

小学体育教学与心理健康教育融合实践

马强

边院镇初级中学，山东省肥城市，271605

摘要：小学体育教学与心理健康教育融合实践对学生全面发展意义重大。此融合可改善学生心理状态，提升其社交能力与团队协作意识。通过合理的体育教学活动设计，能让学生在锻炼身体的同时，培养坚韧、乐观等心理品质。在实践中，需结合小学生身心特点，采用多样化教学方法，确保二者深度融合，为学生健康成长奠定坚实基础。

关键词：小学体育教学；心理健康教育；融合实践；学生发展

引言：在素质教育背景下，小学生的身心健康愈发受到关注。小学体育教学不仅要增强学生体质，更要关注其心理健康。心理健康教育能帮助学生形成良好的心理品质，而体育教学为其提供了实践平台。将二者融合，是提升小学教育质量、促进学生全面发展的必然要求，具有重要的现实意义。

1 融合的理论基础

1.1 体育教学的育人功能

小学体育教学不只是承担锻炼学生身体素质、提升运动能力的基础功能，更具备多元的综合性育人价值，是落实立德树人根本任务的重要载体。体育课堂中的集体训练、团队竞赛、规则践行等教学环节，能够潜移默化培养学生的规则意识、团队协作能力与责任担当意识，帮助学生养成遵守规范、团结互助的良好品质。各类体育运动存在一定的挑战性与对抗性，学生在反复练习、克服困难的过程中，可有效锤炼坚韧不拔、勇于拼搏的意志品质，逐步克服怯懦、畏难、浮躁等不良性格特质。同时体育活动能够疏导学生日常学习积累的心理压力，舒缓紧张焦虑情绪，调节身心状态，为学生健全人格的培育、积极心理品质的塑造提供优质的教育场景，助力学生身心协同健康发展。

1.2 心理健康教育的目标

小学阶段心理健康教育以培育学生健全心理素质、塑造积极心理状态、提升心理适应能力为核心整体目标，贴合小学生身心发展规律与成长特点开展系统化教育引导。其核心内涵包含帮助学生正确认知自我情绪，学会合理疏导负面心态，掌握基础的情绪调控方法，养成乐观开朗、积极向上的心理特质。同时重点培养学生的人际交往能力、环境适应能力与挫折承受能力，引导学生正确面对学习与生活中的困难挫折，规避自卑、孤僻、叛逆等不良心理问题的滋生。心理健康教育旨在为学生搭建稳定的心理防护体系，

培育学生良好的心理韧性与社会适应力，助力学生形成健康的价值观与人生观，为学生终身心理健康与全面发展筑牢坚实的心理根基。

1.3 二者融合的理论依据

小学体育教学与心理健康教育的深度融合具备扎实的教育学与心理学理论支撑，身心协同发展理论明确指出学生的身体素质与心理素质相互影响、相辅相成，健康的体魄是良好心理状态的基础，积极的心理品质能够助力身体机能高效提升。素质教育理论强调基础教育需摒弃单一知识传授模式，注重学生德智体美劳全面发展，身心共育是素质教育的核心要求，为两门学科融合提供了教育政策导向。积极心理学理论主张通过各类实践活动挖掘学生积极心理潜能，体育教学的实践性、体验性、互动性特征，恰好契合心理健康教育体验式育人的核心逻辑，能够以沉浸式实践完成心理品质培育，让心理教育脱离枯燥说教，实现知行合一的育人效果。

2 融合的现状分析

2.1 小学体育教学现状

当前小学体育教学整体趋于规范化、常态化开展，但多数学校的体育课堂仍存在育人维度单一的普遍问题，教学核心重点集中在学生体能训练、运动技能传授与体育知识普及层面。教学过程多以标准化训练、集体性运动练习为主要形式，教学目标聚焦学生身体素质提升，忽视体育课堂蕴含的心理育人价值，极少结合学生心理状态调整教学内容与教学方式。部分体育教师教学思维固化，仅将体育课程定义为身体锻炼课程，缺乏心理育人的主动意识，课堂互动形式单一，对学生运动过程中的情绪变化、心理状态关注不足，难以借助体育活动引导学生调节心理状态，导致体育学科的心理育人优势未能得到充分发挥。

2.2 心理健康教育现状

现阶段小学心理健康教育已逐步纳入常规教育体系,多数学校均开设专属心理健康课程与心理辅导服务,但整体教育形式仍存在明显局限性。心理健康教育多以课堂说教、主题班会、室内心理辅导为主要开展形式,教育场景相对封闭固化,内容偏向理论知识普及与问题疏导,缺乏实践性与体验性。教育过程多聚焦学生已出现的心理问题开展被动干预,忽视常态化、沉浸式的积极心理培育,难以从根源上塑造学生优良心理品质。同时心理健康教育与其他学科教学脱节严重,未能依托各类学科课堂渗透心理育人内容,教育渠道单一、育人氛围薄弱,整体育人效果碎片化,难以实现常态化、全方位的心理培育目标。

2.3 融合中存在的问题

目前小学体育教学与心理健康教育的融合实践仍处于初步探索阶段,整体融合深度不足、落地效果不佳,存在诸多现实问题。首先是融合理念认知偏差,学校与教师普遍缺乏身心共育的教育思维,将两门课程割裂看待,忽视二者的内在关联与协同育人价值。其次是融合内容流于表面,多数课堂仅简单叠加两类教育内容,缺乏系统性、针对性的融合设计,无固定的教学体系支撑。同时师资综合能力不足,体育教师缺乏心理健康教育专业知识,心理教师不熟悉体育教学规律,难以开展深度融合教学。此外缺乏完善的融合评价机制与保障体系,融合教学无标准可依、无考核约束,导致融合实践流于形式,难以发挥实质性育人作用。

3 融合的策略方法

3.1 课程设计融合

课程设计融合是实现体育与心理健康教育深度融合的核心基础,需立足小学生身心发展特征,重构一体化的课程内容体系,打破两门学科的教学壁垒。在体育课程原有体能训练、技能教学内容的基础上,针对性融入情绪管理、挫折教育、团队协作、自我认知等心理健康教育核心内容,实现体育实践与心理培育的有机结合。针对不同学段学生的心理发展特点差异化设计课程内容,低年级侧重培养学生活泼开朗的性格与人际交往能力,中高年级重点培育学生的挫折承受力、竞争意识与团队责任感。依托趣味体育游戏、团队竞赛、拓展训练等多元化课程载体,将抽象的心理教育知识转化为具象的课堂体验,让学生在运动实践中潜移默化提升心理素质。

3.2 教学方法融合

教学方法融合需要摒弃传统单一的体育训练式教学与心理说教式教学,创新适配身心共育的多元化教

学模式,提升融合教学的实效性与体验感。在体育课堂中融入体验式、情境式、激励式心理教学方法,通过创设竞赛情境、合作情境、困境挑战情境,引导学生在运动体验中直面情绪波动、合作矛盾与训练挫折,自主完成情绪调节与心态调整。教学过程中教师注重观察学生的运动状态与心理表现,及时对学生的消极心态、不良行为进行正向引导,给予学生鼓励与包容。同时引入小组互助、分层训练、趣味比拼等教学形式,兼顾不同能力学生的运动需求与心理感受,规避学生自卑、抵触、消极等心理问题,实现运动训练与心理疏导同步推进。

3.3 评价体系融合

构建双向融合的多元化评价体系,是保障体育与心理健康教育融合落地见效的关键举措,需打破传统单一的体能与技能评价模式。全新的融合评价体系兼顾学生身体素质、运动技能的提升情况,同时重点纳入学生课堂心理表现、情绪调控能力、团队协作意识、挫折应对心态、人际交往状态等心理维度评价内容。采用过程性评价与总结性评价相结合的方式,关注学生课堂中的动态心理变化与成长进步,摒弃唯结果、唯成绩的固化评价思维。同时推行多元主体评价模式,结合教师评价、学生自评、小组互评,全面客观反馈学生的身心发展状态,依托科学评价发现学生心理短板与成长问题,为后续针对性融合教学优化提供精准依据。

4 融合的实施步骤

4.1 前期准备工作

体育教学与心理健康教育融合实施前需开展全面系统的前期准备工作,为后续教学落地筑牢基础。首先需要梳理完善融合教学理念,组织体育教师与心理健康教师开展专项教研培训,提升教师身心共育的教学认知与专业能力,掌握融合教学的核心方法与实施逻辑。其次全面调研本校小学生的身体素质现状、常见心理问题、性格特征与成长需求,结合学情制定适配的融合教学方案与课程体系。同时整合校内教学资源,优化体育课堂教学场景,设计适配心理培育的体育活动与拓展项目,完善教学所需的场地与器材保障。最后建立跨学科教研小组,明确教学分工、实施流程与管控标准,搭建完善的教学实施保障机制,确保融合教学有序落地。

4.2 具体实施过程

融合教学的具体实施需遵循循序渐进、分层推进的原则,落实常态化、系统化的课堂渗透与实践培育。在日常体育课堂教学中,将心理健康教育贯穿热身训

练、技能学习、团队竞赛、课后总结的全流程，在基础运动训练中融入情绪引导、规则教育与品格培育，在团队活动中培养学生协作包容的心理品质，在竞技挑战中锻炼学生的抗压能力与挫折心态。教学过程中教师实时关注学生的个体差异，针对性格内向、抗压薄弱、情绪敏感的学生开展个性化引导，及时化解学生运动过程中的消极心理。定期开展体育心理融合主题活动，通过趣味运动会、户外拓展、团队挑战赛等形式，强化沉浸式心理培育效果，实现身心同步提升的育人目标。

4.3 效果评估调整

融合教学实施后需建立常态化的效果评估与动态调整机制，持续优化融合教学质量。定期通过课堂观察、学情调研、学生访谈、心理测评等多种方式，全面评估学生身体素质、运动能力、心理状态、行为品质的变化情况，精准研判融合教学的实施成效与现存短板。系统梳理教学过程中存在的内容适配性不足、教学方法生硬、融合衔接不畅等各类问题，结合学生身心成长的动态变化规律，针对性优化课程内容、教学方法与课堂组织形式。持续完善融合教学体系，及时摒弃低效教学模式，吸纳优质教学经验，形成实施、评估、优化、再实施的闭环育人机制，持续提升身心融合教学的科学性与实效性。

5 融合的意义价值

5.1 对学生个体的意义

体育教学与心理健康教育的深度融合，对小学生个体身心全面健康发展具备至关重要的现实意义，能够真正实现体魄与心智的协同成长。融合教学可在锻炼学生身体素质、提升运动技能的同时，有效疏导学生日常学习生活中的焦虑、孤僻、浮躁等负面心理，帮助学生掌握基础的情绪调控方法，塑造乐观坚韧、积极向上的良好心态。各类体育实践活动能够帮助学生突破自我局限，提升人际交往能力与环境适应能力，锤炼勇于拼搏、直面挫折的优良意志品质，纠正自私、怯懦、任性等不良性格缺陷。长期的融合培育能够帮助学生建立健全人格，培育稳定的心理素质，为学生现阶段成长与未来终身发展奠定坚实的身心基础。

5.2 对学校教育的价值

两门学科深度融合，能够丰富小学素质教育的实施路径，完善学校德智体美劳全面育人的教育体系，打破传统学科教学相互割裂的育人短板。融合教学创新了小学体育与心理健康教育的教学模式，盘活了校内教育资源，提升了体育学科的育人深度与心理健康教育的实践实效，解决了心理教育说教性强、实践性

弱的普遍难题。同时常态化的身心融合教学能够营造积极健康、和谐向上的校园育人氛围，有效降低学生心理问题发生率，优化学校德育育人成效。助力学校落实立德树人根本任务，推动基础教育从单一的知识技能育人模式，向全方位、立体化的全面育人模式转型，提升学校整体教育教学质量与办学内涵。

5.3 对社会发展的贡献

小学阶段是个体心理素质与行为品质塑造的关键时期，体育与心理健康教育的融合实践，能够从基础教育源头培育身心双重健康的新时代青少年，为社会发展输送优质人才储备。良好的身心素质是个体融入社会、适配社会发展需求的基础，经过长期融合培育的小学生，具备坚韧的意志品质、稳定的心理状态、良好的协作能力与积极的人生心态，能够更好适配未来社会竞争与生活挑战。大范围推广身心融合的育人模式，能够从根源上逐步改善当前青少年群体普遍存在的心理素质薄弱、抗压能力不足等问题。该模式通过将体育锻炼、情绪管理、团体协作与心理健康教育有机融合，在日常教学中有针对性地增强学生的自我调适能力和挫折应对能力，从而有效降低焦虑、抑郁等心理风险。长期坚持推广，不仅能显著提升新一代青少年的整体身心素养，培养其坚韧、乐观、富有责任感的人格品质，还能助力社会心理健康体系的系统建设，推动基础教育从单纯“育分”向全面“育人”转型，真正赋能社会长远发展。

结束语：小学体育教学与心理健康教育的融合实践是一项长期而系统的工程。通过上述融合策略与实施步骤，能有效促进学生身心健康发展。学校和教师应高度重视，不断探索创新，持续优化融合实践。未来，期望此融合能在小学教育中发挥更大作用，为培养全面发展的新时代人才贡献力量。

参考文献

- [1] 张雪琴. 小学体育教学与健康教育有效融合的策略探究与实践路径[J]. 娱乐体育, 2025, (33): 178-180.
- [2] 黄静. 小学体育教学与心理健康教育融合的实践探索[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(22): 97-99.
- [3] 陈志雄. 小学体育与心理健康教育的融合实践[J]. 体育风尚, 2025, (21): 86-88.
- [4] 刘超男. 小学体育教学中融入心理健康教育的策略与实践[J]. 娱乐体育, 2025, (29): 172-174.
- [5] 张秋霞. 小学体育教学中心理健康教育的实践与反思[J]. 新课程研究, 2025, (24): 120-122.