

# 五育并举视域下中小学心理健康教育与体育融合教学的实践与探索

◎ 唐书 (安徽省铜陵市实验高级中学, 铜陵 244000)

**摘要:**当代青少年面临各种挑战,容易产生许多心理健康问题,如何有效地预防并解决青少年的心理健康问题,提高他们的心理素质,成为当今教育研究面临的重要课题。体育与心理健康关系紧密,在五育并举促进心理健康的教育理念下,在中小学开展心理健康教育与体育学科融合教学的实践与探索,有助于实现体育教学与心理健康教育的互补和提升,为青少年提供更全面的教育体验和个人成长的机会。

**关键词:**五育并举; 心理健康教育; 体育; 融合教学

**中图分类号:** G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 01-0070-04

青少年由于经历生理和心理的巨大发展变化,同时面临学习压力、人际关系复杂、家庭期望高等现实挑战,容易受到心理压力的影响,产生各种心理健康问题。如何有效地预防并解决青少年的心理健康问题,提高他们的心理素质,成为当今教育研究面临的重要课题。

2023年4月,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知<sup>[1]</sup>,意在采取五育并举的综合措施促进学生的心理健康,提出“以德育心,以智慧心,以体强心,以美润心,以劳健心”。

其中,以体强心部分强调“发挥体育调节情绪、疏解压力的作用……着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,熟练掌握1~2项运动技能,在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”

然而,在中小学的实际教学中,体育和心理健康教育往往是相互独立的,很少

交叉和融合。体育教学主要聚焦于提升学生的体质和运动技能,而心理健康教育则主要通过心理课教学、讲座、个别心理辅导与团体心理辅导等方式进行。这种分离的教育方式可能使得学生在体育活动中很难提升心理健康品质。

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出,体育课程要“以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的”。为了实现这一目标,需要加强体育与心理健康教育的融合教学。

因此,我们尝试在中小学开展心理健康教育与体育融合教学的实践与探索,旨在实现心理健康教育与体育教学的互补和提升,为学生提供更全面的教育指导和个人成长的机会。

## 一、中小学心理健康教育和体育融合教学的必要性

(一) 有助于学生建立积极的身心健康观念

从生物学角度看,体育活动可以刺激

大脑释放多种神经递质，如多巴胺、内啡肽等，这些物质对于情绪调节、心理平衡起关键作用。

从社会心理学的角度看，在体育活动中，学生之间的相互合作有利于解决冲突、培养社交能力和团队精神<sup>[2]</sup>。

另外，体育教学鼓励学生勇于挑战，积极面对失败，帮助学生通过自我激励实现自我价值，也与心理健康教育的目标高度契合。

因此，心理健康教育和体育融合教学可以进一步加强学生对身心健康的认识和重视，形成积极的身心健康观念和生活方式。

### （二）有助于提高学生的学习效果，增强自信

研究表明，体育活动可以促进大脑的血液循环，增加脑部氧气供应，从而提高学习效果，还可以培养学生的自律性和时间管理能力，使他们更好地掌握学习方法和学习策略。这些因素的改变能直接影响学生的学习兴趣和学习效果<sup>[3]</sup>。

此外，心理健康教育和体育的融合教学可以增强学生的团结合作和竞争意识，让他们学会尊重他人、团结合作和公平竞争，积极探索和解决问题，增强学生的自信心。

### （三）有助于培养学生的综合素质

在心理健康教育和体育的融合教学过程中，体育教师可以将心理调节、抗挫折和情感调节等能力的培养融入体育运动锻炼、体育技能训练、体育知识传授等过程中，在保证学生身体素质和运动能力提升的同时，促进其心理健康素养的相应提高。更关键的是，将心理健康教育融入体育教学后，实现了使学生“身心协调”“身心发展”“身心同步”的教育效果，让学生的身体素质和心理素质同步提高，从而培养其优秀的个性品质。

## 二、中小学心理健康教育和体育融合教学的策略

### （一）加强培训，提升教师的心理健康素养

对于心理健康教育与体育融合教学而言，体育教师在其中扮演了至关重要的角色，因为他们的心理健康素养会直接影响融合教学的成功与否。

为了提高教师的心理健康素养，学校需要通过开展专家讲座和主题研讨会等培训活动，增强他们

的心理健康意识。

依据国家的政策和规定，体育教师应仔细阅读并了解最新的体育课程标准，全面掌握它们的特点和意义，从而深刻地认识到在体育教学中融入心理健康教育的重要性和必要性<sup>[4]</sup>。学校定期组织教师阅读并学习有关教育、心理等方面的书籍，在提高教师的体育专业素养的同时，不断提升其心理健康教育能力。

教师在日常教学工作中要保持良好的心理健康状态，做到言传身教，让学生在高素质、高能力、心理健康的体育教师的引导、帮助和教学下，主动接受体育训练和心理健康训练，在增强体质的同时，保持积极健康的心理状态。

### （二）融合教研，推进教学课程的整合

教学课程整合是心理健康教育与体育融合教学的基础。通过开展心理健康教育和体育融合教研的活动，将心理健康教育理念、内容和方法整合到体育课程中，可以促进学生的全面发展。

在学校里，体育教研组和心理健康教育教研组应开展融合教研，对体育课程的教学内容和各年级学生的心理状态及主要特征进行深入分析，梳理出二者之间的内在联系，然后结合学生健康心理品质的具体内容，筛选出既符合课程内容，又满足学生心理健康教育需求的心理维度和品质，设计明确的课程教学目标以及融合教学的具体方式，寻找适配的切入点。

为了获得最佳的心理健康教育效果，应根据学生的身心发展规律和个体差异，设计一组心理健康教育与体育融合的特色课程，充分考虑到不同层次学生的心理需求，让学生在课程的学习中体验成就感和喜悦<sup>[5]</sup>。

共同教研能够凝聚教师的集体智慧，在心理健康教育与体育的融合教学过程中不断创新教法，不断积累成果与经验，强化心理健康教育在体育教学中的融入效果。

### （三）创新教学模式，提升学生参与体育运动的主动性

#### 1. 设计游戏活动，培养乐观心态

中小學生受身体健康、性格等诸多因素的影

响,在参与某些体育活动时,可能会遇到困扰,难以获得良好的表现。如果这种状态持续,他们可能会变得沮丧和失望,甚至会误解自己不擅长体育运动。

为了更好地激发学生参与运动的积极性,教师应该精心策划各类具有挑战性的游戏活动,既能够激发学生的参与热情,又能够帮助他们获得更大的成就感,同时还能引导他们积极地思考和行动。因此,教师应该根据“训练的目的性、难易的层次性、积极的引导性”三个维度,在课程教学中设计适当的游戏活动,制订完整的训练流程。

在活动中,教师要注意引导,及时鼓励学生勇于面对错误,即使遇到了挫折,仍然应该坚持不懈。鼓励他们在休息的过程中观察他人的行为,积极寻找可以借鉴的方法。在这种引导下,学生的情绪得以调整,参与运动的态度也更积极、更乐观。

### 2. 开展阶段练习,树立强大信心

在体育运动中,有些学生会对自己的能力认识不够,存在过高估自己能力的情况,从而导致失败。屡次失败后,他们会丧失信心。为了帮助这类学生提升自信,老师应指导他们制订个性化的训练方案,进行阶段性训练,并通过自我评估和反思来更好地了解自己的实际情况,完成一个训练后,再面对下一个挑战,争取一步步获得进步,增强信心。

比如长跑需要持久力,但有些学生没有正确认识自己,只是一味地追求速度,而忽略了自身的承受能力,结果导致他们的速度越来越慢,看到其他同学一个个超过自己,他们的自信心也随之减弱。

为了解决这个问题,教师可以通过“自我认知、自我鼓励、自我训练”三个部分来指导学生进行阶段性练习。

在自我认识环节,“憋气游戏、一分钟高抬腿、一分钟跳绳”等可以帮助学生了解自己的体能水平,并且可以帮助他们更好地评估自己在同伴中的地位,以及自己的身体极限。

在自我鼓励环节,教师采取一种仪式化的方式,让学生们与自己签订一份协议,制订一份自测计划,要求学生每次自测都要比上一次有所提高,

可以通过喊口号、诵读誓词等方式坚定信念。

在自我训练环节,学生们可以从“散步型慢跑”开始,尽量保持一致的速度,跑完整条跑道。对于能力较弱的学生,可以尝试分段跑来提升其跑步技术,然后逐步提速,争取比上一次跑得更快。最后,制订一套适合自己的跑步计划,在“坚持跑完”、“试着跑快”和“跑出个性”三个阶段中逐步掌握自己的节奏,增强自信心<sup>[6]</sup>。

### 3. 设置团队运动,培养合作精神

无论是在学校生活,还是将来踏入社会,都需要与他人交流和互相帮助。因此,教师应该重视培养学生的合作精神,让他们在运动训练中体验到团队合作的重要性,并学会相互帮助和承担责任。

在具体教学中,教师可设置小组合作、多人竞赛、团体协作的游戏或竞赛内容,如跳大绳、跑步接力赛等,这些活动需要学生互相商讨协作才能有效完成,从而让更多的学生参与其中,意识到团队的凝聚力、自己在团队里的地位及作用,以此激发自己发挥个人最大的优势,努力为团队出一份力。这不仅培养了学生的合作精神,也能促进学生发展人际关系及处理人际相处中遇到的问题,还能使学生在团体运动的趣味性与娱乐性中,增进情感交流和集体荣誉感。

### (四) 完善评价机制,促进学生自我关注

在教学过程中,教师还应关注对学生的评价,合理的评价机制可以帮助学生加强对自我的了解与认识,及时发现自己的不足并改进,在体验成就感的同时,明确下一步目标。



对学生的评价应多元化，不能只关注学生的训练成绩，还要对其学习态度、进步程度以及在团队活动中的表现予以评价。每一阶段的评价都应真实、准确、有针对性，让学生感受到教师对自己的关注，也使其准确掌握自己的不足，以及随着学习进度所获得的进步。

为了保证课堂教学效果，教师和学生们的互相评价是必要的，这样才能更好地了解彼此的表现，并帮助大家发现问题，解决问题。同时，教师还需要提供更多的反馈，帮助学生们更好地了解自身的情况，从而更好地提高自身的能力和素质。

### 三、中小学心理健康教育和体育融合教学的现实挑战

#### (一) 体育教师的心理健康素养有待提升

虽然大多数体育教师都受过心理健康教育方面的培训，但他们在体育学科的教学和心理健康教育的融合方面仍然缺乏足够的知识和实践经验。许多教师仍然沿用传统的教学方法，没有采用更为先进和有效的方法来增强学生的身心健康。

而且，随着“双减”政策的推行，人们越来越关注体育，许多中小学体育教师面临着很大的工作压力和挑战，而职业成就感又没有语文、数学、英语等学科强，容易出现烦躁、焦虑、懈怠等负面情绪。如果体育教师的心理健康教育意识和专业素养没有得到有效提升，很容易把生活或工作中负面的情绪和不良的心理状况带入课堂，从而损害学生身心健康。

#### (二) 缺少具体、有效的融合规划

在以往的体育教学中，教师采用的教学方法较为单一，体育教学与心理健康教育之间未能建立起有效的联系，体育与心理健康教育的融合缺少具体、有效的规划，从而使学科融合工作目标不明确，教学的设置缺乏相应的标准，无法通过科学的方式推进工作，导致在融合过程中，教育内容与教育活动逐渐偏离原有的方向，对融合教学效果造成影响。

#### (三) 中学阶段体育与心理健康教育融合教学的难度较大

由于人教版《体育与健康》教材中的心理健康内容较少、体育中考的压力大、学生需要掌握繁多

的技能内容等原因，中学阶段把体育和心理健康教育内容融合的难度较大。虽然是要把心理健康知识融于技术教学中，但实际情况是大多数时间在进行技能训练，忽略了培养学生的心理健康素质，难以发挥出教学融合应有的教育作用<sup>[7]</sup>。

#### (四) 体育教学的评价机制有待完善

在体育教学中，不能只是针对学生的身体素质进行评价，应从多方面进行评价，注重学生们的差异性，让每个学生发挥特长，找到自信。也要增加自评和同学互评环节，让学生在互动交流中有所进步和收获。

综上所述，在提倡学生的全面发展和素质教育的背景下，在新课程改革的逐步推进中，监测、关注、重视学生的心理健康发展状况，是现今各学科教学工作中的重要内容之一。体育作为一门实践性、综合性很强的学科，理应积极发挥其特有优势，让心理健康教育更好地融入体育教学中，满足学生体能发展与身心发展需求，提升学生良好的身心素质，让学生成长成才。

#### 参考文献

- [1]中华人民共和国教育部. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html), 2023-04-27.
- [2]蒋晓进. 新课标下初中体育教学学科融合的路径分析[J]. 教育界, 2023(22): 29-31.
- [3]薛茹. 初中体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 教师, 2022(33): 69-71.
- [4]姜瑜, 李雄杰, 袁平, 等. 新课标课程内容“心理健康”视域下体育教学的改革与发展[C]. 第八届中国体能训练科学大会论文集, 2023.
- [5]林加秋. 浅谈初中体育教育中心心理健康教育的渗透[J]. 当代体育科技, 2020, 10(15): 114, 116.
- [6]郭卉娟. 体育教学与心理健康教育的融合[J]. 当代体育科技, 2023, 13(29): 166-169.
- [7]程钰涵. 心理健康教育在连云港市西苑中学体育教学中的应用研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2023.