

初中体育教学与心理健康教育相融合的思考

刘海涛 孙建军

(长春市晨光学校, 吉林 长春 130000)

摘要:在当前教育体系中,初中体育教学与心理健康教育的割裂现象较为普遍,这种割裂不仅影响了初中生的全面发展,也制约了教育质量的提升。体育教学作为一项重要的教育活动,不仅是身体素质的培养,更是心理素质提升的重要途径;心理健康教育则旨在帮助初中生建立积极的心态,培养良好的心理品质。两者相辅相成,具有深度融合的内在逻辑和现实需求。初中体育教学与心理健康教育的融合,不仅能够弥补传统体育教学中忽视心理发展的不足,还能够通过体育活动的特殊性,为初中生的心理健康提供更加全面的支持。

关键词:初中体育教学;心理健康教育;融合教育

一、初中体育教学与心理健康的内在联系

从生物学的角度来看,体育教学通过身体的运动刺激大脑释放多种神经递质,如多巴胺、内啡肽等,在调节情绪、缓解压力、提升愉悦感方面发挥着重要作用。多巴胺作为一种“快乐激素”,能够增强初中生的愉悦感和满足感,从而改善其心理状态;内啡肽则被称为“天然止痛剂”,不仅能够缓解身体的疼痛,还能够帮助初中生放松身心,降低焦虑水平。因此,体育教学不仅是身体锻炼的过程,更是对初中生心理健康的一种积极干预。通过科学设计的体育活动,初中生能够在运动中感受到快乐与满足,从而建立起积极的心理状态。从社会心理学的角度来看,体育教学为初中生提供了良好的社交环境和团队合作的机会。在团队运动项目中,初中生需要与同伴相互配合、共同完成目标,这一过程能够有效促进初中生之间的沟通与理解,培养其团队精神和协作能力。在运动中,初中生会不可避免地遇到冲突与分歧,但通过解决问题、达成共识,他们能够学会如何处理人际关系中的矛盾,由此增强初中生的社交能力,帮助其建立健康的自我认知和价值观。此外,团队运动中的成功与失败体验能够让初中生学会面对挑战,增强心理韧性,从而更好地适应生活中的各种压力。因此,将体育教学与心理健康教育相融合,不仅能够提升初中生的身体素质,还能够促进其心理健康,实现身心的全面发展。

二、初中体育教学与心理健康教育相融合的价值

(一)有助于弥补初中生心理的缺陷

体育活动本身具有释放压力、改善情绪的作用,将心理健康教育融入体育教学中,能够进一步强化初中生心理健康的意识,帮助初中生在体育活动中获得心理上的支持和成长。首先,体育教学能够通过身体活动帮助初中生释放心理压力。初中生正处于青春期,面临着学业压力、人际关系困扰以及自我认同等问题,这些都可能导致心理上的焦虑和抑郁。体育活动作为一种身体和心理的双重体验,能够通过运动释放内啡肽,改善初中生的情绪状态。其次,体育教学能够为初中生提供一个安全的心理支持环境。在体育课堂中,初中生能够在运动中表达自己的情绪,通过身体语言释放内心的压力。体育教育工作者作为心理健康教育的引导者,可以通过观察初中生的运动表现,及时发现初中生心理上的问题,并给予适当的引导和支持,从而弥补心理上的缺陷。最后,体育教学与心理健康教育的融合,能够帮助初中生学会自我调节和情绪管理。在体育活动中,初中生需要学会控制自己的情绪,保持冷静和专注。这种能力的培养不仅有助于他们在运动中取得更好的表现,也能够迁移到日常生活中,帮助他们更好地应对心理上的挑战。

(二)促进初中生身心健康平衡发展

初中阶段是初中生身体和心理快速发展的关键时期,也是心理问题容易萌芽的阶段。通过体育教学与心理健康教育的有机结合,可以为初中生提供一个身心共同成长的平台。首先,体育教

学本身就是一种积极的心理健康教育方式。在体育活动中,初中生需要克服困难、挑战自我,这有助于培养他们的自信心和抗压能力。同时,体育活动能够释放初中生的压力,缓解焦虑情绪,帮助他们以更积极的心态面对学习和生活中的挑战。其次,心理健康教育的融入可以进一步提升体育教学的效果。在体育教学中,教育工作者可以通过设计一些针对性的心理健康教育活动,帮助初中生更好地认识自己、管理情绪和建立健康的人际关系,实现身心的平衡发展。最后,这种融合模式还能够为初中生提供一个全面发展的成长环境。在体育教学中,教育工作者不仅关注初中生的运动技能,还关注他们的心理状态和情感需求。通过设计多样化的体育活动和心理健康教育内容,初中生能够在身体和心理两个层面得到全面的发展。

三、初中体育教学与心理健康教育相融合的问题

(一)教育工作者对融合教学的认知、能力较为薄弱

在初中体育教学与心理健康教育相融合的过程中,部分教育工作者对心理健康教育的重要性缺乏深入的理解,认为体育教学的主要目标是增强初中生的体质和运动技能,而心理健康教育则是班主任或心理教育工作者的职责。这种认知偏差导致他们在体育教学中忽视了心理健康教育的融入,未能充分发挥体育活动对初中生心理健康的积极影响。此外,部分教育工作者虽然意识到心理健康教育的重要性,但缺乏相关的教学策略和方法。由于心理健康教育在体育教学中还属于新兴领域,相关的教材、教学资源和研究支持还不够完善,加大了教育工作者在融合教学中的难度。这种现状不仅影响了体育教学与心理健康教育的深度融合,也在一定程度上限制了初中生心理健康的全面发展。

(二)体育教学与心理健康教育目标契合度低

从当前初中体育教学的实际情况来看,体育教学与心理健康教育在目标契合度上存在明显的脱节现象。许多教育工作者在进行体育教学与心理健康教育的融合时,往往未能准确找到二者之间的融合点,导致教学目标缺乏协同性,难以实现预期的教育效果。首先,体育教学与心理健康教育的目标设计缺乏整体性。体育教学的目标通常以技能掌握、身体素质提升为核心,而心理健康教育的目标则侧重于情绪管理、心理调适能力的培养。在实际教学中,二者的目标设计往往被割裂开来,未能形成有机的整体,导致教学效果大打折扣。其次,教学目标的设计主体不够明确。在初中体育教学中,心理健康教育的融入大多是由体育教育工作者主导的,但许多体育教育工作者对心理健康教育的目标设计缺乏清晰的认识,导致目标设计的主体不明确。最后,教学目标的设置与初中生的实际需求之间存在偏差。在初中阶段,初中生的心理发展正处于关键时期,他们需要通过体育活动获得心理支持和情感满足。然而,许多体育教育工作者在设计心理健康教育目标时,往往未能充分考虑初中生的实际需求,导致目标设置与初中生的真实需求脱节,初中生在实际参与过程中难以获得心理上的满足。

感。

（三）心理健康教育途径缺乏创新性和有效性

在初中体育教学与心理健康教育相融合的过程中，心理健康教育途径缺乏创新性和有效性是一个突出的问题，这一问题的根源在于大多数初中体育教育工作者并未接受过系统化、专业化的心理健康教育相关培训，导致他们在教学过程中难以对传统、陈旧的心理培养途径进行有效创新，进而无法保证体育教学过程中心理健康教育的有效性。一方面，体育教育工作者在心理健康教育方面的知识储备和专业能力相对有限。心理健康教育是一项专业性较强的工作，需要教育工作者具备心理学理论基础以及实际操作能力。然而，部分体育教育工作者在入职前并未接受过心理健康教育的相关课程，对心理健康问题的识别、干预和应对方法缺乏系统性的了解。这种知识上的不足直接影响了他们在体育教学中融入心理健康教育的能力，使得心理健康教育的内容和形式往往停留在表面，难以真正触及初中生的心理需求。另一方面，传统心理健康教育途径的局限性也制约了其在体育教学中的应用效果。长期以来，心理健康教育在体育教学中的融入多以说教式教学为主，通过简单的心理知识讲解或心理素质训练来实现。这种单一化的教育方式不仅难以激发初中生的兴趣，还可能因为缺乏针对性和互动性而难以达到预期效果。

四、初中体育教学与心理健康教育相融合的策略

（一）不断提升体育教育工作者的心理健康教育素养

体育教育工作者的职业情感不仅体现在对体育教学的热爱，更应包含对初中生心理健康成长的关心与责任感。在体育教学中，教育工作者需要认识到心理健康教育的重要性，并将其融入日常教学活动中。通过参加心理健康教育相关的培训和研修活动，体育教育工作者可以进一步增强职业信念，明确自身在初中生心理健康成长中的角色定位。其次，体育教育工作者的心理品质直接影响其在教学中对初中生心理状态的感知和应对能力，教育工作者需要具备良好的情绪管理能力，能够在教学中保持积极的心态，引导初中生在运动中释放压力、增强自信。同时，教育工作者还需要具备同理心，能够理解初中生的心理需求，并在教学设计中融入心理健康教育的元素。例如，在团队运动中，教育工作者可以通过鼓励初中生相互支持、协作完成任务，培养初中生的社交能力和团队意识。此外，教育工作者还需要具备一定的心理问题识别能力，能够及时发现初中生在运动中表现出的心理困扰，并采取适当的干预措施。为了提升体育教育工作者的心理品质，学校可以定期开展心理健康教育相关的课程和培训，帮助教育工作者掌握心理健康教育的基本理论和实践方法。同时，教育工作者可以通过参与心理健康教育案例的分析与讨论，提升自身在实际教学中的应对能力。

（二）以心理健康教育为中心科学设计体育教学目标

在设计体育教学目标时，需要以心理健康教育为核心，将初中生的心理需求与体育活动的特点相结合。例如，通过设计团队合作类的运动项目，帮助初中生培养社交能力，增强自信心；通过设置挑战性任务，帮助初中生学会面对困难、克服挫折，培养抗压能力；通过运动中的情绪调节训练，帮助初中生学会管理情绪，提升心理韧性。这些目标的设计，不仅能够促进初中生的身体健康发展，还能够有效改善其心理健康状态。在明确教学目标设计的主体时，体育教育工作者是核心的执行者。体育教育工作者需要具备心理健康教育的基本理论知识，了解初中生心理发展的特点和需求，同时掌握将心理健康教育融入体育教学的方法和技巧。此外，学校管理者和心理健康教育教育工作者也需要参与目标设计的过程，为体育教育工作者提供专业支持和指导。通过多方协作，确保教学目标的设计既符合体育教学的实际需求，又能够满足初中生心理健康发展的要求。在具体实施过程中，还需要结合初中

生的实际情况，设计个性化的目标。例如，对于性格内向的初中生，可以设计更多需要团队合作的运动项目，帮助其逐步融入集体；对于情绪波动较大的初中生，通过运动中的情绪调节训练，能够帮助其学会管理情绪。

（三）基于体育教学积极创新心理健康教育方法

在初中体育教学中积极创新心理健康教育方法，可以通过设计多样化的教学形式，将心理健康教育融入体育活动的各个环节，从而实现初中生心理品质的有效培养。首先，开展游戏化教学是将心理健康教育融入体育教学的有效途径。游戏化教学能够激发初中生的兴趣，使他们在轻松愉快的氛围中参与体育活动。在具体实施中，教育工作者可以设计一些具有认知维度的游戏，例如“智慧接力赛”“定向越野”等，这些游戏不仅能够锻炼初中生的身体，还能培养他们的求知欲和创造力。在“智慧接力赛”中，初中生需要通过团队合作解决一些简单的谜题才能完成接力任务，由此引导初中生在活动中主动思考，提升他们的逻辑思维能力和问题解决能力。同时，通过游戏化的形式，初中生能够在轻松的环境中感受到成功的喜悦，从而增强自信心，形成积极的心理品质。其次，合作化教学是培养初中生领导力和合作力的重要手段。在体育教学中，教育工作者可以设计一些需要团队合作的活动，例如“团队拔河”“多人跳绳”等，帮助初中生在团队协作中学会公平与公正。在“团队拔河”中，初中生需要根据自己的能力和特点在团队中找到合适的位置，同时与其他队员协调配合。这种活动能够让初中生在实践中体验到公平的重要性，认识到每个人在团队中的价值，从而培养他们的责任感和团队意识。此外，通过合作化教学，初中生还能够与同伴的互动中学会沟通与协调，提升他们的社交能力，从而形成健康的心理品质。如此，体育教学不仅能够帮助初中生增强体质，还能够为他们的心理健康教育提供有力支持。教育工作者在教学中需要注重活动的设计和引导，让初中生在参与体育活动的过程中潜移默化地接受心理健康教育，从而实现体育教学与心理健康教育的深度融合。这种教学模式不仅能够提升初中生的身体素质，还能够帮助他们建立积极的心态，为他们的全面发展奠定坚实基础。

五、结束语

综上所述，初中体育教学与心理健康教育的融合，不仅是教育改革的必然趋势，也是促进初中生全面发展的重要途径。通过科学设计和有效实施，这种融合能够为初中生的心理健康提供更加全面的支持，同时也能够提升体育教育的教育价值和实践效果。

参考文献：

- [1] 杨胜林. 初中体育教学中初中生心理素质锻炼方法探究 [J]. 体育世界, 2024(06).
- [2] 屠强. 初中体育教学与心理健康教育交互作用的思考 [J]. 体育世界, 2024(01).
- [3] 朱彩秀. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考 [J]. 西部素质教育, 2023(02).
- [4] 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(09).

作者简介：

刘海涛（1978—5）女，吉林省榆树市，大学本科，单位：长春市晨光学校，职称：一级教师，研究方向：初中体育教育，德育教育，心理教育方向。

孙建军（1979—8）男，汉，吉林省四平市，大学本科，单位：长春市晨光学校，职称：一级教师，研究方向：专门教育学校德育教育管理，中职学校德育教育管理，职业教育方向。