方式,强化对教学内容的掌握。最后进行组间篮球比赛。在此过程中,在集体荣誉感和好胜

心理的支持下,能力出众的学生会充分发挥“领导者”的作用,认真指导其他组员,而其他组员也会认真、虚心地向“领导者”学习并在比赛过程中严格听从其指挥,这样便能使学生领导力、合作力等健康心理品质得到有效培养<sup>[14]</sup>。

综上所述,心理健康教育在课程教学中的渗透融合,是新课标下初中体育教学改革发展的必然趋势。在此背景下,学校及体育教师应在深入了解中学生健康心理品质结构及体育教学与心理健康教育基本融合原则的基础上,准确把握好不断提升体育教师的健康心理品质、以心理教育为中心科学设计教学目标、基于体育教学积极创新心理健康教育途径等融合要点,切实做好二者的融合工作,以此提高初中体育教学中心理健康教育的效果,更好地保障中学生身心健康发展。

### 参考文献:

- [1] 习近平在全国卫生与健康大会上强调 把人民健康放在优先发展战略地位 努力全方位全周期保障人民健康[EB/OL].(2016-08-20)[2022-05-20].[http://www.xinhuanet.com/politics/2016-08/20/c\\_11-19425802.htm](http://www.xinhuanet.com/politics/2016-08/20/c_11-19425802.htm).
- [2] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 韦星利.初中体育教学渗透心理健康教育的策略探析[J].求知导刊,2021(27):72-73.
- [4] 李安霞.加强体育锻炼促进身心健康:论开展校园体育锻炼提升中学生心理健康水平的实践探索[J].新课程,2021(21):224.
- [5] 曹桂典.初中体育教学渗透心理健康教育的策略探析[C]//华教创新(北京)文化传媒有限公司.2021教育理论与实践研讨会论文集.北京:华教创新(北京)文化传媒有限公司,2021:90-94.
- [6] 陆仕海.初中体育教学中学生心理健康教育的实践研究[C]//中国管理科学研究院教育科学研究所.2021年教育创新网络研讨会论文集(二).北京:中国管理科学研究院教育科学研究所,2021:725-727.
- [7] 钱彬.初中体育教学中加强学生心理素质的重要性分析[J].体育视野,2020(9):101-102.
- [8] 徐欣.初中体育教学中渗透心理健康教育的方法浅谈[J].考试周刊,2020(88):107-108.
- [9] 张树立.初中体育教学渗透心理健康教育的策略探析[J].科学咨询(教育科研),2020(9):275.
- [10] 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.
- [11] 周邦运.体育心理健康教育融入初中体育教学的分析研究[J].家长,2020(25):54-55.
- [12] 李斌.探究积极心理暗示在初中体育与健康教学中的运用[J].新课程,2020(32):51.
- [13] 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.
- [14] 叶涛.初中体育教学渗透心理健康教育的探索[J].当代体育科技,2019,9(8):71-72.