

浅谈中小学体育教学的“强心”功能和实践探索

杨梅

扬州大学教育科学学院, 江苏扬州, 225000;

摘要: “以体强心”是系统思维下心理健康教育全覆盖的有效实践,亦是健康中国战略下心理健康工作的创新视角。中小学体育教学实现“健体”和“强心”功能统一,可以从设计系统融合的教学目标、构建灵活适切的课程内容、创新课堂教学方法、提升教师教学融合能力以及建立科学全面的评价体系等方面着手。

关键词: 以体强心; 心理健康教育; 体育; 实践路径

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 04. 045

引言

2023 年,教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2035 年)》, [1]明确坚持全面发展、健康第一、提升能力、系统治理等原则,明确提出“以体强心”,心理健康教育与体育的双向建构与有机融合,既有助提升个体素养,也契合社会发展需要。“以体强心”的价值在于让学生理解身体价值、体验运动乐趣,培养集体精神。正因如此,体育教师需要革新教学模式,主动将心理健康元素有机融入体育教学,以培养学生良好的心态与健康的体魄。

1 体育教学的“强心”功能

传统体育过度聚焦强身健体的“育体”功能,弱化了对学生心理素质培育的“育心”价值。而现代体育则关注到学生的主体性,强调借助体育实践提升心理韧性、促进人格完善与社会责任养成。通过系统化体育锻炼,学生得以体认生命意义,发展心理机能,实现身心协同发展。

首先,体育教学有助提升学生身体自尊水平。体育通过运动技能习得与体质增强,有助于显著提升学生的身体自尊水平及自我概念清晰度。作为基于社会评价的自我认知,身体自尊涵盖个体对运动能力、外貌特征、生理机能及健康状态的综合评价。 [2]研究表明,肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性均呈正相关,系统力量训练有助于有效强化自我概念与积极心理倾向。 [3]规律体育活动通过改善脑部氧供,加速身心机能恢复,促进理性自我认知与学习效能提升。更关键的是,学生可以通过体育锻炼,保持一定的体态美,实现从生理强健向心理赋能的价值延伸。

其次,体育锻炼能有效提升学生的情绪调节自我效能感, [4]情绪调节自我效能感反映个体对情绪状态的自主管理能力,通过抑制情绪冲动与维持心理平衡促进心理健康。 [5]当学生运动时,大脑会自动分泌类似“吗啡”的化学物质,从而使学生处于兴奋愉悦的状态。尤其是有氧运动后释放的内源性大麻素,会使个体感觉神清气爽、状态良好。研究显示,即使运动量不大,也可能刺激神经递质的分泌,进而对情绪产生积极的效应。例如,有氧运动或中等强度的体育活动,有助于降低轻度或中度的抑郁情绪,并且改善焦虑症状。 [6]体育锻炼正是学生发泄情绪、舒缓学业压力的助推剂。

最后,体育教学有助提升学生团队合作意识。体育教学形式多样,大多都涉及团队合作,在这个过程中,除了能够帮助个体提高身体素质与运动技能外,还能促进学生理解社会规则、遵守社会规范、承担社会角色、促进自我成长与提升人际交往能力等。 [7]良好的团队合作必然是每位成员都凝聚一心,为同一目标而奋斗努力,在这个过程中,个体领悟到集体的力量,懂得团队合作意味着学生社会化进程的进一步加速。 [8]然而获得良好的社会互动还需要教师的引导。竞技运动中“比赛第一,友谊第二”的理念渗透至教育教学中,可能会导致学生过分在意成败,陷入负面情绪,这都需要教师的适时引导。

2 “以体强心”的实践路径

“以体强心”为如何促进学生心理健康提供了新的方向,但同时也给教育工作者具体实施提出了挑战。结合体育教学活动的基本设计,以下将从教学目标、内容、方式、评价、教师等五个方面探讨相关融合实践路径。

2.1 设计系统融合的教学目标

“以体健心”需要整合体育和心理健康教育的育人目标，将育人目标进行系统分析与设计。

一方面，需要分析两种教育活动中哪些育人目标是彼此相通的，哪些目标是相互递进的，找到体育与心理健康教育的育人目标的共性。另一方面，需要以融合式育人目标为指导，将育人目标解构至具体的、适切的教育活动中。例如，可以在长跑运动中融入意志品质的培养，让学生在出力流汗中进行体悟，达到塑造学生有毅力、有恒心等积极品格的目标；也可以在集体运动拔河中，感受到合作的力量，学会与他人协作，懂得团队合作意味着学生社会化进程的加速。

值得注意的是，不论是育人目标的系统分析与设计，还是具体目标的解构与达成，均需考虑不同学段学生的身心发展特点，以及不同学段间育人目标与教育教学活动设计的衔接性和适配性，从而更加科学高效地通过体育促进学生心理健康成长。

2.2 构建灵活适切的课程内容

“以体健心”需要深入挖掘并整合体育与心理健康教育中的可用元素，构建灵活适切的课程内容体系，从而实现学科融合。

在体育教学中融入心理健康知识，如通过集体运动培养学生的团队合作意识和情绪管理能力。而在心理健康教育中，则可以运用体育活动的形式让学生在参与中体验、感受，从而提升其心理素质。例如，在培养中学生情绪调适能力的心理健康教育课中，可结合健美操等活动，让学生在运动过程中习得注意转移的情绪调节策略与压力应对方式。同时，心理健康教育也应贯穿于体育教学的过程中，体育教师应自觉应用心理健康教育规律，主动了解学生身心状态，引导学生通过运动调节情绪、释放压力。

学校体育与心理健康教育的课程体系融合是一项系统而周密的工程，需要学校、教师 and 学生的共同努力。通过有效的实施策略并克服面临的挑战，可以构建一个更加完善的课程体系，为学生的全面发展提供有力支持。未来，随着教育的不断深入，体育与心理健康教育的融合将成为学校教育创新的重要方向。

2.3 创新课堂教学方法

学校教师应积极探索适合体育与心理健康教育融合的教学方法。学生是课堂的主体，体育教师应充分尊

重学生的发展需要，提供学生更多心理素质训练的机会。传统的体育课堂中，教师是示范者，学生是执行者，教师先进行专业示范，学生进行机械模仿，然后余下时间学生自由活动，这种训练方式相对机械死板，无法调动学生的能动性，也无法充分发挥体育的育心功能。

因此，教师应主动改变传统的机械式训练方式，加强师生之间的互动和生生之间的活动。首先，教师可以改变传统的互动方式，让学生进行小组竞赛，在团体合作中感受体育魅力与竞技乐趣；也可以把主动权给予学生，让其选择自己所偏好的运动项目；其次，运用多样化的教学手段，提高学生在体育中学习的兴趣。比如，以游戏参与的形式增强体育课堂的趣味性，加强学生的参与度。最后，教师在授课时，要及时根据学生的状态，主动调整教学方法，营造轻松和谐的课堂氛围。

2.4 提升教师教学融合能力

学校应重视体育与心理健康教育教师的培训与发展，提供教师学习与专业发展的平台，引导教师更新教育理念，唤醒教育活力。同时，鼓励教师成立跨学科合作小组，共同研发融合教育课程，推动体育与心理健康教育的深度融合。

体育教师的心理知识培训应该涵盖心理学的基础理论，如动机理论、自我效能理论等，以及学会灵活将理论应用于体育教学实践中。其次，培训还应教授教师如何评估学生的体育心理状态，设计相应的教学策略，以及提升学生的心理素质。通过心理知识培训，体育教师可以获得更多的教学工具和方法，有助于他们在教学中更好满足学生的需求、提高教学效果。

教师可以将心理学理论与体育教学相结合，设计出更具吸引力和教育意义的体育课程，从而激发学生的学习兴趣 and 参与热情。掌握心理学知识还可以帮助教师更好地理解 and 应对学生的心理问题，尤其是在面对比赛压力或运动伤害时，教师提供适当的心理支持，能够帮助学生保持积极的心态，有效应对挑战。教师还应不断更新个人专业知识，如运动心理学、健康教育等，以适应不断变化的教育需求。

2.5 建立科学全面的评价体系

学校应建立一套全面、客观的评价体系，对体育与心理健康教育的融合成果进行定期评估。教学评价是为教育目的服务的，但评价本身不是教学的目的，更不是

教学的“指挥棒”。^[9]评价是教学过程的关键环节,其目的是监测、督导、反馈和推进教育工作。通过定期评估、反馈与调整,可以不断优化融合教育路径,推动其持续发展。管理层也可以利用评价结果提供各种学科管理的决策依据,促进融合教育的深入开展。

“以体强心”需要明确多维价值导向,重视多维评价与正向反馈。如前所述,“以体强心”的教育教学活动首先需要明确融合式的育人目标蓝图,这意味着对学生的发展表现要以多维目标进行评价,不再只关注某个或某几个评价指标,而是综合价值观、情感、品格、行为等多方面的指标对学生进行素养表现的评价,让每一位学生都能在多维度的价值评价体系中获得存在感、价值感、荣誉感,增强自尊自信,提高积极情感,获得良好的自我认同与社会适应。

一方面,教师应及时更新已有的评价认知,重视多维评价;另一方面,教师应将过程性评价与结果性评价结合起来,及时反馈、有效解决学生的问题,巩固学生的表现。在学生评价过程中,教师可通过各种体育比赛等多种形式,对学生进行正向反馈与引导,既能使已有成效进入良性循环,又能树立榜样激励他人,增强心理健康提升效果。此外,教师还需对“以体强心”的实施状况和效果进行定期评估和诊断,摸清“以体强心”实施环节中哪些内容、活动、方式能够促进学生心理健康,找准实施过程中存在的问题,从而改进教育教学方式。

综上,本文首先阐释了体育教学的“强心”功能,然后从教育的目标、内容、方式、评价等方面对“以体强心”的实践路径进行了探析。值得注意的是,“以体强心”需要将教育目标、内容、方式等方面进行有机整合,不可生硬嫁接。“以体强心”若要真正落地生效,

还需要更多的研究与实践尝试来加深和拓宽对“以体强心”的理解。

参考文献

- [1] 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[E/B/OL]. 中华人民共和国教育部网站, http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t2023051_1059219.html. 2023-04-27.
- [2] 田朝旭. 马克思主义哲学原理教程[M]. 北京: 北京教育出版社, 2003.
- [3] 刘彦, 高志青. 体育锻炼促进心理健康的研究综述[J]. 武汉体育学院学报, 1996(01):34-37.
- [4] 文书锋, 汤冬玲, 俞国良. 情绪调节自我效能感的应用研究[J]. 心理科学, 2009(03):666-668.
- [5] Lightsey, O. R., et al. Self-control and Self-efficacy for Affect Regulation as Moderators of the Negative Affect-life Satisfaction Relationship [J]. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2011, 25(2).
- [6] Andrews, J. P. Life in a Secure Unit: the Rehabilitation of Young People Through the Use of Sport [J]. Social Science & Medicine, 2003, 56(3):531-550.
- [7] 谢四元, 王树明. 新时代学校体育“以体育心”的内在逻辑与推进策略[J]. 思想教育研究, 2024(07): 131-136.
- [8] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与“五育”关系探析[J]. 教育研究, 2022(01):136-145.
- [9] 杨启亮. 为教学的评价与为评价的教学[J]. 教育研究, 2012(07):98-103.