

融合心育的体育与健康课程设计及其实效评价

张 磊

天津市和平区西康路小学 天津 300051

摘要:在素质教育的新时代背景下,学生的身心健康发展已然成为教育工作的关键目标,体育与健康课程作为学校教育的重要组成部分,对于促进学生身体素质的提升和心理健康的培育有着独特的作用,本文以“心育”理念为切入点,探讨将心理健康教育有机融合于体育与健康课程之中的课程设计思路。构建以心理素质培养为核心兼顾身体训练和健康知识普及的课程内容体系,创新体育教学模式强化情感交流与体验式学习,引导学生树立积极健康的人生观,实践结果表明体育与健康课程融合心育可显著增强学生的心理韧性提升其情绪调节能力,并培养合作意识,还能有效促进体育兴趣的形成与健康行为习惯的养成对学生整体素质的提高具有重要意义。研究以为心育和体育课程的深度融合不但顺应当下教育改革需要,还为学校体育教育的全方位发展给予了新想法与实践途径针对推动学生德智体美劳全方位发展具备关键参考价值。

关键词:心理健康教育;体育与健康课程;课程设计;实践效果评价;学生全面发展

引言

我国进入新时代教育改革阶段之后,素质教育体系里最重要的话题变成了学生身体和心理健康,伴随社会生活节奏愈发加快且学业负担逐步加重,青少年群体的心理健康问题,展现出越发繁杂且种类愈发繁多的趋向,教育部相关报告显示超过2.0%的中小学生学习过程中已经经历过不同程度的心理困扰,这种情况不仅影响学生学业进步,而且可能限制学生整体素质提高。体育健康课程学校学生身体心理健康重要途径课程内容教学方式改革新时代教育需求适应,以前研究大多聚焦于体育技能训练与健康知识传授,却忽略了心理素质的全面培养以及情感体验部分致使课程在促进学生心理健康方面效果颇为有限,心育理念逐渐融入体育课堂,重点在于把心理健康教育自然地结合进课程规划之中。本文的意图在于探索体育与健康课程的构建方式,该方式融入了心育理念并且要对其实施的效果进行全面的评估,研究主要聚焦借助新颖的课程内容与教学形式来提高学生的心理弹性情绪管理能力,以及人际互动意识最终达成学生整体素养的协调成长。

一、融合心育理念的理论与现实意义

(一) 心理健康教育与体育课程内容的内在关联

心理健康教育与体育课程内容的内在联系呈现于众多方面,体育课程为学生提供多样的身体锻炼,对减轻

心理负担和改善心情状态有帮助在心理健康教育中起重要作用,体育锻炼具备对抗性与协作性的特质,对培养学生的团结意识以及心情管理能力大有裨益还能增强心理耐力,体育课程内的团体活动其旨在让学生相互协作共同应对难题,这与心理健康教育中团体协作和交流技能的培育宗旨相契合。体育锻炼还通过唤起学生的爱好和投入热情,间歇性地推动了自尊心的提高,这是心理健康进步的核心要素,借助自然整合课程能够达成心理健康教育与体育教学宗旨的相互促进。

(二) 融合心育促进学生全面发展的理论依据

心育与体育课程的紧密融合,为学生的全面发展奠定了坚实的理论依据,心理健康教育与体育活动的紧密结合不但能够强化学生的自我认知水平,而且还可以提升他们的情绪管理以及人际交往的技能,心理素质的培养对学生在体育活动中的成就感和归属感产生推动作用,进而增强他们的心理韧性与抗压能力。体育与健康课程里的心育成分引领学生去确立正面的人生观,健康的生活方式这对其德智体美劳的全面发展是有利的,这种融合符合现代教育体系对学生综合素质与全面发展的要求,实现了教育效果的最大化。

(三) 新时代小学体育与健康课程改革的目标定位

新时代小学体育与健康课程改革的目标定位应致力于推动学生身心整体发展,以核心为导向突出课程设计的整合性与创造性,在当前教育背景下课程不但要提升

学生的身体素质，还需注重与心理健康教育相融合以应对新时期学生在成长过程中所面临的心理挑战，课程改革要着重关注学生的个性化需求，培养他们积极主动且健康的人生观以及社会责任感。通过强化体育与健康课程的趣味性以及交互性唤醒学生的学习兴趣，促进其在自发参与过程中提升综合素质实现教育目标从单一的体能训练朝着身心和谐发展的转变。

二、融合心育的体育与健康课程内容构建

（一）心育导向下的课程内容体系与结构优化

在新时代教育改革的大背景之下体育与健康课程内容体系的构造整合心育，必须紧密地将心理健康教育和体育教学的内部联系结合起来，课程内容设计应当以心理素质培养作为中心，调和推动身体训练和健康知识的传授，通过精心挑选契合学生心理发展阶段的活动内容，对课程结构予以改进实现心理健康内容和体育训练的自然融合。需重视课程模块的多样性以迎合各异学生的心理和生理需求，提升课程的适应性和实效性，在此前提之下课程设计要着重凸显感情的融入以及独立的感受，帮助学生于互动过程里增强心理韧性情绪管理的能力以及团队合作的意识，此构造策略不仅注重学生身心发展的协调发展，还为其树立乐观的人生观提供了关键支撑。

（二）丰富课程内容中的心理素质和健康知识要素

在丰富的课程内容里将心理素质的培养与健康知识紧密融合，这在体育与健康课程里，起着极为关键的作用，课程设计着重挖掘学生心理发展的内在需求，借由设置专门环节提高心理素养，课程内容把生活中平常的健康知识要点，例如饮食营养以及自我保健等有机地融入到体育训练里面去，通过丰富多样的教学资源以及实践活动助力学生于获取身体锻炼之际，实现内化健康理念塑造积极的心理状态，培育其可持续的健康行为管理能力。

（三）情感体验型教学环节的融入与创新

情感体验型教学环节的融合革新通过丰富多样的教学活动安排，引导学生在体育健康课程中产生积极的情感体验和心理共鸣，课程设置模拟情境角色扮演互动环节，激发学生体验互动感受不同情境心理状态从而提高情绪理解调节能力，情感教育融合运动团队合作项目，增强学生合作意识社会交往能力。这个过程教师担当指导作用营造开放包容课堂氛围，促进学生积极参与深入领悟把获得体验转变为健康生活方式一部分，这种革新

实践给学生心灵成长带来持久动力，并且能够激发学生学习兴趣。

三、融合心育课程的教学实践与实施路径

（一）教学组织形式的创新及教师作用的发挥

在融合心理教育的体育与健康课程当中，教学组织形式的创新已然变得极为关键，新式组织形式着重强调情境创设与学生投入的有机结合，借助丰富多元的活动来充分激发学生的内部动力，循环式任务与小组比拼等活动形式提升了合作性与投入度，助力学生在身体锻炼进程中体验成就与考验，推动相互心灵关怀与交流。充满活力的课程氛围推动教师身份从知识讲解者转变为引导者和推动者，着重于鼓励学生独立探寻和积极投入，教师提供有帮助的意见和情感关怀能够助力学生更优地应对心理和身体的双重困难，增强心理韧性以及团队协作能力。

（二）多元合作与互动体验的课堂模式实践

在融合心育的课堂模式当中着重凸显多元合作以及互动体验，其目的是为了全面激发学生的参与积极性，课堂实际内导入团队合作项目，借助诸如小组竞赛合作完成任务等形式增进学生之间的信任和沟通，利用互动体验活动像角色扮演以及情境模拟，让学生在参与过程中体会心理和身体的身心发展。此类课堂模式重视互动性与实践性，通过情感感受和团队协作助力学生增强心理韧性提高社交能力，还能唤起对体育活动的长久兴趣为整体素质发展筑牢根基。

（三）调动学生积极性的激励与评价机制

激励与评价机制融入体育和健康课程的心育当中发挥着关键作用，其主要目标在于调动学生的积极性，通过设置多层次的激励目标，来适应各种学生的需求和能力水平，鼓励机制能够涵盖奖励制度，像那些表现出色的人可以获取荣誉称号，或者在课外活动中享有优先参与权以此增强学生的参与动力。评价机制应具备多维度特性全面对学生在情感体验合作意识，以及心理素质发展等方面的进步予以考察，教师在过程中扮演引导者，不断调动学生课程里面的投入和成长，通过积极的反馈和正面评价帮助学生培养信心。

四、实践效果与小学体育教育发展启示

（一）心育融合课程对学生心理发展成效表现

心育融合课程的顺利开展，致使学生心理发展呈现出诸多积极的变化，课程计划培养学生心理韧性，当学生遭遇学业压力或人际困难时能够保持冷静态度，并积极

极进行自我调节,课程定期展开情景模拟活动以及心理素质拓展活动,使学生的情绪控制能力得到显著提升,如此一来学生能够更加容易地平静自身情绪并长时间地维持健康的心理状态。课程当中融入小组协作活动这些活动切实有效地促进了学生之间的合作精神,与此同时也强化了大家的团队配合能力逐步形成了相互尊重以及互相信赖的良好品质,这种全面教育方式不但能给学生未来走进社会更好适应打下坚实基础,而且还能增强学生整体心理水平。

(二) 学生体育兴趣健康行为及社会能力提升情况

在将心育与体育课程结合展开教学实践之后,孩子们的体育兴趣以及健康行为显著变得更为好了,教学活动设计了诸多饶有趣味的游戏与互动环节,促使孩子们更为乐意主动参与体育锻炼亦更加喜爱体育更愿意花费时间投身其中,教学极其注重将健康知识传授给孩子们,与此同时培育他们的心理素养,助力孩子们逐步养成良好的生活习性。在彼此相互合作相互交流的课堂氛围之中孩子们的交朋友能力以及团队合作意识得以提升,并且展现出更为强大的适应社会环境的能力以及控制自身情绪的能力,整个教学实践的结果表明体育对孩子的兴趣激发和健康行为培养这两件事是相互助力相互推动的,为孩子们整体素质的全面提升奠定了良好基础。

(三) 推动小学体育与心理健康教育深度融合的对策

要让希望小学的体育课与心理健康教育达成更为出色的融合,必须从多个方面同步施行全方位的举措,教师需接受更多专门训练以掌握将心理健康知识融入体育教学的具体办法与实用技能,如此方可迅速察觉学生出现的心理困扰,并运用恰当手段助力学生化解困扰,学校应积极推动各门课程间的相互融合,使体育课与健康教育课以及心理成长课共同进行联合教学。能够借助新型教学手段以及先进技术设备,让学生在体育锻炼时收获更多同学之间的感情交流以及正面心理体验,教育政策理应更具力度去引领此次变革,且给予充裕的资金器材以及必需的保障令心理健康教育与体育课程切实达成紧密的融合,在所有的学校都能够得以顺利施行。

结束语

这项研究将心理健康教育理念视为核心精心探究体育与健康课程的融合设计,以及实际应用所取得的成果,依据学生身体心理成长的具体需求构建出易于操作且成效显著的课程内容结构以及教学方法创新,研究得出的数据表明体育与健康课程融合心理健康教育不但可显著增强学生的心理抗压水平情绪调控水平以及团队合作意识,还能够切实激发学生参与体育活动的积极性促进良好健康生活习惯的形成,进而对提高学生综合能力发挥重要作用。实际运行情况表明新时期全面发展教育环境下,这种课程模式展现出极为强大的适用价值与广阔的扩展前景,目前课程融合的覆盖范围教师开展心理健康教育的能力以及评价机制的完整程度,还需要进一步加强,课程推进过程中出现地区发展不平衡教学资源不足等问题仍然需要解决,研究人员日后开展工作之际能够增添形形色色的教学材料,以助力老师持续提升专业能力与教学质量,同时构建出一套科学且合理的心理健康评估方式,此外还需大力强化家庭与学校的相互配合,共同推动学生健康成长。此后还能够接着深入探究怎样将心理教育内容良好地融入进体育与健康课程当中,详尽考察这种做法于不同年龄阶段学生以及不同类型学生群体里面究竟是否适用,还有长期下来能够产生哪些具体益处以此更好地推动学校教育朝着健康有序的方向进步最终助力学生达成身体和心理均得到充分发展的目标。

参考文献

- [1] 李晓晨.浅谈心理健康教育课程设计[J].文学少年,2020,(34):0241-0241.
- [2] 邓彤.浅谈小学心理健康教育课程设计[J].进展:教学与科研,2021,16(12):24-25.
- [3] 蒋桂黎.将园艺融入心理健康教育的课程设计实践探索[J].教育教学论坛,2022,(29):117-120.
- [4] 冀爱爱,陈心旗.以学生为中心的大学生心理健康课程设计与实践[J].山西青年,2022,(15):187-189.
- [5] 王兆轩,任燕.基于OBE理念的心理健康课程设计与实践[J].西部学刊,2020,(22):104-107.