

中职体育教学中渗透心理健康教育的作用与方法研究

卢红迎

山东省济南市历城职业中等专业学校 250100

【摘要】：中等职业教育作为我国职业教育体系的基础环节，其学生群体的心理健康状况直接关系到人才培养质量与终身发展。体育教学因其身心合一的教育特性，在促进学生心理健康方面具有天然优势。本文旨在系统探讨在中职体育教学中渗透心理健康教育的理论依据、现实作用与实践方法。研究发现，中职生普遍面临学业压力、自我认同危机及情绪管理等多重心理挑战，而体育教学通过身体活动能有效缓解焦虑、提升自信、培养团队协作与抗挫折能力，是实施心理健康干预的重要载体。当前，中职学校心理健康教育存在“说起来重要，忙起来不要”的流于形式现象，亟需与学科教学深度融合。本文提出，可通过优化体育课程目标设计、创新情境化与游戏化教学方法、强化体育教师的心理辅导角色、构建动态多元的评价体系以及建立“家-校-社”协同机制等路径，实现心理健康教育在体育课堂中的有机渗透。研究结论认为，有意识、系统性地体育教学中融合心理健康教育，对于提升中职学生心理素质、促进其全面发展具有不可替代的作用，是提高中职教育内涵质量的有效途径。

【关键词】：中职体育教学；心理健康教育；心理素质；学科渗透；教学策略

引言

随着我国产业转型升级对高素质技术技能人才需求的日益迫切，中等职业教育的育人目标已从单一的技能传授向“德技并修、全面发展”转变。心理健康作为个体全面发展的核心基石，直接影响中职学生的学习效能、职业适应与终身发展。然而，多项调研指出，中职学生正处于青春期向成年期过渡的关键阶段，同时面临学业压力、职业迷茫、人际关系复杂化等多重挑战，是心理问题易发、多发的群体。他们的心理困扰常表现为学习适应不良、情绪波动大、自卑敏感、抗压能力弱及人际交往障碍等。

面对这一现实，传统的、以独立心理咨询室和专门心理健康课程为主的教育模式虽有必要，但往往覆盖面有限，且易被学生视为“问题矫正”而产生抵触。因此，探索全员、全过程、全方位的心理健康教育模式势在必行。体育课程作为中职学校的必修基础课，以其实践性、互动性、集体性和身心协同性等特点，为心理健康教育提供了独特而高效的渗透平台。体育活动本身即是一种有效的心理调节手段，能够直接作用于情绪、意志品质和社会性发展。将心理健康教育的目标、内容与方法有机融入体育教学的全过程，实现“育体”与“育心”的融合，不仅符合“健康第一”的教育理念，也是破解当前中职心理健康教育实效性不足困境的有力抓手。

本文基于现有理论与实践研究，旨在深入剖析中职体育教学渗透心理健康教育的内在逻辑与显著作用，并系统构建具有可操作性的实施方法体系，以期中职体育教学改革与心理健康教育工作提供理论参考与实践指南。

一、 中职学生心理发展特征与体育教学的育人优势

（一） 中职学生心理发展的主要特征与挑战

中职学生年龄大多在15至18岁之间，其心理发展呈现出显著的矛盾性与过渡性。在自我意识方面，他们渴望独立与认同，但自我评价能力不稳定，容易因学业成绩（相对于普通高中生）不理想而产生自卑感与无价值感。在情绪情感方面，内心体验丰富却波动剧烈，情绪调节能力不足，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。在人际交往方面，既渴望融入集体、获得同伴友谊，又可能因缺乏社交技巧或存在自我中心倾向而引发冲突。此外，他们对未来职业发展既有憧憬又感到迷茫，学习动力不足的问题较为普遍。这些特征使得他们成为心理健康教育的重点关切对象。

（二） 体育教学作为心理健康教育载体的独特优势

相较于其他学科，体育教学在促进心理健康方面具有不可替代的天然优势：

身心交互的直接性：体育活动能直接引发生理变化，如释放内啡肽，从而迅速缓解压力、改善情绪，这种即时正向反馈是其他静态课程难以比拟的。

体验学习的深刻性：体育学习强调“在做中学”，学生通过克服身体困难（如完成长跑）、掌握运动技能、参与比赛竞争等直接体验，能够深刻感悟坚持、勇气、自信与协作的意义，这种体验式学习对意志品质和人格的塑造更为持久。

社会交往的真实性：体育课堂与竞赛活动构成了一个微缩的社会环境，学生在团队合作、规则遵守、胜负应对中，

能够学习处理竞争与合作、个人与集体、成功与失败的真实人际关系,提升社会适应能力。

教育情境的包容性:体育活动的多样性和评价标准的多元性(如技能、进步、努力程度、团队贡献等),为不同性格、不同能力水平的学生提供了展示自我、获得成就感的广阔舞台,有利于降低学业挫败感,重建自信。

二、在体育教学中渗透心理健康教育的主要作用

将心理健康教育渗透于体育教学,并非简单叠加,而是通过体育活动的设计与引导,实现以下心理育人目标:

(一) 促进情绪管理与压力释放,维护情绪健康

中职学生积累的学业、人际等压力,可以通过有规律的体育锻炼得到有效宣泄。例如,有氧运动能降低皮质醇水平,减轻焦虑和抑郁症状;团队游戏和竞赛带来的愉悦感能转移注意力,提升积极情绪。体育教师通过引导学生认识运动后的情绪改善,可以教会他们运用体育活动作为主动调节情绪的科学方法。

(二) 提升自我效能感与自尊水平,塑造积极自我

中职学生普遍存在自我价值感偏低的问题。体育教学中,通过设置递进式的技能学习目标,让学生在“尝试—成功”的循环中不断积累“我能行”的体验。当学生成功学会一个体操动作、投进一个球或完成一次体能突破时,其对于自身能力的信心会得到实质性增强。这种基于身体能力的自信可以迁移到学习和生活其他领域,有助于形成积极的自我概念。

(三) 培养意志品质与抗挫折能力,锤炼心理韧性

体育运动充满挑战,必然伴随疲劳、失败和挫折。在体育教学中,教师有意识地将“挫折”情境(如体能极限、比赛失利)转化为教育契机,引导学生正确看待失败,强调努力过程而非仅关注结果,鼓励他们在跌倒后爬起、在落后时坚持。这种反复锤炼,能有效培养学生坚韧不拔、永不言弃的意志品质和面对逆境的承受能力。

(四) 发展团队协作与沟通能力,改善人际关系

集体项目如篮球、足球、接力跑等,是培养合作精神的天然课堂。学生为了共同目标,必须学会沟通、信任、分工与支持。体育教师通过组织团队任务、强调团队目标高于个人表现、引导赛后总结分享等方式,可以显著提升学生的集体归属感、社交技巧和解决冲突的能力,从而改善其人际关系网络。

(五) 强化规则意识与道德品行,促进社会适应

体育竞赛有严格的规则,遵守规则是活动得以进行的前提。渗透心理健康教育的体育教学,会着重强调对规则的尊重、对裁判和对手的尊重、对公平竞争精神的恪守。这有助于学生将外在规则内化为道德自律,学会在约束中实现自由,为其未来遵守职业规范和社会法律奠定心理基础。

三、在体育教学中渗透心理健康教育的实施方法

实现有效渗透,需要从教学理念、设计、实施到评价进行系统变革。

(一) 课程目标设计的融合化

在制定体育单元或课时教学目标时,应明确列出“心理健康与社会适应”维度的具体目标。例如,在“长跑”单元目标中,除了“掌握呼吸节奏与体力分配”的技能目标外,应加入“在极限状态下体验坚持的意义,提升意志力”的心理目标;在“篮球传切配合”课时目标中,加入“通过小组协作完成任务,增强沟通与信任感”的社会性目标。使心理育人目标从“隐性”变为“显性”,引导教学设计与实施。

(二) 教学内容与情境的情意化

挖掘教材心理元素:深入分析各项运动所蕴含的心理教育价值。如体操、武术培养勇敢、果断;耐力项目培养坚韧;球类项目培养协作与竞争意识。在教学中有意识地凸显这些元素。

创设挑战性与支持性并存的情境:设计需要努力“跳一跳”才能完成的任务,激发学生潜能,同时营造相互鼓励、允许失败的课堂氛围。避免过度竞争导致心理伤害。

融入体验式游戏与拓展活动:引入“信任背摔”、“同心鼓”、“穿越电网”等心理拓展游戏,这些活动趣味性强,能直观地暴露和解决团队沟通、信任等问题,教学效果显著。

(三) 教学方法与策略的多样化

合作学习法:广泛采用小组学习形式,通过角色分配(如组长、记录员、安全员)、共同研讨战术、相互保护与帮助等,强制并催化学生间的积极互动。

分层教学与成功激励:根据学生体能和技能差异,设置不同难度的任务和评价标准,让每个学生都能在自身基础上获得成功体验,保护其学习兴趣和自尊心。

积极反馈与归因引导:教师反馈应具体、积极,多关注学生的努力程度和进步之处。当学生成功或失败时,引

导他们进行积极归因（如“你的成功是因为坚持练习”），避免能力否定或运气归因。

情绪觉察与调节训练：在运动前后，引导学生关注和描述自己的身体感受与情绪变化（如“冲刺后你的心跳和情绪是怎样的？”），教授简单的放松技巧（如深呼吸、冥想式拉伸），将体育课作为情绪管理的实训场。

信息化手段辅助：利用“互联网+”理念，通过运动APP记录进步、观看高水平赛事激发兴趣、利用在线平台进行团队分享与反思，拓展心理健康教育的时空边界。

（四）教师角色与行为的示范化

体育教师是渗透教育的关键执行者。他们首先需要具备基本的心理健康教育意识和知识。在课堂上，教师应做到情绪稳定、充满热情；平等对待每一位学生，尤其是关爱体育弱势学生；以身作则，展示拼搏、守规、尊重对手的体育精神；善于观察学生情绪和行为变化，及时进行个别化沟通与疏导。

（五）教学评价体系的多元化

改变单一以体能和技能达标为标准的评价方式，构建涵盖“运动参与、知识与技能、心理健康与社会适应”的多元评价体系。将学生的情绪表现、合作态度、意志努力、规则遵守、进步幅度等纳入评价范畴。采用教师评价、学生自评、小组互评相结合的方式，使评价过程本身也成为学生自我认识和心理成长的过程。

（六）协同育人机制的联动化

体育课堂的渗透教育需与学校整体心理健康工作协同。体育教师应与专职心理教师定期交流，共同设计活动；将课堂上发现的普遍性心理问题或个别学生的严重困扰，及

时反馈给班主任和心理辅导中心，形成教育合力。同时，可通过布置“家庭体育作业”、邀请家长参与校园体育嘉年华等方式，促进“家-校-社”在促进学生身心健康上的共识与联动。

四、结论与展望

在中职体育教学中渗透心理健康教育，是一项基于学生发展需求、发挥学科独特优势、提升育人综合实效的系统工程。其核心作用在于，通过身体活动这一天然媒介，有效促进中职学生的情绪健康、自我发展、意志锤炼、社会适应与品格塑造，是对传统心理健康教育渠道的重要补充和强化。实现有效渗透的关键，在于教育者理念的转变，从“教体育”转向“通过体育育人”，并将心理育人目标有机、无痕地融入课程设计、教学实施、师生互动与评价反馈的全过程。

展望未来，相关实践与研究还需在以下方面深化：一是加强中职体育教师心理健康教育能力的专项培训，提升其“体教结合”的专业素养；二是开发更具针对性、适合中职生心理特点和专业特色的体育心理融合课程资源包；三是开展长期的实证研究，通过科学的心理量表追踪，量化评估体育教学渗透对学生心理健康各项指标（如韧性、自我效能感、社交焦虑等）的实际干预效果，为实践提供更精准的指导。

总之，充分认识并挖掘体育教学的心理健康教育潜能，积极探索科学有效的渗透路径，对于培养身心健康、人格健全、全面发展的新时代技术技能人才，具有深远而重要的意义。这需要中职学校管理者、体育教师、心理教师乃至全体教育工作者共同努力，将“育心”工作落到实处，真正赋能中职学生的成长与未来。

参考文献

- [1] 陈世亮. 新高考背景下高中数学复习课堂构建探析[J]. 课堂内外(高中版), 2023(11):47-49.
- [2] 赵长露. 多解思维 变式拓展——新高考背景下高中数学的备考策略实践研究[J]. 文渊(高中版), 2025(2):629-631.
- [3] 李广静. 浅析提升高中数学复习课教学效率策略探究[J]. 魅力中国, 2019(18):154.
- [4] 中华人民共和国教育部. 普通高中数学课程标准(2017年版2020年修订)[M]. 北京:人民教育出版社, 2020.
- [5] 彭科. “三新”背景下高三数学复习备考策略思考[J]. 中学数学, 2024(11):118-119.
- [6] 蔡海涛, 陈智雄, 曾月迪. 指向核心素养的高中数学“生”动教学设计[J]. 数学教学通讯, 2024(9):28-31.
- [7] 徐小琴, 肖涵臆. 高三数学复习课应把握好的三个基本维度——以“函数的对称性”的复习课为例[J]. 数学教学通讯, 2024(6):11-14.