

新课标下小学体育健康与心理健康融合教育研究

王军

和硕县第一小学

摘要: 在新课程标准的背景环境之下,小学体育课程所承担的任务,不只是提高学生的身体素质,还肩负着促进学生心理健康发展的关键职责。此篇文章依据融合教育理念,运用文献分析、教学实践归纳的方式,从课程目标、教学实施、评价机制等方面,对小学体育健康与心理健康的融合教育路径展开系统研究。研究结果显示,借助优化课程内容、建立情境化教学模式、完善多维评价模式,能够切实促进学生身心的协调发展。文章更进一步提出教师能力提高、资源整合的相关策略,期望能够为小学体育课程改革给予理论方面的支持、实践方面的参考。

关键词: 新课标; 小学体育; 心理健康; 融合教育; 课程改革

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.402

引言

素质教育理念不断深入发展,小学教育越来越重视学生的全面成长。新课程标准明确指出,在体育教学里要关注学生的心理健康状况,让学生于参与体育活动期间达成身心协调的发展趋势。可是,在实际的教学进程中,体育教学与心理健康教育仍存在着一定程度的脱节现象,致使教育成效不太理想。所以,探寻体育与心理健康教育两者融合的有效途径,对提高教学质量有着重要的价值。

一、新课标背景下体育健康与心理健康融合教育理论基础

(一) 融合教育理念内涵

融合教育着重把不同的教育目标予以有机融合,以此达成学生全方位的发展趋势。于小学体育教学范畴内,把身体健康与心理健康予以结合,能够凭借进行运动来推动情绪调节、意志品质的培育。此理念着重以学生的发展作为核心要点,借助多样化的教学活动,促使学生在参与过程之中获取综合性的提高。并且,融合教育还对教学环境的整体性予以关注,令课堂氛围更为开放且积极,进而推动学生的全面成长。

(二) 体育活动对心理健康的促进作用

体育活动在增强学生体质的时候,对心理发展也有着比较深远的影响。学生参与运动时,会通过合作、竞争不断去调整自身的状态,在互动之中学会沟通与配合,进而逐步增强自信心、团队意识。不同形式的体育活动给学生提供了表达和展示自我的机会,让他们在实践里面获得成就体验,形成积极的自我认知。运动过程中的情境变化,也有利于培养学生应对挑战的能力,使他们在面对困难时更为从容。适量运动能够调节身心状态,对缓解学习压力有不错的作用。学生在运动中释放情绪,

紧张感得以缓解,心态趋向稳定,有助于保持良好的学习状态。长期参与体育活动,能够逐步形成坚持、合作与自律等心理品质,这些品质对于个人发展具有重要意义。把心理健康教育融入体育教学,可让课堂功能得到拓展,既关注身体素质的提高,也重视心理成长,为学生全面发展提供更为坚实的支持。

(三) 当前融合教育实施现状

在真实的教学进程当中,小学体育和心理健康教育的融合目前还处于摸索探寻阶段,整体表现出来的水准还有待进一步提高。一部分课堂更加侧重于技能方面的训练、动作的规范性,而对于学生情绪方面的变化、心理方面的体验关注度不够,这就使得教学的目标略显单一化,不能够充分彰显融合教育所具备的价值。学生们在进行体育活动的过程中尽管能够增强体能,然而却缺少与之对应的心理方面的引导,从而很难培育出稳定的自信心、合作意识,进而对综合发展的成效造成影响。课程内容在设计的时候缺少系统性的规划,体育活动与心理教育之间的关联性不够紧密,致使在教学实行的进程中融合的程度比较有限。部分教学安排仅仅停留在表面形式上,没有对体育活动之中蕴含的心理教育意义进行探究挖掘,致使课堂所潜藏的价值没有得到展现。

二、小学体育与心理健康融合教学实施路径

(一) 课程目标整合设计

在课程设计进程里,把体育健康和心理健康目标加以整合,对形成更为完备的教学导向有益处。教学目标不再只是局限于体能提高,而是把身体发展与心理成长置于同一框架内予以统筹,让课堂活动在多个维度发挥功用。在目标设定中纳入合作意识、自信心培养,能够让学生在参与体育活动期间体验互动与成功,进而在实践中渐渐形成积极的心理品质。目标整合令教学方向更

为清晰,教师在组织课堂时可以围绕统一目标来安排,让教学内容与活动设计达成良好衔接。依照学生年龄特点对目标进行分层设置,能够增强其可操作性,使学生在适宜的挑战中实现发展。

(二) 教学内容优化与情境创设

在教学内容设计里,把心理健康教育元素依照体育项目的特点融入其中,有益于达成身心发展的有机融合。不一样的项目自身有着多种多样的教育价值,借助对内容的合理整合,能够在运动期间引导学生建立积极的心理品质。合作性活动能推动学生之间的交流与协作,在共同完成任务之际增强团队意识,具有挑战性的任务会激发学生克服困难的动力,使其在实践当中逐步塑造坚韧的意志品质。教学情境的创设对学习体验有着重要作用,通过营造积极向上的课堂气氛,让学生在参与活动时收获成就感与愉悦体验。情境与任务的结合,让学习过程更为生动,学生在达成目标的进程中能够持续增强自信心。内容优化和情境设计相互影响,使课堂吸引力持续提高,学生参与度跟着提高。经过持续实践,能让体育教学在技能训练之外,承担起促进心理发展的重要功能。

(三) 课堂组织与互动方式创新

在课堂组织里引入多种多样的教学方式,能够对提高学习活力、参与度起到帮助作用。借助小组合作、互动交流这样的形式,学生于共同完成任务期间建立起联系,慢慢形成良好的人际关系。合作活动不但能增强课堂的互动性,还会让学生在实践当中体会到沟通与协作的价值,使得学习氛围变得更加开放且融洽。不同形式的教学安排,会让课堂展现出更为丰富的结构,从而满足多样化的学习需求。于教学进程中,经由适当的鼓励、引导,可以增强学生参与的信心,促使其更主动地融入到学习情境之中。

三、融合教育视角下学生身心发展机制分析

(一) 运动参与和情绪调节机制

小学阶段,学生情绪发展不够成熟,容易受到学习压力、人际关系等方面因素的影响。体育活动为情绪调节给出了重要途径。运动的时候,学生凭借身体活动释放压力,能够有效减轻焦虑和紧张情绪。同时,体育活动里的成功体验,有助于增强学生积极情绪,让其在不断尝试时收获成就感。规律性的体育锻炼还能够推动神经系统发展,提高情绪控制能力。教学实践中,教师要通过合理安排运动内容与节奏,让学生在活动里达成情绪的积极转化,促进心理健康发展。

(二) 合作学习与社会适应能力提升

体育课堂里的合作学习情境,是培育学生社会适应能力的关键载体。于小组合作活动中,学生要进行分工协作,经由交流和配合去完成任务,以此增强沟通能力、团队意识。在此进程里,学生不但能够学会怎样表达自我,而且能够明白他人需求,渐渐形成不错的人际关系意识。在合作进程中,学生还要直面冲突与分歧,借助协商来解决问题,进而提高其社会适应能力。所以,教学里应刻意设计合作性任务,让学生于实践里持续提高社会交往能力。

(三) 挑战任务与意志品质培养

体育教学里的挑战性活动乃是培育学生意志品质的关键方式。当面对困难和挑战之际,学生得凭借坚持与努力去完成任务,进而培育出坚韧的品质。在教学进程中,教师要依据学生能力的差异来合理设定挑战任务,使之不但有一定难度,而且借助努力能实现目标。并且,要通过鼓励与反馈,让学生在挑战中体会到成功的喜悦,从而增强自信心。经过长期的训练,学生能够渐渐塑造出积极进取的态度,这对其全面发展有着重要价值。

四、小学体育心理融合教学评价体系构建

(一) 多维度评价指标设计

在融合教育这个背景之下,评价模式要突破仅仅只进行单一身体素质评价的限制,朝着更为综合的方向转变发展。评价内容不但要包括运动技能的掌握状况,还得关注学生在学习过程里的心理变化、行为表现,像是参与的态度、情绪的状态、合作的意识等这些方面。依靠从多个角度去考察,能够更知晓学生在体育活动当中的整体表现情况,让评价结果具备更大的发展意义。指标设计要紧紧围绕课程目标来进行,针对不同的维度作出合理划分,并且赋予相应的权重,如此一来评价既可以体现出体育技能方面的要求,又能够反映出心理健康的发展水平。清晰明确的评价标准有利于提高实施过程的一致性,也方便学生理解评价所依据的内容,进而更有针对性地去进行改进。对可操作性进行强化,能让评价融入到日常的教学活动之中,减少因复杂程序而带来的负担。多维评价在实践过程中完善,有助于真实地反映出学生的发展状况,为教学调整提供可靠的参考依据。

(二) 过程性评价机制实施

过程性评价属于融合教育评价模式里的关键部分,于体育教学里作用突出。对学生参与状况持续观察并记录,能比较展现其学习进程、发展改变。教师依靠课堂记录、阶段性反馈等途径,剖析学生于不同教学环节的

表现,从中知晓其技能掌握、心理状态的变化趋向,让评价更具连贯性和针对性。在实际运用时,这种评价方式能够揭示学生成长路径,使得教学不只是聚焦于结果评判,还会关注过程中的细微变化。教师能够依据相关信息及时察觉问题,在后续教学里做出调整,让教学安排更契合学生实际需求。

(三) 评价反馈与教学改进

评价结果会以多种不同形式及时展现给学生,这对其清晰认识自身学习状况、发展方向是有帮助的。借助对学习表现展开具体分析,学生就能了解到自身具备的优势、存在的不足之处,基于此来进行有针对性的调整,进而让学习过程朝着更加有序的方向发展。多样化的反馈方式能够增强信息传递的实际效果,能让学生更轻松的理解评价内容,这样在后续学习中就能够不断完善自我。在反馈过程里,把鼓励性与指导性结合起来,能够在肯定学生努力的前提下指出改进方向,促使其在积极的情绪中持续取得进步。明确的改进建议能够助力学生找到提高的路径,减少因盲目尝试而产生的困惑。教师还能够依据评价信息对教学设计予以优化,通过调整教学内容或者改进教学方法,让课堂更加契合学生的实际需求。

五、小学体育与心理健康融合教育保障机制

(一) 教师专业能力提升

在融合教育的背景之下,教师需要具备体育教学与心理教育融合的复合能力,这无疑提高对教师专业素养的要求。课堂不仅仅是进行技能训练的场所,还承担着调节学生情绪、培育品格的功能。因此,教师在教学过程中要留意学生的心理变化,采用恰当的方式加以引导。通过将系统培训与实践学习相结合,教师能够逐步掌握心理支持、课堂组织的有效方法,使教学更具整体性和针对性。培训内容依据心理健康理念、体育教学实践来进行,有助于教师理解相关理论后,将这些理念融入到具体的教学情境之中。案例分析与情境演练能够增强教师应对实际问题的能力,使课堂更加灵活。

(二) 课程资源整合与优化

融合教育能够有效实施离不开多样化课程资源的支持,资源质量直接影响着教学效果、学生体验。在教学过程当中需要对教材内容、活动设计、辅助材料进行系统整合,从而让课程呈现出更为丰富的结构。不同类型资源在内容、形式上的结合,能够提高课堂的吸引力,让学生在参与中获得更全面的发展感受。资源配置要充分考虑学生差异,依据年龄特点、发展需求进行合理调整,

使教学内容更具针对性。通过对资源进行筛选与优化,能够避免重复、低效使用,让教学安排更加紧凑有序。

(三) 制度与环境支持

完善的制度模式、良好的教学环境,能够为体育与心理健康融合教育的持续进行奠定坚实基础。在学校方面,通过制定相关政策,可明确融合教学的发展方向、实施路径,进而让教学活动在规范框架内有序进行。制度内容要结合实际教学需求,对课程设置、教学组织、评价方式予以合理设计,以此为教师进行融合教学提供稳定支持。教学环境的优化有益于提高融合教育的实施效果。合理安排课程时间、教学条件,可使体育活动与心理健康教育自然结合,增强课堂整体性。场地设施的完善与资源配置的优化,能让学生在参与过程中获得更好的体验感受,利于身心发展。

结语

本文以新课标背景为依托,就小学体育健康跟心理健康融合教育展开了系统探究。研究显示,把体育活动和心理发展目标相结合,利于在运动参与当中推动情绪调节、意志品质的塑造。课程目标的整合,让体育课堂不但重视体能提高,还重视学生心理状态、社会适应能力的成长。经由对教学模式的创新,课堂活动更为多样,学生在参与期间能够获取积极体验,增强自信心与合作意识。评价模式的优化,使学生在身体素质和心理表现这两方面都能得到全面关切,评价结果更具发展导向。在教学实践中逐渐形成的融合路径,给课堂提供了更为清晰的实施方向。未来发展要在教师能力与资源配置方面不断强化,让教师能够更好地领会融合教育理念,并在教学中灵活运用相关方法。

参考文献

- [1] 杨镇. 基于核心素养的初中田径大单元教学设计与实施策略研究 [D]. 曲阜师范大学, 2025.
- [2] 陈欣月. 儿童口腔健康综合管理模式在开阳县推广的可行性研究 [D]. 贵州大学, 2025.
- [3] 许坤. 核心素养导向下水平三篮球大单元教学设计理论与实践研究 [D]. 南京体育学院, 2025.
- [4] 胡长虹. 新课标背景下荆州市初中体育教师教学技能提升路径研究 [D]. 吉首大学, 2025.
- [5] 陈悦. 新时代南昌市新建区初中体育教师核心素养评价指标体系构建及实证研究 [D]. 华东交通大学, 2025.

作者简介: 王军, 1988年6月出生, 男, 汉族, 河南南阳人, 本科, 一级教师, 研究方向为小学体育与健康。