

小学体育教学中心理健康教育渗透策略研究

黄俊君

上海市民办桃李园实验学校

DOI:10.12238/mef.v8i9.12994

[摘要] 心理健康教育在小学阶段具有重要意义,而体育教学作为促进学生身心健康的重要途径,为心理健康教育的渗透提供了良好的实践平台。本文分析了小学体育教学中渗透心理健康教育的必要性,探讨了当前存在的问题,并提出了基于体育课堂的心理健康教育渗透策略。研究表明,通过优化体育教学内容、创新教学方法、加强师生互动以及营造积极的体育氛围,可以有效促进小学生的心理健康发展,提高其自信心、合作意识和抗挫能力。

[关键词] 小学体育; 心理健康教育; 体育教学渗透; 心理素质培养; 教育策略

中图分类号: G8 文献标识码: A

Research on infiltration strategy of mental health education in primary school physical education

Junjun Huang

Tao Li Yuan Experimental School

[Abstract] Mental health education is of great significance in primary school, and physical education, as an important way to promote students' physical and mental health, provides a good practice platform for the penetration of mental health education. This paper analyzes the necessity of infiltration of mental health education in physical education in primary school, probes into the existing problems, and puts forward the infiltration strategy of mental health education based on physical education classroom. The research shows that optimizing physical education teaching content, innovating teaching methods, strengthening teacher-student interaction and creating a positive sports atmosphere can effectively promote the development of primary school students' mental health, improve their self-confidence, cooperation consciousness and anti-frustration ability.

[Key words] primary school physical education; Mental health education; PE teaching penetration; Psychological quality training; Educational strategy

心理健康教育是素质教育的重要组成部分,对小学生的身心发展具有深远影响。然而,在当前小学教育体系中,心理健康教育往往独立于学科教学,未能充分融入日常课程。体育教学作为一门强调身体运动、团队合作和个体成长的课程,为心理健康教育的渗透提供了天然优势。通过体育活动,学生可以释放压力、培养自信、增强团队协作能力,从而促进心理健康发展。因此,如何在小学体育教学中有效渗透心理健康教育,成为当前教育研究的重要课题。本文将探讨小学体育教学中心理健康教育的渗透策略,以期为学生心理素质提供实践指导。

1 小学体育教学中渗透心理健康教育的必要性

1.1 体育教学对小学生心理健康的促进作用

小学体育教学宛如一座多棱镜,对小学生心理健康有着全方位、多层次的促进作用。在日常体育活动中,诸如跑步比赛、跳绳挑战这类项目,为学生提供了展现自我的舞台。当学生在跑

步比赛中奋力冲刺,成功超越以往的成绩,或者在跳绳挑战里,历经多次尝试后终于熟练掌握双摇技巧,他们内心会涌起强烈的成就感。这种成就感绝非短暂的愉悦,而是深深扎根于学生心底,不断强化他们的自我认知,使其自信心如同破土而出的幼苗,茁壮成长。体育教学中的团队项目更是意义非凡。以足球、篮球比赛为例,学生们在球场上各司其职,进攻时默契配合,防守时相互补位。在这个过程中,沟通交流成为团队协作的关键纽带,学生们学会倾听队友的想法,清晰表达自己的意图,人际交往能力在一次次的互动中得到显著提升。同时,面对比赛的胜负,学生们逐渐明白,失败并非终点,而是成长的契机。他们在挫折中磨炼意志,学会调整心态,培养出坚韧不拔的品质。这种在体育教学中获得的心理成长,如同基石一般,为学生未来的人生发展奠定了坚实的心理基础,助力他们在面对生活中的种种挑战时,能够从容应对,勇往直前。

1.2 当前小学体育教学中心理健康教育的现状与问题

当前,小学体育教学中心理健康教育的发展态势并不乐观,存在诸多亟待解决的问题。从教师层面来看,部分体育教师受传统教学观念的束缚,过于关注体育技能的传授,将大部分教学精力投入到动作规范、体能训练等方面,而对学生心理层面的引导则关注甚少。在他们的教学理念中,体育教学的核心任务就是让学生掌握运动技能,忽视了体育活动对学生心理成长的深远影响。在教学内容设计上,心理健康教育元素严重缺失。许多体育课程按部就班地开展常规教学,未能充分挖掘体育活动背后丰富的心理教育价值。比如在组织体育游戏时,仅仅注重游戏的娱乐性和竞技性,却没有引导学生从游戏中的合作、竞争环节去感悟心理体验,错失了培养学生团队协作精神、挫折承受能力等良好心理素质的绝佳机会。教学方法的单一性也是一大阻碍。传统的示范、练习模式主导课堂,学生在枯燥的重复练习中逐渐失去兴趣,积极性受挫。这种单调的教学方式无法充分调动学生的主观能动性,不利于学生心理素质的培养。此外,学校对体育教学中心理健康教育的支持体系也不完善。缺乏针对体育教师的专业心理健康教育培训,使得教师在开展心理健康教育时缺乏专业知识和方法。同时,在教学资源投入上也明显不足,没有为心理健康教育提供必要的场地、设备以及相关教材资料等,导致心理健康教育在小学体育教学中难以有效开展,远远无法满足学生全面发展的需求。

1.3 心理健康教育与体育教学的融合优势

心理健康教育与体育教学的融合,为小学教育带来了诸多显著优势。体育活动天然地为心理健康教育构筑起生动且真实的实践场景。在短跑比赛里,学生全力冲刺,感受紧张与兴奋交织的情绪变化,面对对手的强劲挑战,压力油然而生,此时正是教师引导学生学会情绪管理与压力应对的良机。这种融合极大地提升了教学效果。将心理健康教育巧妙融入趣味十足的体育游戏,如“两人三足”游戏,学生在协作前行中,不仅能体会到团队合作的重要性,还能在出现失误时,学会面对挫折、调整心态。竞赛类活动同样如此,像小型的篮球对抗赛,学生在竞争氛围中,增强了自信心与抗挫力,在愉悦的氛围里不知不觉接受了心理健康教育,心理素质得以稳步提升。尤为重要的是,融合有力地推动了学生的全面发展。学生在参与体育活动的过程中,身体素质得到锻炼与提升,同时,良好的心理品质如坚韧、合作、乐观等也在潜移默化中养成。身心的和谐发展,为学生未来的生活与学习奠定了坚实基础,使其在面对各种挑战时,都能凭借强大的身心素质从容应对,茁壮成长。

2 小学体育教学中心理健康教育的渗透策略

2.1 优化体育教学内容,增强心理健康教育元素

优化体育教学内容是实现心理健康教育深度渗透的核心环节。在挑选体育项目时,需深度挖掘其蕴含的心理教育价值。攀岩活动极具挑战性,学生在攀爬过程中,面对高度与未知的恐惧,每一次克服内心障碍向上攀爬,都是对勇敢精神的锤炼,能有效培养其直面挑战、战胜恐惧的心理能力。拔河比赛则是团队协

作的绝佳载体,学生们齐心协力、共同发力,在与对手的较量中,深刻体会团队合作的力量,强化拼搏精神与集体荣誉感。

在日常教学进程中,巧妙融入心理健康教育素材,能起到润物细无声的效果。讲解田径运动时,引入知名运动员克服伤病、顽强坚持训练,最终取得优异成绩的真实故事,如苏炳添历经伤病困扰,仍凭借顽强意志突破自我,在赛场上创造佳绩。这些事迹能极大地激励学生,促使他们在面对学习与生活中的困难时,培养坚韧不拔的意志品质。设计“信任背摔”这类心理拓展体育游戏,学生站在高处向后倒下,依靠团队成员的托举来保障安全,在此过程中,学生间的信任得以深化,责任感也显著增强。丰富多元的教学内容,为学生提供了在锻炼身体的同时滋养心灵、促进心理成长的优质平台。

2.2 创新体育教学方法,提高学生心理素质

创新体育教学方法是提升学生心理素质的关键路径。情境教学法能极大激发学生的参与热情与心理体验。创设“校园寻宝”游戏场景,学生在模拟生活的情境中,需凭借自身的智慧与应变能力,解决寻找宝藏过程中遇到的各种问题,如路线规划、线索解读等,从而有效提升心理调适与应变能力。小组合作教学法通过将学生分组进行体育项目练习,如小组接力比赛,让学生在团队协作中实现共同目标。在这个过程中,学生们需要频繁沟通、相互支持,逐渐掌握有效的沟通技巧,学会理解他人、关心队友,团队精神与人际交往能力得以显著提升。启发式教学法在体育技能教学中发挥着独特作用。教师不再单纯地直接传授动作技巧,而是通过巧妙提问、引导观察等方式,让学生自主思考、探索动作原理与优化方法。例如在篮球投篮技巧教学中,引导学生思考如何调整出手角度、力度以提高命中率。学生在自主探索过程中,不仅成功掌握技能,独立解决问题的能力与创新思维也得到锻炼,自信心随之增强。多样化教学方法相互配合,充分激发学生兴趣,提高主动参与度,全方位助力学生心理素质提升。

2.3 加强体育教师的心理健康教育意识与能力

加强体育教师心理健康教育意识与能力是渗透心理健康教育的保障。学校应定期组织体育教师参加心理健康教育培训,邀请专家讲解心理健康知识、心理辅导技巧以及如何将心理健康教育融入体育教学。鼓励教师自主学习,阅读相关书籍、参加学术研讨,提升专业素养。教师在日常教学中,要善于观察学生行为表现,及时发现学生心理问题并给予引导。例如,当学生在体育活动中表现出过度紧张、焦虑情绪时,教师能运用所学心理知识,通过沟通、放松训练等方式帮助学生缓解情绪。通过提升教师能力,确保心理健康教育在体育教学中有效实施。

3 小学体育教学心理健康教育渗透的实践保障

3.1 构建和谐体育课堂氛围,促进心理健康发展

构建和谐体育课堂氛围对学生心理健康发展起着关键作用。教师应致力于打造宽松、民主的课堂环境,充分尊重每个学生独特的个性与个体差异。在体育课堂上,鼓励学生毫无顾虑地积极投身各类体育活动,勇敢表达内心想法。针对体育技能掌握

较慢的学生,教师要密切关注其努力奋进的过程,对每一点进步都给予及时且真诚的肯定,例如,当这类学生在篮球投篮练习中从屡屡不中到终于投进一球时,教师应马上予以表扬,强化其自信心。通过组织合作性体育活动,如多人接力比赛、小组拔河等项目,让学生在相互配合中增进彼此间的友谊与信任,有效缓解竞争带来的心理压力。

3.2家校合作,形成心理健康教育合力

家校合作是小学体育教学中心理健康教育得以有效渗透的重要支撑。学校应定期举办家长讲座,详细阐述体育教学中心理健康教育的重要意义与具体实施方法,让家长深入了解学生在体育活动中的心理发展需求。家长积极参与学校体育活动,像亲子运动会这样的场合,家长在活动中细致观察孩子的表现,赛后及时与教师沟通交流,双方共同聚焦孩子的心理成长。在家庭日常生活中,家长要积极鼓励孩子参与体育锻炼,当孩子在跳绳练习中遭遇困难,如总是被绳子绊倒而产生放弃念头时,家长应给予耐心鼓励与专业指导,帮助孩子克服困难。通过学校与家庭的紧密合作,搭建起全方位的心理健康教育网络,从学校到家庭多维度关注学生,全面促进学生心理健康发展,为学生的健康成长保驾护航。

3.3建立体育教学中的心理健康评价体系

建立体育教学中的心理健康评价体系,能为心理健康教育的有效渗透提供科学依据。评价内容全面覆盖学生在体育活动中的情绪状态、意志品质、团队协作能力等关键方面。例如,在体育比赛中,仔细观察学生面对失败时的情绪反应,是一蹶不振还是能迅速调整心态,以此评估其挫折承受能力;在小组体育项目里,通过观察学生在团队中的角色担当、与他人沟通协作的表现,评价其合作意识与沟通能力。评价方式采用多样化策略,

将教师评价、学生自评与互评有机结合。教师在日常教学过程中认真记录学生表现,学生定期对自己在体育活动中的心理表现进行深入反思评价,同学之间相互评价,分享经验与建议,实现共同进步。通过这样科学完善的评价体系,精准了解心理健康教育效果,为体育教学改进提供有力参考,切实保障心理健康教育在体育教学中有效渗透,推动学生身心全面发展。

4 结语

小学体育教学不仅是培养学生身体素质的重要课程,也是促进心理健康教育的重要载体。通过优化教学内容、创新教学方法、加强教师心理健康教育意识以及营造积极的体育氛围,可以有效提升小学生的心理素质,促进其全面发展。未来,应进一步加强体育与心理健康教育的融合研究,探索更科学、有效的渗透策略,为学生的健康成长提供更坚实的保障。

[参考文献]

- [1]吕保中.体育活动对学生心理健康的积极影响——以小学体育教学为例[J].新课程,2025,(02):177-180.
- [2]代凤斌.小学生体育课程对心理健康的影响:一项跨年级研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(24):106-108.
- [3]王盈.小学体育心理健康教育与效果评价[J].冰雪体育创新研究,2024,5(17):124-126.
- [4]李伟林.浅谈小学体育与心理健康教育的融合[J].江西教育,2024,(27):82-83.
- [5]周维新.小学体育教学中心理健康教育的渗透路径[J].青春期健康,2024,22(09):70-71.

作者简介:

黄俊君(1982--),男,汉族,上海人,本科,上海市民办桃李园实验学校,一级,研究方向:体育教学。