

初中体育教学与心理健康教育相融合的思考

曾佳佳

吉水进士学校

DOI:10.12238/er.v7i5.5068

摘要：在新的历史条件下，学生的心理健康问题得到了更多的关注。如何在初中体育教学中实施心理健康教育，已成为体育教育工作者面临的重要课题。体育作为一门特殊的学科，在其教学过程中融入心理健康教育，能更好地培养学生的人格与品质，促进其身心健康发展。本文通过对我国初中体育与心理健康教育的现状进行分析，对二者进行整合，提出可行的解决办法。

关键词：初中体育教学；心理健康教育；融合策略

中图分类号：G4 **文献标识码：**A

Reflection on the Integration of Middle School Physical Education Teaching and Mental Health Education

Jiajia Zeng

Jinshi School of Jishui County

Abstract: Under the new historical conditions, the mental health issues of students have received more attention. How to implement mental health education in middle school physical education teaching has become an important issue faced by physical education educators. As a special discipline, incorporating mental health education into the teaching process of sports can better cultivate students' personality and qualities, and promote their physical and mental health development. This article analyzes the current situation of physical education and mental health education in middle schools in China, and proposes feasible solutions.

Keywords: Middle school physical education teaching; Mental health education; Integration strategy

引言

在初中体育教学中，应注重对学生进行心理健康教育。把心理健康和体育教学相融合，对学生进行全面的、健康的、积极的教育，从而使其身心健康得到有效的提高。同时，良好的身心状态也能对学生起到正面作用，二者相结合，能更好地完成各项教学任务。

1 初中体育教学与心理健康教育融合的必要性

1.1 有利于推进学生的人格发展

期望在体育教育中，能够激起学生的学习兴趣，同时也能够让他们对体育教育有更深刻的理解，同时也能够加强学生的竞争意识，又可以增强学生的自信，展现他们的才华。另外，学生也能在学习过程中培养团队的荣誉感，并且坚持不懈地为团队名誉而努力。通过高水平的体能训练及心理健康训练，同学能发展出较佳的人际关系技巧，学习聆听别人的观点，吸取其中的精髓，并主动与别人分享自己的成功。

1.2 对学生心理问题进行弥补

初中学生的身体、心理品质是影响其成长的关键因素，二者是相互影响、相互配合。健康的体质能让学生更快的适应周围的环境，调动他们的积极性，从而在学习、生活中发

挥更大的作用。虽然每个学生都有着各自的内心世界，但是其精神状态并非孤立地独立于个体之外，学生的情感会深刻地影响着其他人。不管是正面或负面，其情感对别人有很大的影响。学校开展体育教学，是为学生营造良好的学习和生活环境，促进其身体、心理的全面发展。希望通过这样的学习，学生可以更好的融入新的环境中，并能更好的与老师、同学们融洽相处。希望通过这一系列活动，帮助学生构建和谐的人际交往，缓解学生心理问题，从而推动学生健康成长。

2 初中体育与心理健康教育融合问题

2.1 缺乏心理健康教育资源

学校对心理健康教育缺乏足够的关注，导致心理健康资源严重匮乏。目前很多学校都没有专门的心理健康教师，大部分都是其他科目老师进行担任，没有相应的教学材料。当前我国初中心理健康教育主要停留在口头上的激励，缺少科学的指导方式，使得其在实践中流于形式。目前，很多文化课老师对心理健康教育的理解还很不夠，把它归入“体育教育”的范畴。有的老师甚至以为学校体育教学能让学生得到充分的身体锻炼，但对心理健康教育的实用价值却很低，这就造成了占课的现象。

2.2 学生对体育与心理健康教育的接受度差异

尽管把体育教学与心理健康教育结合对学生全面发展有利，但是，在实践中，学生对这种融合方式的接受程度却参差不齐。部分学生对体育教学有较高的热情，然而，目前对心理健康教育的内容和方法还不够重视。部分学生关注自身心理健康与情绪需要，参加体育运动的热情不高。这种差异受不同性别，年龄，家庭背景，个人兴趣爱好的影响。另外，学生自信心、学习动机、学习策略等因素也会对整体教学态度与反应产生一定的影响。在教学过程中，教师要适应学生的需求和爱好，适当地改变教学内容和方法，采取不同的教学策略，注重培养学生的自学能力和协作能力。同时，学校及教育部门也要加强学生心理健康知识的普及，增强学生对此方面的意识与兴趣。

3 初中体育与心理健康教育融合对策

3.1 制订具体的教学规划

课程规划是实现与整合教学任务的一个重要环节。一个好的、科学的课程体系，能有效地促进学校的正常工作，确保教学工作的正常开展，避免与预期的偏差。在体育教学与心理健康教育相融合的进程中，通过合理的课程规划，有利于二者的有机结合与发展。教育融合能够在规定的时限内达到预定的目的，促进教育教学工作的全面、高效发展。首先，应制订相应的规范，在课程实施过程中，要将课程内容与相应的课程标准相结合，才能达到二者的有机结合。比如，在篮球和足球这样团体项目中，教师可以根据团队精神制定比赛规则，而非单纯依靠成绩划分。在此基础上，开展体育团体活动，能够引导学生的协作精神，保证每个人的个人素质都能在团体中得以发挥，同时也能逐渐培养出学生的协作精神。每一位同学都能在运动中得到锻炼，并得到正面影响。在此过程中，学生既能有效地参加各项运动，而且还可以加强团队合作和自信心，同时还可以进行全面的锻炼。其次，在教学融合深入过程中，要对课程规划进行适当的调整，以保证课程规划符合教育融合的需求，保证融合的效果与发展潜能。

3.2 教师专业发展与培训

初中心理健康教育要与初中体育教学相结合，其核心是教师的专业化发展与培养。首先，要有一套完整的教师培训计划，以明确的培训目的与培训内容，使体育教学与心理健康教育相结合。比如，在教师培训中，可以加入一些关于团队合作、自信心和克服挫折等方面的知识，同时，也可以采取一些有目的的教育策略和方式，让学生在参加体育运动中获得更好的效果。例如。某初中学校开展了一次教师培训计划，目的是把体育与心理健康教育有机地融合在一起，让老师能够理解并掌握把心理健康的观念与体育教学相融合的方法，通过体育训练，提高学生的自信，提高其集体意识。

通过模拟课堂、小组讨论、实地考察等多种形式的训练，进一步丰富教师的教学手段与策略，充分发挥教师的主观能动性，创造性地开展了学生心理健康教育。其次，在培训过程中，教师之间的交流和合作，可以帮助学生形成跨学科教学组，推动教学模式的交流和优化，从而为心理身体教育有机结合提供强有力的支撑。通过对初中教师的专业化发展与培训，能够有效提高教师的专业素质，提高他们的教育水平，并为初中教育与心理健康教育相结合打下良好的基础。

3.3 创新教学方法与活动设计

3.3.1 设计游戏，培养乐观心态

初中学生因为体质、性格等方面的原因，在参与体育活动时，会出现一些问题，从而影响学生的发挥。随着时间的推移，学生很可能会出现心理上的负面和悲观，有些学生认为自己的体育能力不行，无论怎样学习都不会有好的结果。针对这一情况，老师可以设计趣味性的体育游戏，循序渐进地加大竞赛项目的难度，这样既能激发学生的学习热情，又能让他们体会到成功的快乐，从而使其体育赛充满信心。在游戏设计中，要注意针对性的培训、难度的分级、正面的情感引导，要对游戏实施进行合理的程序设计。很多学生跳跃能力不强，担心自己会受到伤害，所以在起跳时都会犹豫，最后以失败告终。久而久之，就会产生一种难以取得成功的负面心态。为了应对这种情况，教师设计“跳橡皮筋”的游戏。这是一项以踝关节为主的运动，具有一定的针对性。与此同时，从难易程度上讲，教师设计的难度逐渐加大。一开始，橡皮筋离地3—4cm，然后慢慢向上增加。学生要想顺利通过关卡，就得花费较大的力气。另外，在教学过程中，教师还注意对学生进行情绪指导，鼓励学生在犯错误的时候向自己发起挑战，战胜困难。同时，要鼓励学生别灰心，打起精神来，边看边学，边找办法。在老师帮助下，也可以组织小组成员激发学生。团队是一个整体，其中一个人出现错误，就可能造成团队的失败。在小组合作多次未果后，教师可以让学生自己进行反思，但不能只怪某一个人，而要让他们互相鼓励，一起找出问题，改正错误。在这样的引导下，学生能调整心态，积极乐观地参与体育运动。在教学过程中，老师可以根据不同的阶段进行不同的测验，逐渐地加大练习难度，让学生能够顺利地进行练习，并且向更有挑战性的游戏进行挑战。经过一段时间的学习，提高了学生的学习信心，提高了教师的教学水平。

3.3.2 挑战极限，塑造坚毅品质

大部分体育项目要求运动员具有坚忍不拔的性格。不过很多初中生由于生活条件好，害怕吃苦所以不愿意坚持锻炼，不愿意挑战自己。为了锻炼学生坚韧不拔的性格，老师应设计一些具有挑战性的体育项目。在设立挑战性体育时，应注意情境性、综合性和互助性。情境性就是能在现实中设置情

境，使学生如在现实中。所谓综合性，就是要将多种运动项目有机地结合起来，使每个人都能从中发现自己想要完成的任务。所谓的互助性，就是树立起一个团体模范，让所有人共同学习，向着模范人物靠近，并引以为榜样。在“穿越火场”体育项目中，老师通过模拟火灾现场，使同学们想起那些勇敢的消防队员，并以此进行学习。比赛分为“快速集合”，“登竿”，“过绳网”，“负重运水”。它是一种集跳跃，钻爬，跑步为一体的运动，是一种综合性运动，对培养学生的整体素质起到了很大的促进作用。一位同学落后，另一位同学应给予激励，并通过最优的合作方法协助他超越自己。例如，一位同学比较肥胖，不擅长攀登，在“爬杆”时，经常会滑下来，而不能登顶。别的学生不但要激励该同学继续前进，也要给予切实的协助，这才让他成功地登上了山顶。这名学生在比赛结束后，手掌、大腿内侧红肿、酸痛，但想起同伴们的鼓舞，想起消防队员的光荣事迹，他又鼓起勇气继续前进。最后，老师让该学生讲述自己的想法，告诉他今后要怎么做，并且要坚持下去，取得更好的结果。根据不同类型的扩展练习，根据不同的教学内容，制定具有挑战性的课题。在扩展活动中，通过小组同学的协助，同学们受到鼓舞，通过效仿，逐渐地在行为和行动上向着榜样接近，从而

使自己更加坚强。

4 结束语

综上所述，心理健康教育与体育教育是初中教育的重要内容，只有将两者结合起来，才能产生积极的转变，才能保证学生的身心发展和身心健康。在综合实践中，教师要用科学的方法解决现实中的问题，从而使教育教学工作更高效。

参考文献：

- [1]云来子.初中体育教学中心理健康教育的渗透[J].新智慧,2021,(32):54-56.
- [2]任俊亭.心理健康教育在初中体育教学中的渗透[J].天津教育,2021,(31):65-66.
- [3]方严.浅谈初中体育教育中心理健康教育的渗透策略[J].考试周刊,2021,(56):119-120.
- [4]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,(09):101-102.
- [5]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.
- [6]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.