

# 探讨如何在中学体育教育中渗透心理健康教育

王珂, 秦培元\*

天津师范大学, 天津

收稿日期: 2022年7月7日; 录用日期: 2022年8月4日; 发布日期: 2022年8月10日

## 摘要

“双减”政策出台后, 体育教育备受关注, 让青少年通过体育锻炼“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”, 促进青少年学生身心健康全面发展。在体育教育中, 要充分发挥体育在促进学生身心健康发展中的优势, 增强自信心, 克服自卑心理; 开展分层教学, 增强学生参与体育活动的兴趣; 培养集体意识, 提高适应能力; 培养意志品质, 提高竞争意识; 改善情绪状态, 消除心理疲劳; 合理优化教学内容, 创新教学模式, 有效改进教学的方式方法, 促进学生健康成长。

## 关键词

中学体育教育, 运动, 心理健康教育

# How to Infiltrate Mental Health Education into Middle School Physical Education

Ke Wang, Peiyuan Qin\*

Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Jul. 7<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 4<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 10<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

After the introduction of the “double reduction” policy, physical education has attracted much attention, which allows teenagers to “enjoy fun, strengthen their physique, improve their personality and temper their will” through physical exercise, and promotes the all-round development of young students’ physical and mental health. In physical education, we should give full play to the advantages of physical education in promoting the healthy development of students’ body and mind, enhance their self-confidence and overcome their inferiority complex. The teachers should

\*通讯作者。

carry out stratified teaching to enhance students' interest in participating in sports activities, cultivate collective consciousness and improve adaptability, cultivate the quality of will and improve the sense of competition, improve emotional state and eliminate psychological fatigue, optimize the teaching content reasonably, innovate the teaching mode, effectively improve the teaching methods, and promote the healthy growth of students.

## Keywords

Middle School Physical Education, Sports, Mental Health Education

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近些年来,中学生由于学习竞争力较大、缺乏人际交往经验等方面原因,产生了不同程度的焦虑心理,进而导致学生心理健康出现了问题。另外,由于体育课程教学不受重视,体育课堂管理不严,导致部分学生上课时不认真,纪律散漫,聊天,也不同程度的影响了学生的身心健康。再加上学生处于青春期,一些学生出现早恋,甚至出现自残、自杀等恶性事件以及打架斗殴、偷盗、抢劫等违法犯罪现象,这些都导致中学生心理出现异常,并有不断扩大的趋势。对此,在中学体育教育中渗透心理健康教育显得极为重要。

## 2. 中学体育教育中渗透心理健康教育的意义

1) 根据有关数据统计中学中有大约四分之一的学生患有心理问题,其中十分之一有严重的心理疾病。这些表明各学校对于中学生的心理教育还十分欠缺。体育教学对于学生的心理素质和身体健康有着最直接的调控作用,在体育教学中,学生们提高的不仅是身体素质,还有心理减压,能将负面情绪释放等[1]。2) 丰富体育活动利于磨练学生意志。众所周知,中学阶段,大部分学生大多是从小生活安逸,因而一些学生心理素质不好,性格较软弱。激烈而紧张的体育运动,锻炼学生养成拼搏、勇敢及坚持不懈的良好品质。3) 增强学习自信心。体育项目竞技性,体育活动中便于学生充分发挥“更高、更快、更强”竞技理念的魅力,依靠自身力量学生取得理想成绩,一定程度上增强了学生学习自信心,充分相信自己有能力与实力做好一件事。思想上为学生灌输“我能行”的意识,以自我心理暗示与反复练习,培养学生养成良好的勇气与坚强心理素质。

## 3. 中学体育教育中心理健康教育的渗透策略

### 3.1. 利用体育游戏,活跃课堂氛围

体育游戏是学生普遍接受和喜爱的教学形式,能够活跃课堂氛围,激发学生的体育兴趣,帮助学生纠正心理问题。在教学中,教师可以开展一些趣味性、合作性的游戏,强健学生的体质,放松学生的身心。体育游戏能加强学生间的交互,在互帮、互助中提高学生的团队意识,培养学生健康、积极的心态[2]。例如,在“立定跳远”的教学中,教师可以组织“跳数字”比赛,在操场上摆放四个圆圈,代表1到4的四个数字,将学生分成四队,让每队用立定跳远的方式跳向对应数字圆的中心,再跳回来,看哪组先跳完。在比赛过程中,教师要鼓励学生相互指导,保证立定跳远姿势的准确。为了增加游戏的趣味

性和紧张性, 教师可以改变指令, 集中学生的注意力, 让同组队员讨论排兵布阵的方法。这样的游戏改变了枯燥的练习方式, 在兴趣的驱使下, 提高了学生的体育兴趣, 激发了学生合作练习的意识, 从而提高了学生对体育知识的理解和接受程度, 有利于学生健康、个性地发展。

### 3.2. 悉心指导学生, 树立学生自信

在学习中, 学生难免会遇到不会的题目或成绩下降的问题, 容易自信心下降、心情抑郁, 不利于身心健康发展。在中学体育教学中, 教师要善于发现学生身上的优点, 引导学生主动参与体育活动, 增强学生的锻炼意识, 为学生树立自信心。学生之间存在明显的差异。教师需要了解学生, 运用灵活的方式开展体育活动, 解决学生在体育锻炼时的困难, 用欣赏的眼光看待学生, 提高学生的自我认识, 促进心理健康教育在中学体育教育中的渗透[3]。例如, 在“快速跑”的教学中, 部分个子矮或身形胖的学生因为身体素质较差, 无法取得良好的成绩, 出现了自我放弃和不自信的问题。这时, 教师应积极渗透心理健康教育, 引导学生正视自己的能力, 发现自己的长处。教师要悉心指导学生, 可以让学生通过慢跑及蛇形、圆形、螺旋形等图形变换跑锻炼身体, 提高跑步能力, 还可以让学生仔细观察跑步能力强的同学是怎样跑步的, 鼓励学生请教同学, 以此提高自信心, 增强体育综合能力。

### 3.3. 优化体育环境, 培养学生积极心理状态

在渗透心理健康教育的过程中, 教师不能只利用体育活动影响学生, 还要利用良好的课堂氛围和体育环境, 构建起良好的师生关系, 愉悦学生的身心, 放松学生的心情, 使学生积极、主动地参与体育课堂活动。例如, 在教学“篮球”时, 教师需先选好场地, 摆放好篮球, 让学生在看到场地和器材后, 就能明白本节课的主题, 激起学生的兴趣。又如, 在练习前滚翻时, 教师可以将垫子摆放成不同的图案, 让学生一看到就能放松心情, 急切地参与到体育锻炼中去, 获得身心的愉悦和健康发展。

### 3.4. 借助集体项目, 指导协作

心理健康教育首先是一种心理疏导, 从学生心理出发, 他们对于老师往往有惧怕、恐惧、尴尬的心理, 往往更喜欢与同学分享。然而, 很多学生都缺乏主动与其他学生交往的经验, 这样的特点决定了我们要给学生创造更多的机会, 借助一些集体项目, 需要学生共同完成。在任务驱动下, 学生有着相同的目标, 加上教师给学生以正确的指导, 使学生相互接触, 相互了解, 共同协作。例如: “足球比赛”是集体性的体育项目, 也是学生非常喜欢的球类活动。依据排球比赛的特点, 将学生分组, 每个小组 6 个人, 分别进行基本的颠球运动, 然后进行传球、射门。在分组时, 教师可以在每组分配一名足球踢得较好的学生, 这个学生作为小组长, 和同学进行沟通。在训练的过程中, 小组内部可以设置一些手势、动作, 搭档之间尽量多练习, 默契配合[4]。无论是平时的训练还是相互间的比赛, 学生都有了更多的接触的机会, 相互间交流也多了很多。在此过程中, 学生不仅有团队意识, 也能够相互倾诉, 为不良心理的排解奠定了良好的基础, 也搭建了一个很好的平台。协作的过程也是学生相互间交流的过程, 学生会找到志趣相同的好朋友, 增进友谊。在朋友的相互交谈中, 学生将自己的想法和自己的情绪发泄出来, 寻找到了心理发泄的最佳方式, 排解了心理压力。

### 3.5. 发展个性器材, 引导创新

体育学科离不开器材的使用, 在渗透心理健康的过程中, 我们可以将体育器材展示在学生面前, 将器材的应用教给学生, 学生根据自己的情况, 对器材进行个性化的使用, 在保证自身安全、器材的正常损耗情况下, 进行体育活动的创新。发挥目标转移效应, 让学生将主要精力集中在对器材的创新使用方面, 也可以自主进行设计, 按照自己喜欢的方式进行设计, 激发兴趣, 分散注意力, 分解压力, 从心理

上进行有效疏解。例如：“仰卧起坐”体育活动项目中，仰卧起坐垫的摆放是非常灵活的，可以两个垫子首尾相接，两个学生脚部相连，一个学生同时压住脚部，这两个学生进行比赛或者练习；也可以将仰卧起坐垫摆放成三角形进行练习，摆放成梅花状练习等等，不同的摆放形状，有不同的训练效果。而这种自主的摆放方式也调动了学生的积极性，很多学生虽然成绩不理想，但是很有想法，每次都能将体育器材进行灵活创新使用，这也是学生的自我优势的体现，能够增强自信心。

## 4. 对学生心理健康的影响

### 4.1. 调控学生情绪

学生在进行体育学习过程中，对外界事物产生的不同认知态度称为情绪，同时情绪也是一种对客观事实以及主观需求关系的反映。学生在进行体育活动的过程中，其行为、意志等外在的情绪表现都会反映出当下学生内心的真实活动状态。因此，通过体育教学可以更容易的发现存在不同类型心理障碍的学生。体育教育的整个过程是对知识、技能进行传授的过程，在这一过程中也包含了学生在情感上获取不同程度成功感受的体验。学生在体育教育的过程中，通过适当的锻炼可以在一定程度上缓解并治疗某些潜在的心理疾病，使学生紧张、焦虑、压抑等不良情绪反映得到释放，让学生身心放松心情愉悦。结合有关调查数据显示，体育运动可以有效改善学生的心理状态，消除学生心里潜藏或已经表现出的心理障碍，并对心理疾病的治疗有一定的帮助。此外，由于每一项体育运动项目都有其自身的特点，因此对学生产生的情绪调控作用也是不同的。例如：排球、足球、篮球等团体项目运动可以培养学生在生活中的团体意识，有助于帮助学生结交更多的朋友，改变学生孤僻的性格。在运动过程中，需要学生与团队中其他人交流沟通，一般体育项目等活动的开展形式均为公开方式，在这一过程中，每名学生的机会均是相同的，学生可通过努力体现生命存在价值、感受到生命的延续，使学生在得到人生价值延续的同时，经历挫折进而调整自身情绪[5]。

### 4.2. 消除学生心理障碍

学生在体育教育中，可以通过与向教师学习、调整运动方式，宣泄情感表达情绪，以此可将学生自身潜在消极情绪、负面因素发泄出来，降低学生出现负面情绪的概率。同时，在校园体育教育过程中，应根据学生自身的特点组织符合学生自身心理的体育活动，在学生锻炼的过程中要善于找出学生潜在的不良情绪，并对其进行及时的心理疏导，从而消除学生心理障碍，促进学生身心的健康发展。学生的心理适应能力最主要的体现就是对人际关系的适应能力，因此，人际关系是影响学生心理是否健康的重要因素之一。体育教育为学生提供了理想化的社交平台，由于参与体育活动的学生人数众多，因此需要学生充分考虑“如何与他人进行沟通”“怎样在有限的时间内通过高效的途径对彼此之间了解”[6]，从而默契的配合。因此，学生通过体育锻炼可以扩大人际圈，增加学生与他人交际的能力，提高日后在社会中的适应能力。例如，在生活中，与父母沟通可提高父母对学生身心发展现状的掌握，与教师沟通，有利于学生后期就业发展，与同学、朋友沟通，可开阔学生的生活视野，以此改善生活或心理亚健康现状。对于长期处于紧张状态下学生的焦虑、紧张情绪具有良好的缓解作用，不仅可以消除学生心理障碍，还可在一定程度上对心理障碍疾病起到预防的作用。

### 4.3. 提升学生适应社会能力

将学校近似看作一个微型社会群体，将每一项体育项目都看作一个整体，评估不同体育锻炼项目对学生适应能力的影响。学生的心理适应能力主要是对人际关系的适应能力，所以学生的心理疾病主要是由于人际关系失调所造成的。在校园体育教育过程中，教师通过以班级为单位组织各类团体活动，使得学生的人际交往呈现出群体多向性[7]。学生在参与活动时，不仅可以培养其团结协作的精神，同时增加



学生的适应能力, 从而进一步提升学生的团队协作精神, 还增加学生的适应能力, 提高学生对其他各类体育锻炼中的适应能力, 进而培养学生日后适应社会环境的能力。再从社会文化的角度分析, 竞技体育与体育竞赛实际上是社会的生产及生活的模拟, 体育精神可以充分映射学生的现代社会精神, 并且, 许多体育教学活动中的内容和形式实质上也是对社会生活的缩影。在这些体育活动中, 学生从中获得成功与失败、优势与劣势等不同的体验。教师若能在其中进行深入的引导和教育, 让学生正确的认识体育、生活及社会, 将对学生情感的陶冶及价值观的正确建立起到积极的作用[8]。

#### 4.4. 有助于学生个性化发展

校园体育教育中的运动项目是十分考验学生的耐力和意志力的一种活动, 在实际的教学过程中, 通过教师增加具有挑战性的体育运动, 可以有效提高学生的意志力, 如通过篮球比赛、4×100米接力、1500米长跑等, 采用公平、公正的方式和规则, 进行挑战极限、超越自我的竞争活动, 都能够充分锻炼学生的意志力, 让学生体会生命存在的价值以及生命延续的价值, 使其受到挫折和失败的能力得到更多的锻炼, 以此培养学生勇敢果断、坚毅顽强的良好意志品质, 培养公平竞争和创新意识以及团队协作与开拓进取的精神, 让学生的心理素质与意志品质得到最好的实践, 促进学生身心个性化发展[9]。同时, 通过教师设置的多个体育教学项目, 学生自主地对体育竞技项目进行选择, 让学生根据自身特点选择适合其心理健康发展的项目, 更能够进一步促进学生个性化的全面发展。

#### 4.5. 满足学生心理需求

校园体育教学中, 学生作为被教育的主体, 教师作为教育的主导者。通过学生与教师间以及学生与学生之间的相互交流, 次数越多, 越容易使相互更加了解。随着交流的实践越长, 密度越大, 越容易使其产生共同的体验和感受。教师在对学生心理健康进行研究时, 要充分把握学生的心理活动规律, 让学生的身心得到统一, 从而通过体育教学让学生的各项发展得到完善。因此, 教师在进行体育教育课程安排的过程中, 应当尽可能地选择适合学生心理、生理特点的运动项目, 同时要求教师在教学中提供学生多元化形式的教学方法, 营造出轻松的学习氛围, 使课堂教学变得生动活泼。例如, 可以采用体育竞赛、体育评分、音乐伴奏等形式, 让学生在高涨的情绪下, 有意识地增加运动量和运动强度, 不仅使整个课堂得到活跃, 同时也能够提高校园体育的教学质量[10]。

### 5. 结语

中学体育教学符合现代学生对精神压力缓解的目的, 改善学生不健康的心理倾向, 对于面对沉重学习负担的学生而言, 是一项对心理健康影响十分重要的教学。在今后的中学体育教学中, 学校应当贯彻健康第一的指导思想, 包括学生的心理和身体健康。通过中学体育教学对学生的心理健康影响进行研究, 证明了其对学生心理的培养具有积极的作用, 作为体育教师, 我们应加强学生心理健康教育应该成为其义不容辞的责任, 这就要求教师要不断的学习, 完善自身的心理教育知识体系, 不断探究教育方法。在体育课程教学中, 不能歧视那些存在心理障碍的学生, 需要耐心地辅导他们, 帮助他们战胜心理障碍。在实际教学过程中, 教师要注重观察学生的不良情绪, 对他们进行积极的引导, 使其克服不良情绪, 按照学生心理特征以及身心发展的规律有针对性的开展心理健康教育, 推动学生心理健康发展, 帮助学生树立健康的人格。

### 参考文献

- [1] 高红梅. 优化体育教学促进大学生构建健康心理的研究[J]. 科教文汇, 2017(1): 89-90.
- [2] 谢灵宇, 刘胜, 蔡其飞. 学分制下的中美大学体育课程比较研究——以江汉大学与美国圣何塞州立大学(San

- Jose State University)为例[J]. 教育现代化, 2019, 6(78): 228-230.
- [3] 崔乐泉, 孙喜和. 中华优秀传统文化传承发展的理论与实践——《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》解读[J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(1): 126-132.
- [4] 刘梓楠, 季浏. 我国高校体育教育专业足球专修课程改革的思考——基于复合型足球师资的培养导向[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(3): 79-85.
- [5] 黄银华, 程凤. 大学体育俱乐部制模式教学对校园体育文化建设的影响研究——以钦州学院大学体育俱乐部教学改革为例[J]. 当代体育科技, 2017, 7(1): 129-130, 132.
- [6] 王有为. 医学院校体育社团与校园体育文化建设的和谐互动研究——以安徽医科大学临床医学院为例[J]. 科学大众: 科学教育, 2017(3): 176-177.
- [7] 吴翀, 雒立娟, 柯红, 等. 自主、自觉、自知, 促进学生心理健康发展——清华附中朝阳学校小学部举行幸福村学区心理健康教育特色展示活动[J]. 华夏教师, 2018(19): 97-98.
- [8] 杜琼. “一本四全”视域下高职院校学生心理健康素养提升项目的探索与实践——以无锡工艺职业技术学院为例[J]. 传播力研究, 2018, 2(24): 181-182.
- [9] 蒋健保, 雷英, 霍磊, 等. 美国 SPARK 课程对小学生心理健康影响的教学实验研究——以宁波市江北育才实验学校为例[J]. 武术研究, 2018, 3(12): 130-133, 137.
- [10] 张志松. 导向的科学性与实践的不犯错——以浙江省 2013 年中小学教育质量嘉兴市综合评估报告为例[J]. 上海教育科研, 2014(11): 72-74.