

# 心理健康教育在体育教学中的渗透

龚德华

祥明大学

DOI:10.12238/er.v5i9.4834

**[摘要]** 在很长的一段时间内,学校和家庭对学生心理健康的关注程度不高,但是随着应试教育的学业压力导致学生的心理问题不断外化,以及我国教育教学体制的不断完善,目前已经逐渐意识到学生心理健康对学生发展的重要性。体育课程愈加受到教育界重视,同时学生心理健康问题也受到了社会各界的广泛关注。如何在体育课程中渗透心理健康教育,帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观,是广大一线教育工作者必须面对的课题。基于此,文章就心理健康教育在体育教学中的渗透方法进行了分析。

**[关键词]** 心理健康教育; 体育教学; 渗透

中图分类号: G8 文献标识码: A

## Infiltration of Mental Health Education in Physical Education

Dehua Gong

Sangmyung University

**[Abstract]** For a long time, schools and families have not paid much attention to students' mental health. However, with the academic pressure of exam oriented education leading to the constant externalization of students' psychological problems, and the continuous improvement of China's education and teaching system, they have gradually realized the importance of students' mental health to students' development. Physical education curriculum has been paid more and more attention by the educational circles, and students' mental health has also been widely concerned by all sectors of society. How to infiltrate mental health education into physical education courses and help students establish a correct world outlook, outlook on life and values is a subject that the majority of front-line educators must face. Based on this, the article analyzes the infiltration methods of mental health education in physical education teaching.

**[Key words]** mental health education; physical education teaching; infiltration

近年来,随着社会的高速发展及人们生活、工作压力的增强,使得心理健康问题受到社会的广泛关注。当前,从人才培养的角度而言,不仅需要具备优秀的理论知识、强健的体魄,还需要具备健康、积极的心理状态。学校是人才培养的主要阵地,所以学生的心理健康状况会对人才质量产生直接影响。学生正处于青春迈入成熟的关键时期,想象力、观察力以及思维能力已与成人相当,已然具备成熟的自我评价能力,情感体验突出,因此,学生易产生多种心理健康问题。基于此种情形,学校需强化对学生的心理健康教育,帮助学生养成积极正确的心理健康观,促进学生心理健康水平提升,进而促进学生综合发展。从学生心理健康教育角度而言,体育教学具备独到之处,其为学校开展心理健康教育的一个重要途径。在体育教学实践期间,运用暗示、激励等方式可促进学生心理素质提升,并且可使学生存在的心理问题得到解决,帮助学生养成良好、积极的心理品质。因此,在体育教学中,如何保障心理健康教育的落实及效用的充分发挥成为当

下体育教育从业者亟须解决的问题。

### 1 心理健康教育的概念

学校的心理健康教育,一般是指教师在基于学生当前的成长阶段以及所处的环境,预测学生可能产生的心理问题,直接向学生分析讲解健康的与不健康的心理的区别与各自的影响,引导学生坚持保持健康的心理状态,自主修正不健康的心理;或者有目标地把部分心理学知识融入到教学中,在教学中让学生体会、体验健康的心理所带来的“良性循环”;或者针对学生显现的心理问题,与学生单独交流,进行心灵沟通和心理辅导。心理健康教育,应兼顾预防与治疗学生心理疾病,让学生内心变得健康、强大。

### 2 学生易出现的心理问题

学生因个体不同,所出现的心理问题也各不相同。下面几点是目前所存在的比较常见的心理问题。

一是因学业重,产生害怕、厌学、焦虑等心理问题。学生要

学的科目多,且学科难度大。面对学业的重压,成绩不佳的学生容易产生害怕学习甚至厌学的心理,即使是成绩优异的学生,面对考试,也同样容易产生焦虑情绪。

二是因不善于处理人际关系,易使人际关系陷入不和谐状态,引发各种心理问题。学生的思想和感情更加细腻、敏感,与同学、教师、家长等交流时,也许会因为内心过度敏感、偏激,猜错或者放大他人语言举止的意图,使人际关系陷入不融洽的状态。

三是对挫败、失落、害怕、紧张等不良情绪的控制能力较差。学生能感受到的内心感情更加丰富,对不良情绪,如果缺乏正确的认知和缺少控制情绪能力的锻炼,学生容易长时间处于不良情绪中,难以走出来。

四是学生不能客观地进行自我评价,易高估或贬低自己,产生过度自信或自卑感。学生追求个性,且非常在意别人对自己的看法,别人的“赞美”与“批评”影响着学生的自我评价。学生只有能客观地分析,对自己做出客观的评价,才会知道如何自尊自信地扬长避短、培养和提高自己各方面的能力。

### 3 心理健康教育在体育教学中的渗透的重要性

#### 3.1 有利于提高学生的人际交往能力

人类在生产发展的过程中需要和外界联系,物质环境和人文环境相互作用,共同推进了人类社会的进步。沟通交流、交换信息是人类在社会上赖以生存的必要条件,人是没有办法脱离社会独立存在的,人际交往是人们日常生活和工作中不可或缺的,人际交往能力已经成为现代社会发展中必不可少的生存技能,是人们获取信息和自我表达的重要手段。如果个人失去了与人沟通交流的能力或者意愿,那么就会导致其心理闭塞,逐渐发生心理扭曲。在体育教学的过程中,很多运动项目是需要多人配合的,在这个过程中学生之间必不可少的就需要沟通交流。同时,在体育课堂上,团队协作进行小组对抗的内容有利于学生形成团结和集体意识,学生通过肢体的接触和语言的交流能够了解别人,也可以表达自我,这种交流是自然流露的。学生在体育课堂上逐渐提高了自身的人际交往能力,这对于学生未来适应社会生活有着非常重要的作用。

#### 3.2 满足素质教育需求

在以往应试教育环境下,学校更加注重学生智育,无论是教师还是家长更多关注的是学生成绩。对学生进行文化课程教学,也是根据教材知识进行传授,而心理健康教育则处于基本缺失的状态。学生在这种环境下接受教育,会使得其心理较为脆弱,不敢面对挫折。随着素质教育理念的深入和课改要求的提出,学校教育工作更加注重学生身心发展,加强学生体育课程的安排,且在心理健康教育,从原先的知识为本的教育理念转变为以学生为本。随着素质教育工作的深入,对学生心理素质培养会影响素质教学效果。在现如今学生学习生涯中,不仅要注重自身成绩的提升,还要具备健康的心理品质。因而在体育课程教学中,对学生进行心理健康教育是贯彻素质教育的方针以及提高素质教育水平的重要方式,因而将心理健康教育融入学生体育学科

中十分有必要。

#### 3.3 有利于提高学生的情绪调节能力

人的情绪是非常容易传染的,所以,情绪调节不仅是指学生自我调节的能力,也指调节和改变别人情绪的能力。每个人的情绪都有好的时候,也有低落的时候,最重要的是能够控制自身情绪的波动,在情绪低落的时候可以快速地调整自身状态,及时消除不好的情绪。青少年阶段中,学生身体和心理都处在快速发展的阶段,情绪波动比较大是这个阶段学生的明显特点。在体育课堂上,通过运动项目可以释放调节学生情绪的分泌物帮助学生快速稳定情绪,而且学生也能体会到体育精神,逐渐改正自身存在的一些情绪缺点。运动是人类宣泄情绪非常好的方式,学生在老师的指导下科学、合理地进行体育运动可以提高学生调节自身情绪的能力。

### 4 心理健康教育在体育教学中的渗透策略

#### 4.1 从理论入手,帮助学生认识体育

很长一段时间里,师生认为体育课堂的教学内容就是运动项目的训练,学生就是做做操、跑跑步等,导致学生对体育运动对自身发展作用的认知非常片面。在体育课堂教学中培养学生的认知能力,不仅是学生对外界刺激的反应能力,更重要的是让学生理解运动的原理和作用,把身体和内在思维进行统筹配合,通过体育运动把自身的认知水平展现出来,这样可以让老师和学生自己了解自身的身体和心理素质。同样的体育课程训练项目在不同的学生身上会有不同的效果,体育老师在体育教学的过程中要了解学生和运动内容的特殊性,让学生找到和自身发展更加匹配的运动项目,只有这样才能真正提高学生的体育素养,实现体育学科的教学目标。

体育老师在日常体育课堂中要让学生观看一些体育方面的视频,在视频中要穿插动作的分解及训练的原理和作用,让学生全面认知体育项目,使学生认识到体育项目不仅停留在身体机能的训练上,更是和自身的心理健康有很大的联系,从而认识到体育学科的重要性。体育老师要根据学生的实际情况及其兴趣爱好给学生推荐更合适的运动项目,将理论疏导和现实训练相结合,让学生在理论的指导下快速掌握运动的技能要点,在实际的学习和未来的运动发展中实现自主完善。

#### 4.2 明确教学观念,强调身心健康

以往体育教学中,大多数教师都将学生体能训练和体质教育作为主要教学,且教学中心也是围绕学生技能训练和运动技巧学习进行,对学生心理健康发展则比较容易忽视。与此同时,教师在教学中没有考虑到学生之间存在的差异性,往往注重的是学习能力强的学生,这也会让其他学生产生自卑感,进而对这门课程学习产生抵触心理。随着新课程改革的深入,教师必须要调整教学观念,深入把握学生个体差异,有效进行心理健康教育。

#### 4.2.1 教师需要注重学生身体和心理上的协调发展

在开展体育教学中,应坚持学生身心和谐发展这一原则,加强其生理与心理方面的教育。组织学生参与具体的体育活动时,

要引导学生保持积极健康的态度,减少消极情绪的出现,敢于战胜困难,进而养成坚持不懈的优秀品质。

#### 4.2.2 现代教学理念要面向全体

作为体育教师,在日常教学活动要能够考虑到所有学生,注重其身心健康发展。因而,教师在进行教学前,有必要对学生之间存在的个体差异有深入了解和把握,并将学生健康成长为教学任务,合理开展体育运动技巧教学。

#### 4.3 创造安全、平等、愉悦的课堂氛围

不管是在室外还是在室内进行体育教学,教师都应提前做好准备,确保让学生在安全的环境下能快乐地、全身心投入到体育锻炼中。课堂上,体育教师虽然主导着学习的内容,并把控着教学进度,但在教学过程中应创造平等、相互尊重的课堂氛围,让学生内心处于轻松的状态跟随教师的指导进行体育锻炼,并与教师形成良好的互动。同时,教师应当积极创新教学方式。区别于传统的体育教学,教师应当完成身份的转变。从原先的高高在上的教师转变成与学生一同探讨,一同运动,一同进步的友人,充分地尊重全部学生,接纳学生身上的缺点,并给予合理的引导。教师亲切幽默的态度能极大缓解学生内心的负担,给予学生自主融入课堂的勇气。与此同时教师应当对集体学生一视同仁,不偏袒,不维护,做到公平公正,在人格尊严上与学生保持平等地位,从而营造师生平等交流,和谐共处的课堂氛围。不仅如此,教师还应当积极优化教学活动,使其具有启发性和引导性,从多个角度出发,降低学生的厌学心理,以达到预期的教学目标。

在体育课上,体育教师要以精神饱满的状态组织学生快速整队,宣讲学习的内容(运动技能)与目标,讲解并示范动作要领,有条不紊地组织学生单独进行或分组进行练习,在学生练习过程中给予指导和修正,然后做总结和总体评价。体育教师饱满的精神状态和洪亮的声音以及精简高效的语言必定能振奋学生的精神状态。

#### 4.4 重视教学评价,获取反馈信息

教学评价环节主要指考查、考试等。教学评价的鉴定、诊断等功能使其在教学期间有着极为重要的作用,并且教学评价与学生的心理健康存在较为紧密的联系,过程性评价主要是对学生的努力程度进行评估,终结性评价主要是对学生的表现能

力以及知识掌握情况进行评估,此两种评价方式均极为重要。体育教师在实际教学中,必须要对学生的身心全面发展予以重视,要尊重学生的差异性,保证每位学生均可于原有基础上得到有效的锻炼及提升。在实际评价过程中,教师要采取多种评价方式,如自评、同学间互评等,从而保证评价主体的多元性,使评价结果更为精确、客观。在评价期间,一些负面或不合理的评价易使学生产生胆怯、自卑等情绪,其会对学生独立性、自主性、品格的提升及培养产生不良影响,使学生的学习能动性遭受打击。因此,不论是从体育教学还是心理健康角度而言,教师均应对综合评价予以重视,尊重学生个体差异,创建多元化教学评价指标,要对质性评价予以强调,定量、定性进行结合,并采取多样化的评价手段,从而更为清晰、精准地描述学生。

## 5 结语

体育课上的心理健康教育,主要是为了让学生在舒展筋骨的体育锻炼中,内心的压力、压抑情绪也能得到舒展和释放,同时借助体育课的互动性和操作性特点,还能帮助学生进行普遍欠缺的人际交往等能力的锻炼,培养学生不惧困难、勇于挑战等优良品质,使学生在各方面的素质得到提升,对学生在学习以及今后的生活中有更强的抗压能力和适应能力。因此,为此,体育教师在日常教学中要在发挥体育作用的同时,将心理健康教育融入其中。根据学生具体情况,对其进行合理的疏导,以此能够在增强学生身体素质的同时,缓解其学习压力,促使其能够在良好的心理状态下学习学科知识。

## [参考文献]

- [1]陆仕海.初中体育教学中学生心理健康教育的实践研究[C]/2021年教育创新网络研讨会论文集(二).[出版者不详],2021.
- [2]雷玉萍,裴德超,王虔.高校体育教育专业跨栏跑教学中学生产生恐惧心理的原因分析——以上饶师范学院为例[J].上饶师范学院学报,2020,40(6):116-120.
- [3]王谈.浅析中学生体育教学中如何渗透心理健康教育[J].当代体育科技,2020,10(12):90-91.
- [4]何兴棋.高中体育教学中学生心理健康教育的研究分析[J].中学课程资源,2020,(3):34-35.