

# 小学体育教学中渗透心理健康教育的路径思考

武京京

(新疆维吾尔自治区塔城地区塔城市喀拉哈巴克乡中心学校, 新疆 塔城 834700)

**摘要:**新时期,我国教育教学改革进程不断推进,改变了以往只看重学生学习成绩的固有观念,尤为关注素质教育,尤其是在小学教育中更为注重提高学生身体素质、心理健康教育。明确要求教师在基础教学任务完成的同时,注重对学生进行心理健康教育,帮助学生从小树立健康积极的思想,不断增强心理素质。而将其与小学体育教学有机融合,可以借助体育锻炼的机会,有效渗透心理健康教育,有效提升学生身体素质和心理素质,逐步形成健全良好的思想品质,身心健康发展。对此,本文从小学体育教学现状出发,阐述了体育教学对小学生心理健康教育的作用,并就如何在小学体育教学中渗透心理健康教育的方法展开探讨,在此基础上,针对提高小学体育渗透心理健康教育效果给出了相关建议,希望可以为相关教师提供借鉴与参考。

**关键词:**小学体育;心理健康教育;缓解压力;渗透方法;建议

【中图分类号】G62

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-213-03

## 引言:

小学阶段作为学生养成良好习惯、树立正确思想观念的重要时期,加强体育教学有助于实现小学生“德、智、体、美、劳”全面发展。但也不得不承认,小学生思想意识与行为尚在建立阶段,遇到挫折容易产生消极情绪,甚至自卑心理,这对学生日后生活与发展将产生不利影响。因此,基于素质教育盛行的当下,小学体育教学需要发挥优势,在教授学生基本体育锻炼方法和技巧的同时,也不断向其渗透心理健康教育,促使学生形成健康、积极、乐观、向上的学习态度,同时也养成良好的生活习惯。此外,在心理健康教育内容的影响下,可以帮助小学生解决心理问题,逐步提高学生心理素质,促使其形成坚强意志、积极乐观、勇于担当等良好品质,使得学生具备健全的心智,进而健康积极阳光的学习、生活。可见,本文针对小学体育教学中渗透心理健康教育相关问题进行的探讨,对小学生身心健康成长具有十分重要的作用。

## 一、小学体育教学现状分析

纵观当前小学体育课堂教学情况,不难发现,绝大部分体育教师都非常注重提升学生身体素质、身体健康水平,缺乏对学生心理健康教育。虽然在新课标的指导下,多数体育教师已经有所认知,但真正落实到教学实践,仍缺乏足够经验,也不具备科学教育方式方法,导致心理健康教育实施效果不佳。主要表现在以下几点:

1、分析可知,多数体育教师未能准确把握教学重点,甚至存在错误的教学观念,将体育成绩、运动实践放在教学首位,一味地完成教学目标与任务,严重影响了体育教学重心。可就体育教学的意义看,主要目的在于通过科学有效的教学活动帮助学生身心健康、全面发展,并非获得较好的成绩<sup>[1]</sup>。

2、多数体育教师在开展教学工作过程中,将体育活动作为核心,并未关注学生的兴趣、性格、特长等内容,未能在教学中凸显出学生主体地位,导致学生缺乏学习兴趣,往往只是被动参与体育活动。而这种忽视不仅无法调动学生体育活动参与积极性,也容易加剧学生心理上的问题。

3、受传统教学模式的影响,多数小学体育课堂教学方式方法非常老旧,多以大班化教学形式授课。教师在教学实践中,也只是简单的进行动作演示、训练,教学方法不够创新,这不仅无法吸引学生兴趣,也无法进一步锻炼学生意志、品格,无法实施心理健康教育,严重影响了体育教学效果。

## 二、体育教学对小学生心理健康教育的作用

### (一)缓解学生学业负担与生活压力

适当的运动有助于缓解人的紧张情绪和心理上的压力,能够很好的排解负面情绪与不良心理问题,这对小学阶段的学生而言,可以进一步促进身体与心理的健康发展。所以,教师可以发挥体育教学优势,设计一些趣味性、生动性的体育游戏、运动项目等,可以使小学生“玩中学,

学中玩”,有效排解学业负担,舒缓内心的苦闷与压力<sup>[2]</sup>。通过有趣的体育活动为小学生提供解压渠道,帮助小学生在体育活动玩耍中逐渐化解心理上的不愉快,在感受体育运动乐趣的同时,可以树立更加积极乐观的心态,进而更好的面对学习与生活。

### (二)更好培养小学生坚强意志品质

在体育运动中,部分项目需要学生坚持、大胆、敢于挑战困难,对学生的意志力、毅力等提出较高要求。为此,教师可以结合具体的体育教学内容,设计一些符合小学生锻炼强度的体育项目,例如接力赛、跑圈、篮球赛等活动,帮助学生锻炼意志,培养小学生团队集体意识,同时也在各项运动中学会吃苦耐劳、坚韧不拔、敢于挑战等。通过不同的体育运动,可以很好的帮助学生改变软弱、退缩、畏惧等不健康的心理,逐步树立坚强意志品质,获得强大的内心,并在日后学习生活中,学会坚持、坚定。

### (三)帮助学生树立积极乐观的人生态度

多数体育运动项目都表现出较强的竞技性、集体性特点,比如足球运动、篮球运动、接力赛跑等项目。教师可以通过这类体育运动,激发学生求胜心理,增强其竞争意识,并在亲身参与中感受获得胜利的成功与喜悦,由此帮助小学生建立自信,同时也产生更大的体育运动动力,使得小学生在体验中获得认可。在具体教学实践中,教师可以挖掘一些有体育特长的小学生,为其提供展现自我的平台,在掌声和鼓舞中培养学生自信心,从而形成自觉运动意识,逐步养成良好运动习惯,也在过程中促使小学生可以树立积极乐观的人生观、价值观,真正意义上实现身心健康发展目标<sup>[3]</sup>。

### (四)有利于学生构建和谐人际关系

目前,很多小学生均为独生子女,也有一些家中两个孩子,受到社会环境等因素影响,很多孩子存在自我与自大的性格,没有为他人考虑的意识与习惯,缺乏协作意识,这对小学生日后生活将产生不良影响。而通过体育教学活动,学生通过合作式的运动项目,提高协作意识与能力,养成协作精神。比如,体育教师可以组织学生开展“大脚板”、“两人三足”等体育游戏活动,促使小学生在相互协作中增进交流,感受合作的乐趣;也可以借助“拔河比赛”、“接力赛跑”等传统运动项目,增强小学生集体精神,培养其集体荣誉感。与此同时,也通过此类集体性运动帮助小学生逐渐改变一些性格障碍问题,可以建立良好的人际关系,从而形成积极开朗的性格。

## 三、在小学体育教学中有效渗透心理健康教育的实践方法

### (一)及时疏导学习问题

在对小学生实施心理健康教育过程中,作为重要的就是提高学生环境适应能力,帮助学生可以在陌生环境中具备强大的心理适应性,不胆怯、不畏惧,为日后学习生活打好基础。对此,教师在小学体育教学中

需要有效实施心理健康教育,依托轻松愉悦的学习氛围,提高心理教育效果。例如,在讲解一个新的体育项目时,或接受一项新体能测试过程中,学生在初次尝试时容易出现各类问题,如动作不正确、任务完成时间超时、个人表现较弱等等,诸多问题都容易使学生产生焦虑、紧张、害怕等情绪,如果不及时疏导,容易导致学生出现抵触体育运行的心理,不利于后续教学<sup>[4]</sup>。对此,教师可以结合学生出现的具体问题,进行客观点评与指导,比如,运动动作不到位如何优化,并在此过程中及时肯定学生的努力,通过这种善意的鼓励和认可,帮助学生树立自信心,提高继续运动的积极性。通过教师及时疏导,可以更好地帮助学生学会如何在自我压力下提高自我调适能力,学会在新环境中利用积极正面的资源来帮助自身解决问题。同时,在轻松愉悦的学习氛围中,学生也可以更好的接受心理健康教育相关知识,有利于提高教育成效。

## (二)引导学生设定健康的身心目标

不同学生,其心理问题也不尽相同,教师若想通过体育教学有效渗透心理健康教育,需要引导学生为自身设定针对性的目标,从而提高心理素质。部分学生遇到挫折、困难时,非常容易心里难受,爱哭鼻子,心理素质非常脆弱、敏感,对此,体育教师在实施心理健康教育过程中,需要实施针对性的措施有效帮助学生学会调适心态<sup>[4]</sup>。例如,如果学生考试不及格,心里非常难受,难过想哭,教师可以引导学生,如果真控制不住,可以通过哭的方式释放情绪,但需要限定时间,及时擦干眼泪并思考、分析,为什么考试不及格,差在哪里等等,找出不及格原因以后,针对自身薄弱的动作、姿势进行针对性的训练、加强,直到达到预期效果。分析总结后,学生需要为自身设定相应的细化目标,争取下一次考试达到预期水平,获得不错的成绩。通过此过程,学生可以更好的面对挫折与挑战,更为重要的是,能够大胆面对挫折并从中学会分析、总结,进行自我矫正,重新设定科学目标,促进自身进一步成长和发展。

## (三)加强师生交流互动

在体育教学中渗透心理健康教育,最为重要的就是建立良好的师生关系,只有教师与学生拉近关系,才能更加深入的了解学生心理健康情况,并实施相关教育。以和谐的师生关系为基础,通过师生双方的密切配合,有助于全面实施心理层面的教育与引导,提高教育效果。因为良好的师生关系,可以让学生更容易、乐意接受教师传授的知识,进而被学生理解、接受,并且和谐师生关系下,教师给予学生的都是正面积极情绪,如关怀、鼓励与支持等,学生遇到挫折、困难、挑战时,积极鼓励、认可的情绪会促使学生提高自信心,并学会自我心理调节,以最好的状态主动学习心理健康知识。除此之外,教师与学生建立良好和谐关系的过程中,也可以教会学生如何在社会交往中建立良好的人际关系,当与人发生冲突时,又该如何化解<sup>[5]</sup>。这些都可以通过教师的示范,学生的参与中获得,学生会更认同,进而提高心理健康学习效率。

## (四)结合体育事件实施教育

严格意义上讲,心理健康教育属于思想、精神层面的教育,具有一定的抽象性,所以,为保证心理健康教育效果,体育教师在教学中可以结合具体实例,配合心理健康理论知识进行讲解,使得学生获得真实感受,并从中获得启示。

一方面,教师可以根据历届奥运会、亚运会等体育赛事中,一些影响力广,知名度高的事件为例,挖掘其中的心理健康教育元素,有效向学生渗透。在体育比赛中涉及较多体育精神,如公平竞争、敢于挑战、团结合作、奋力拼搏等,都可以将其作为心理健康教育重要内容,结合实际情况向学生进行渗透。此外,在一些体育比赛中,运动员伤病在身但仍坚持训练、比赛等事件,教师可以结合实际情况与学生一同探讨、分析,总结出运动员的心理品德,在增加学生感受的同时,也激发学生内心的体育精神<sup>[6]</sup>。

另一方面,教师可以日常收集一些学生本人在体育锻炼中发生的事件。比如运动项目达标困难,动作始终不完美,学习进度落后等等,通

过这些事件,与学生共同分析、总结,帮助学生找到问题原因,并采取有效方式疏导、矫正学生不良情绪和状态。学生通过自身问题的理解与总结,可以更好的认识到心理健康教育的重要性,从而逐步接受相关教育内容。

## (五)借助体育活动宣泄负面情绪与压力

在体育活动中,学生遇到挫折和困难时,容易出现较多负面情绪,比如压力过大,心理负担重,还有紧张、焦虑、胆怯、不安、恐慌等情绪。当学生出现这些情绪时,教师必须做好引导,及时帮助学生顺利排解,避免积压在心理造成不良影响而出现更大心理健康问题。对此,在向学生渗透心理健康教育知识过程中,体育教师也借助相关的体育活动,引导学生借助运动释放负面情绪。比如,适当的运动,通过流汗的方式释放压力;或者将注意力集中在运动中,进而排解负面情绪;通过运动后的嘶吼、开怀大笑等方式,将内心的压抑情绪及时宣泄出来,从而起到舒缓情绪的作用<sup>[7]</sup>。

## (六)在体育运动中加强心理教育

基于素养教育背景下,体育教师应当借助科学有效的体育教学活动,帮助学生形成良好的体育品质,除了重视身体健康、积极乐观心态之外,还要引导学生能够正确认识自己,并进行自我约束,为日后学习、生活打好基础。对此,体育教师可以结合具体运动项目,有针对性的对学生实施心理健康教育,例如,在女子400m,男子800m体测时,个别学生放弃跑,选择走,甚至有学生投机取巧在老师不注意时抄近路,达到完成任务的目的。此时,体育教师需要与学生进行沟通,在指出其错误行为基础上,帮助学生深入理解体育锻炼的意义和作用,并积极鼓励学生学会坚持,让学生充分意识到体育锻炼、体育精神对自身日后发展的重要性,从而改变容易放弃、堕落的心态,学会坚持不断突破自己,提升自我体育素养。

## 四、提高小学体育渗透心理健康教育效果的建议

为了进一步提高小学体育渗透心理健康教育效果,本文提出了几点建议,希望可以为广大小学体育教师提供参考。

### (一)革新教学理念丰富教学内容

在以往传统体育教学过程中,教师并未关注学生思维发展,更多是以自身教学方法、教学内容为主,导致实际教学效果不佳。为此,基于新课改之下,现代教学方式需要转变教学理念,将学生作为教学核心制定相应的教学计划。体育教师必须正确意识到在小学体育活动中渗透心理健康教育对促进学生身心健康发展的重要作用,在此基础上,结合体育活动特点、学生学习能力、接受理解能力等,合理设计、丰富教学内容,促使学生在体能训练、参与活动过程中,逐步接受心理教育知识,从而通过适当体育运动,缓解学生紧张情绪,释放心理压力,树立积极向上的生活学习态度。体育教师需要正确意识到体育教学优势,并找准契机培养学生情感态度,做好各类心理问题的及时疏导,促使心理健康教育可以帮助小学生健康成长<sup>[8]</sup>。

### (二)结合学生兴趣爱好实施教育

孔子言:“知之者,不如乐之者”,若想让学生主动学习,应当帮助学生明白学习的乐趣。对此,在实施心理健康教育过程中,体育教师需要营造良好的学习空间,让学生感受到轻松、愉快,而后全面了解学生的兴趣爱好、特长等,做到因材施教,这样更有利于培养学生健康的心理状态<sup>[9]</sup>。考虑到大部分小学生年龄小、心理需求特殊性,无法快速接受新鲜事物,因此,在体育教学中渗透心理健康教育,必须从学生实际情况出发,将其作为教学主体,以学生容易接受的方式方法进行教育,促使学生提高课堂参与度,同时也更好的提高学习效果。

### (三)构建合理的沟通反馈机制

小学阶段的学生,心理较为敏感,具有较强的自尊心,因此,体育教师在教学中,应当多认可、表扬、鼓励学生,与此同(下转第216页)

拓展训练提供充分的物质保障。例如,可以改造部分体育场地,设置专门的拓展训练区域,配备相关的训练器材,如攀岩墙、绳索桥等,以满足不同拓展训练项目的需要。最后,教育部门可以定期组织体育教师的交流活动,分享拓展训练的最新教学方法和经验,鼓励教师之间的互相学习和切磋,使教学方法得到持续创新和完善。调整教学内容,增加拓展元素是初中体育教学改革的重要方向,也是提高学生体育综合素质的有效途径

### (二) 为教师提供专业的拓展技能培训

体育教师应不断更新自身的专业知识,以确保其在教学过程中能够更好地引导学生完成拓展训练活动。这就要求学校为教师提供专业的拓展技能培训,确保其能够对拓展训练的内涵和特点有全面的了解,进而更好地指导学生完成拓展训练活动。首先,制定全面的拓展技能培训大纲,确保覆盖各个关键领域。该大纲不仅应涉及传统的体育教育内容,还应包含团队合作、领导力、沟通能力等非传统体育技能的培训。这种全方位的技能培训能够确保教师在面对复杂的教学情境时,拥有足够的知识和技能进行高效的指导。其次,采用模拟实战方式进行培训。模拟实战培训的优势可以使教师在真实的教学环境中应用所学技能,进而实现知识与实践的完美结合。例如,可以设置特定的场景,让教师引导学生完成拓展活动,然后通过这些活动来检验和评估教师的教学效果和拓展技能。再次,对于教师的培训过程,应设立及时反馈机制,确保教师能够在短时间内明确自己的长处和短板,以及如何更好地进行自我完善。反馈机制不仅可以通过培训师提供,还可以邀请同行或学生作为第三方进行评估。这种多角度的评价方式,可帮助教师更为全面地了解自身的教学水平和技能掌握情况。最后,应重视教师的心理建设。拓展训练往往涉及一些高风险或具有挑战性的活动,这就要求教师不仅要有扎实的专业知识,还要具备稳定的心态和高度的责任感<sup>[4]</sup>。可以引入心理学家或专业的心理培训师,为教师提供必要的心理支持和指导,确保在面对挑战时,能够保持冷静,为学生提供最为安全和高效的指导。为教师提供专业的拓展技能培训是确保拓展训练在初中体育教学中得到有效实施的关键。只有当教师具备了相应的知识和技能,才能更好地引导学生,实现拓展训练的最大效益。

### (三) 倾听并应用学生的反馈

在拓展训练引入初中体育教学中,教育者应该全面、及时地收集学生的反馈,并进行深入分析,在此基础上结合学生的反馈,制定出具有针对性、可行性的改进措施。首先,构建一个系统化、规范化的学生反馈收集机制。这可能涉及制定特定的问卷调查、开放式问题或是使用数字化工具如在线平台来获取学生对于拓展训练的看法和感受。这种系统的建立应确保各种反馈能够及时、准确地传递给教育者,而不仅仅是停留在表面的听取阶段。其次,对学生的反馈进行深入的分析 and 整合。这意味着不仅仅是对反馈进行统计,而是深入挖掘反馈背后的原因和需求,探寻学生在拓展训练中真正关心的问题 and 挑战<sup>[5]</sup>。此过程应引入数据分析技术和专家团队,确保反馈的解读既具有定量的精确性,也有定性的深度。再次,根据反馈制定具体的改进策略。这可能包括调整教学内容、方法或是硬件设施,确保更加

(上接第214页)时,也要及时指出学生的问题和不足,以学生容易理解、接受的方式帮助学生形成良好的品格<sup>[10]</sup>。在此过程中,体育教师需要构建出有效的沟通反馈机制,既要多表扬、肯定学生,又要及时纠正学生的错误,通过心理引导和疏通,提高学生自我纠正意识,同时也能虚心接受他人的批评教育,由此逐步养成良好的心理素质,增强抗压能力。

### 结束语

综上所述,体育学科表现出的实践性、科学性,不仅可以帮助学生强身健体,同时也可以起到舒缓压力,调节情绪的作用,同时,体育运动中包含的体育精神,也可以更好的激励小学生。所以,在小学体育教学中积极渗透心理健康教育,有助于发挥体育教学价值,也可以促进学生身心健康发展,对学生日后学习、生活具有十分重要的作用。通过本文对体育教学对小学生心理健康教育的作用、小学体育教学中有效渗透心理健康

契合学生的学习需求。例如,若学生的反馈显示某一拓展训练项目的难度过大,教育者应及时调整难度,确保学生既能感受到挑战,又不至于感到挫败。最后,确保学生反馈的循环机制。这意味着在应用了学生的反馈并进行了相应的教学调整后,还需再次收集学生的反馈,看看这些调整是否真正奏效,或是是否还有其他需要进一步优化的地方。这样的持续循环不仅保证了教学的持续改进,还加强了学生与教育者之间的沟通和互动,从而更好地实现拓展训练在初中体育教学中的有效融入<sup>[6]</sup>。

### (四) 更新与拓展训练匹配的教学设备

拓展训练逐渐融入初中体育教学,教学设备的更新和匹配也成为教育者亟待重视的环节。确保设备与拓展训练的理念和内容相匹配,既能增强教学效果,又能保障学生的安全。首先,对现有的体育教学设备进行全面的审查和评估,明确哪些设备仍可继续使用,哪些已经不适应拓展训练的需求,或存在安全隐患。这种评估既要考虑设备的功能性和适用性,也要考虑其耐用性和安全性,确保每一台设备都能够新的教学环境中发挥最大的效用。其次,针对拓展训练的具体内容,定制或采购相应的专业设备<sup>[7]</sup>。例如,若教学内容涉及团队合作和策略分析,可以考虑引入团队接力、障碍跑等专用器材;若教学内容强调个体的体能挑战和突破,可以考虑购置攀岩墙、绳索桥等设备。为了更好地融入科技与教学,还可以考虑采用高科技的教学辅助设备,如虚拟现实、传感器等,以丰富教学手段,提高教学质量。再次,对教育者进行专业的设备使用培训,确保其不仅能够熟练操作各种设备,还能够根据实际教学需求,灵活选择和组合设备。这样的培训既要注重设备的基本操作技能,也要注重设备与教学内容的结合,使教育者能够在教学中充分发挥设备的功能<sup>[8]</sup>。最后,定期对教学设备进行维护和检查,确保设备始终保持良好的状态,既能满足教学需求,又能保障学生的安全。此外,鉴于科技的快速发展,也需要定期关注教育技术的新进展,不断更新和优化教学设备,确保始终处于行业前沿,为学生提供最优的教学体验。

### 四、结语

在初中体育教学中引入拓展训练,能够充分激发学生的体育学习兴趣,有助于学生对体育学习的重视程度,提高体育教学效率。拓展训练是一种全新的体育教学模式,其具有趣味性、创新性、灵活性等特点,能够为学生营造良好的体育学习氛围,促进学生积极参与到体育学习中来,提高初中体育教学质量。因此,在初中体育教学中,教师要转变传统的教学理念,通过多元化、趣味性的教学方式开展教学活动,积极拓展训练内容,创新教学方法和模式,激发学生的学习兴趣和动力,使其能够更好地掌握初中体育知识与技能。

### 参考文献

- [1] 殷志刚. 拓展训练在初中体育教学中的应用探索[J]. 新课程研究, 2023(4):78-80.
- [2] 李小龙. 拓展训练引入初中体育的价值与实践研究[J]. 新课程, 2022(41):120-122.
- [3] 肖洪. 拓展训练引入初中体育的价值与实践研究[J]. 青少年体育, 2022(2):119-120,138.
- [4] 晁翠莲. 初中体育教学中引入素质拓展训练的可行性及方法分析[J]. 体育画报, 2023(2):209-210,215.
- [5] 韦好明. 拓展训练引入初中体育教学的实践与思考[J]. 灌篮, 2022(25):29-31.
- [6] 王鹏宇. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用探究[J]. 体育画报, 2022(3):182-183.
- [7] 陈凤麟. 关于拓展训练引入初中体育教学的实践与思考[J]. 好日子, 2022(22):130-132.
- [8] 刘云伟. 试析将拓展训练引入初中体育与健康课程中的措施[J]. 中外交流, 2021,28(10):487-488.

教育的实践方法以及相关建议分析,希望可以为广大小学体育教师提供有价值的参考和借鉴,并结合自身教学实践,灵活运用多种教学方式,提高心理健康知识渗透效果,帮助学生在体育运动中健康快乐地成长。

### 参考文献

- [1] 陈丽娟. 小学体育教学中渗透心理健康教育的现实意义、困境与策略[J]. 教师, 2022, 12(08):72-74.
- [2] 王艳彬. 心理健康教育在小学体育教学中的渗透路径探索[J]. 智力, 2022, 23(01):178-180.
- [3] 苏宝红. 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 天津教育, 2021, 34(36):16-17.
- [4] 刘乐安, 苏德强. 小学体育教学中渗透学生心理健康教育的策略探析[J]. 体育风尚, 2019, 11(10):205-206.
- [5] 赵威. 小学体育教学中渗透心理健康教育的途径[J]. 家长, 2021, 12(17):118-119.
- [6] 周锦. 小学体育教育与心理健康教育的思考与探索[J]. 科学咨询(教育科研), 2021, 12(06):156-157.
- [7] 赖丽平. 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 考试与评价, 2021, 45(03):110-111.
- [8] 徐晶晶. 小学体育教学与心理健康教育的融合微探[J]. 文理导航(下旬), 2021, 23(02):70-72.
- [9] 阙文玉. 例谈小学体育教学中渗透心理健康教育的措施[J]. 新智慧, 2021, 34(01):101-102.
- [10] 陈波. 浅析新课程背景下小学体育教学中的心理健康教育[J]. 新课程导学, 2020, 12(28):43-44.