

浅析初中体育教学中加强学生心理素质锻炼路径

吴强强

(浙江省杭州第二中学, 浙江 杭州 310053)

摘要: 初中阶段是学生心理素质发展的关键时期, 体育教学作为兼具实践性与体验性的育人载体, 在学生心理素质锻炼中占据重要地位。加强初中体育教学中心理素质锻炼, 是落实全面育人目标、促进学生身心协同发展的重要举措, 对提升学生抗压能力、协作意识、自我认知水平及规则素养具有重要意义。基于此, 文章立足初中体育教学实际, 梳理了体育教学与学生心理素质锻炼的内在关联, 明确了教学中应遵循的核心原则, 分析了加强心理素质锻炼的核心价值与实施现状, 最终提出了针对性的实施路径, 旨在为初中体育教学中有效融入心理素质锻炼、实现体育技能培养与心理素质提升的协同发展提供实践参考。

关键词: 初中; 体育教学; 心理素质

中图分类号: G441

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 03-0011-10

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.03.002

A Preliminary Analysis of the Path to Strengthening Students' Psychological Quality Exercise in Junior High School Physical Education Teaching

Qiangqiang Wu

(Hangzhou No.2 Middle School, Hangzhou, Zhejiang 310053)

Abstract: The middle school stage is a critical period for the development of students' psychological qualities. Physical education, as a practical and experiential carrier of education, plays an important role in the exercise of students' psychological qualities. Strengthening the psychological quality exercise in junior high school physical education teaching is an important measure to implement the comprehensive education goal and promote the coordinated development of students' body and mind. It is of great significance to enhance students' ability to withstand pressure, cooperation awareness, self-awareness level, and rule literacy. Based on this, the article is based on the actual situation of junior high school physical education teaching, sorts out the intrinsic relationship between physical education teaching and students' psychological quality exercise, clarifies the core principles that should be followed in teaching, analyzes the core value and implementation status of strengthening psychological quality exercise, and finally proposes a targeted implementation path, aiming to provide practical reference for the effective infiltration of psychological quality exercise in junior high school physical education teaching, and the coordinated development of sports skill cultivation and psychological quality improvement.

Keywords: junior high school; physical education teaching; psychological quality

初中阶段学生正处于身心发展的转折期, 其心理状态的稳定性、适应性与发展性直接影响成长质量与长远发展。体育教学凭借其独特的运动体验、互动场景与规则环境, 天然具备培育学生心理素质的优势, 是连接身体素质提升与心理品质塑造的重要纽带。随着教育理念的不断更新, 体育教学的育人价值已不再局限于体能增强与技能传授, 更延伸至心理素养的系统性培育。当前, 如何在初中体育教学中科学、高效地加强学生心理素质锻炼, 实现“以体育心”的育人目标, 成为体育教育工作者需要深入探索的重要课题。

一、初中体育教学与学生心理素质锻炼的关联

(一) 心理素质锻炼对初中生成长的核心价值

心理素质锻炼是初中生成长过程中不可或缺的重要内容, 对学生的认知发展、情绪调节、社会适应及人格塑造具有基础性、决定性的核心价值。初中生正处于自我意识觉醒、认知能力快速发展的阶段, 这一时期的心理素质水平直接影响学生对自我的认知、对他人的理解以及对环境的适应能力。良好的心理素质能够帮助学生更好地应对学业压力、人际互动中的困惑以及成长过程中的各类挑战, 为其身心健康发展筑牢基础。

作者简介: 吴强强, 本科, 二级教师, 研究方向为初中体育教学与学生心理素质培育。

从认知发展维度来看,心理素质锻炼能够提升初中生的注意力、观察力与思维敏捷性,让学生在面对复杂情境时能够快速梳理信息、做出合理判断。在日常学习与生活中,具备良好认知心理素质的学生,能够更高效地投入学习活动,更清晰地规划学习目标。从情绪调节维度而言,心理素质锻炼能够帮助初中生认识自身情绪特点,掌握基本的情绪调控方法,减少焦虑、烦躁等负面情绪的影响,保持积极乐观的心态。当学生遭遇挫折或困境时,成熟的情绪调节能力能够让其更快地走出负面情绪,恢复心理平衡。

从社会适应维度来讲,心理素质锻炼能够增强初中生的人际沟通能力、合作意识与包容心态,让学生更好地融入集体生活,建立和谐的同伴关系与师生关系。良好的社会适应能力是学生未来步入更广阔社会环境的重要前提,能够帮助学生在不同的人际场景中灵活调整自身状态,实现有效互动。从人格塑造维度来看,长期的心理素质锻炼能够培养初中生的坚韧意志、责任意识与自律品质,这些优良品质将伴随学生的一生,成为其实现个人价值、应对人生挑战的重要精神财富。总之,心理素质锻炼贯穿初中生成长的各个层面,是促进学生全面发展的核心支撑。

(二) 体育教学在心理素质培养中的独特优势

体育教学与其他学科教学相比,在心理素质培养方面具有不可替代的独特优势,这些优势源于体育教学的实践性、互动性、竞争性与规则性等核心特征,能够为学生提供多样化的心理体验与锻炼契机,实现心理素质的全方位培育。体育教学以身体活动为核心载体,让学生在亲身参与中获得直接的心理体验,这种体验式培育方式远比理论说教更具感染力与实效性。

首先,体育教学的实践性优势为心理素质培养提供了真实的体验场景。体育教学中的各类运动项目、训练活动与竞赛环节,都需要学生亲身参与、亲身实践。在实践过程中,学生需要面对体能的挑战、技能的突破、团队的配合以及胜负的考验,这些真实的场景能够让学生直接体验到坚持、合作、拼搏、抗压等心理状态,进而在实践中锤炼心理品质。例如,在长跑训练中,学生需要克服身体的疲惫与心理的懈怠,这一过程能够有效锻炼其坚韧的意志品质;在球类集体项目中,学生需要与队友密切配合、及时沟通,这能够直接提升其团队协作与人际沟通能力。

其次,体育教学的互动性优势为心理素质培养搭建了多元的交流平台。体育教学大多以小组合作、团队竞赛等形式开展,学生在教学过程中需要不断与同伴、教师进行互动。这种互动既包括技术动作的指导与学习,也包括情

感的交流与支持。在互动过程中,学生能够学会倾听他人意见、表达自身需求、协调人际矛盾,逐步提升社会交往能力与共情能力。同时,教师在教学中的鼓励、引导与反馈,也能够为学生提供积极的心理支持,帮助学生建立自信,形成健康的心理状态。

再次,体育教学的竞争性优势为心理素质培养提供了锤炼抗压能力的契机。体育竞赛中的胜负结果是客观存在的,学生在参与竞赛的过程中,需要面对成功的喜悦与失败的失落,这种情绪的起伏能够有效锻炼学生的心理承受能力与情绪调节能力。在竞争场景中,学生需要学会正视胜负,在成功时保持谦逊,在失败时总结经验、积极进取,这种对竞争的正确认知与应对方式,能够帮助学生更好地应对未来学习与生活中的各类竞争挑战。

最后,体育教学的规则性优势为心理素质培养提供了规范行为、塑造品格的载体。任何体育项目都有明确的规则,学生在参与体育教学的过程中,需要严格遵守这些规则,否则将受到相应的约束或处罚。这种规则意识的培养能够迁移到学生的日常学习与生活中,让学生学会尊重规则、遵守纪律,形成良好的责任意识与自律品质。同时,在团队项目中,学生需要为团队的整体目标承担自身责任,这种责任担当的体验能够进一步强化其责任意识,促进健全人格的形成。

(三) 体育教学与心理素质锻炼的内在逻辑契合性

体育教学与心理素质锻炼之间存在着深刻的内在逻辑契合性,这种契合性源于两者在育人目标、实践载体与发展规律上的高度统一性,为“以体育心”的育人实践提供了坚实的逻辑支撑。体育教学以促进学生身心健康发展为核心目标,而心理素质锻炼是身心健康发展的关键维度,两者目标指向高度一致,共同服务于学生的全面发展。同时,体育教学的实践属性与心理素质锻炼的体验式培育需求天然契合,使得体育教学能够成为心理素质锻炼的优质载体,实现两者的有机融合与协同推进。

从目标逻辑来看,体育教学的核心目标是实现学生身体素质与综合素养的协同提升,而心理素质作为综合素养的核心组成部分,自然成为体育教学的重要培育内容。体育教学不仅要让学生掌握运动技能、增强体能,更要通过运动实践培育学生的健全心理品质,这与心理素质锻炼提升学生心理适应能力、塑造优良人格的目标形成高度契合。这种目标上的一致性,决定了体育教学与心理素质锻炼并非相互割裂的两个环节,而是能够深度融合、相互促进的有机整体,为两者的协同推进提供了目标导向。

从实践逻辑来看,体育教学的各类实践场景为心理素质锻炼提供了天然的培育土壤,而心理素质的提升又能反哺体育教学质量的提高,形成良性互动的实践逻辑。体育教学中的运动训练、团队竞赛、技能挑战等各类实践环节,都蕴含着丰富的心理锻炼契机,学生在参与这些实践活动的过程中,需要不断应对挑战、协调人际关系、调节自身情绪,这些过程本身就是心理素质锻炼的过程。同时,学生具备良好的心理素质后,能够更积极地参与体育教学活动,更高效地掌握运动技能,提升体育学习的效果。例如,具备较强坚韧意志的学生,能够更好地克服体育训练中的疲劳与困难,坚持完成训练任务;具备良好团队协作意识的学生,能够更顺畅地参与集体体育项目,提升团队训练与竞赛的效率。这种实践层面的相互支撑,使得体育教学与心理素质锻炼能够形成协同推进的良性循环,进一步强化了两者的内在契合性。

二、初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的核心原则

(一) 主体性原则: 凸显学生的主动参与和体验

主体性原则是初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的核心原则之一,该原则强调在教学过程中充分尊重学生的主体地位,凸显学生的主动参与和体验,让学生成为心理素质锻炼的主导者与受益者。学生是心理素质发展的主体,只有当学生主动参与到体育教学活动中,亲身经历各类心理体验,才能真正实现心理品质的提升。脱离学生主动参与的心理素质锻炼,难以达到预期的育人效果。

在体育教学实践中,落实主体性原则需要教师转变教学理念与教学角色,从知识传授者、技能训练者转变为学生学习的引导者、组织者与支持者。教师在教学目标设定、教学内容选择、教学方法设计等环节,都需要充分考虑学生的兴趣爱好、认知水平与心理发展需求,让教学活动更贴合学生的实际情况,激发学生的参与积极性。例如,在教学内容选择上,教师可以广泛征求学生的意见,结合学生感兴趣的运动项目设计教学活动,让学生在感兴趣的活动中主动参与、积极体验。

在教学过程中,教师要为学生提供充足的自主参与空间,鼓励学生自主规划学习目标、选择学习方式、评价学习效果。例如,在小组合作学习中,教师可以让学生自主分组、自主分配任务、自主协调合作流程,让学生在自主管理与互动中提升团队协作能力与责任意识。同时,教师要注重引导学生进行自我反思与总结,让学生在体验后及

时梳理自身的心理感受与收获,深化对自我的认知,明确自身心理品质的优势与不足,进而主动调整自身状态,实现心理品质的主动提升。落实主体性原则,能够充分调动学生的主观能动性,让心理素质锻炼更具针对性与实效性,真正实现“以生为本”的育人理念。

(二) 循序渐进原则: 契合初中生身心发展规律

循序渐进原则要求初中体育教学中心理素质锻炼必须契合初中生的身心发展规律,遵循由浅入深、由易到难、逐步推进的实施逻辑,避免急于求成、盲目拔高要求,确保心理素质锻炼能够稳步开展、取得实效。初中生的身心发展具有阶段性、连续性的特点,其认知能力、情绪调节能力、社会适应能力等都处于逐步发展完善的过程中,不同年级、不同个体的学生在心理发展水平上存在明显差异。因此,心理素质锻炼必须立足学生的现有心理发展水平,逐步提升锻炼难度与要求。

在教学目标设定上,教师要根据不同年级学生的心理发展特点,制定分层递进的心理素质锻炼目标。例如,对于初一年级学生,重点培养其适应新环境的能力、基本的人际沟通能力与规则意识,目标设定要相对基础、具体;对于初二年级学生,重点提升其情绪调节能力、团队协作能力与初步的抗压能力,目标难度可以适当提高;对于初三年级学生,重点强化其坚韧意志、责任担当与高效的压力应对能力,目标设定要更贴合学生的升学压力与成长需求。在教学内容选择与安排上,要遵循“从简单到复杂、从单一到综合”的原则,逐步拓展心理素质锻炼的内容与范围。

例如,在培养团队协作能力时,先从简单的双人配合项目入手,让学生掌握基本的沟通与配合技巧;再逐步过渡到多人小组合作项目,提升学生的团队协调与组织能力;最后开展跨小组的竞赛项目,强化学生的团队凝聚力与集体荣誉感。在教学方法运用上,要逐步丰富教学手段,从直观的示范引导、简单的鼓励表扬,逐步过渡到复杂的情境模拟、深度的反思总结,让学生在逐步适应的过程中提升心理素养。落实循序渐进原则,能够确保心理素质锻炼与学生的身心发展水平相匹配,有效降低学生的心理负担,让学生在稳步提升中获得成就感,增强参与心理素质锻炼的积极性与主动性。

(三) 融合性原则: 实现体育技能与心理锻炼的协同

融合性原则强调初中体育教学中要实现体育技能培养与心理素质锻炼的有机协同,将心理素质锻炼深度融入体育技能教学的全过程,避免两者割裂分离,让学生在提升

体育技能的同时,同步实现心理品质的提升。体育技能教学是体育教学的核心内容,而心理素质锻炼是体育教学的重要育人目标,两者具有内在的统一性与关联性。体育技能的学习过程本身就是一种心理体验过程,能够为心理素质锻炼提供天然的载体;而良好的心理素质又能够为体育技能的学习提供有力支撑,提升学习效率与效果。

在教学实践中,落实融合性原则需要教师深入挖掘不同体育项目的心理育人元素,将心理素质锻炼目标与体育技能教学目标有机结合,设计一体化的教学方案。例如,在篮球技能教学中,教师在教授运球、传球、投篮等基本技能的同时,要融入团队协作、沟通协调、抗压能力等心理素质锻炼目标;在教学过程中,通过组织小组对抗赛,让学生在运用篮球技能的过程中,学会与队友配合、及时沟通战术,在面对比分落后的情况时,锻炼情绪调节与抗压能力。在田径项目教学中,教师在教授跑步、跳跃、投掷等技能的同时,融入坚韧意志、自律品质、目标管理等心理素质锻炼目标;在长跑训练中,引导学生设定阶段性的体能目标,在克服身体疲惫的过程中,锤炼坚韧不拔的意志品质。

教师要注重在技能教学的各个环节融入心理素质锻炼,包括热身准备、技能学习、巩固练习、竞赛展示、放松总结等,让学生在整個教学过程中都能获得持续的心理体验与锻炼。同时,教师要引导学生认识体育技能学习与心理素质提升的内在关联,让学生主动在技能学习中关注自身的心理状态,通过调整心理状态提升技能学习效果,形成“技能提升与心理成长相互促进”的良性循环。落实融合性原则,能够充分发挥体育教学的综合育人价值,避免心理素质锻炼流于形式,实现体育教学育人功能的最大化。

(四) 差异性原则: 兼顾不同学生的心理发展需求

差异性原则要求初中体育教学中心理素质锻炼必须充分关注不同学生的心理发展差异,兼顾学生的个体需求,实施分层、个性化的教学策略,避免“一刀切”的教学模式,确保每一位学生都能在心理素质锻炼中获得适宜的发展。初中生的心理发展差异体现在多个层面,包括性别差异、性格差异、体能差异、家庭环境差异等,这些差异导致不同学生的心理需求、心理优势与不足存在明显不同。例如,性格内向的学生可能更需要提升人际沟通能力与自信心,而性格外向的学生可能更需要强化规则意识与情绪控制能力;体能较弱的学生可能在体育活动中更容易产生挫败感,需要重点培养坚韧意志与自我接纳能力。

在教学实践中,落实差异性原则需要教师首先加强对学生心理发展状况的调研与了解,通过日常观察、沟通交流、简单的心理测评等方式,全面掌握不同学生的心理特点、发展需求与潜在问题。在此基础上,教师要制定分层的教学目标与教学内容,为不同层次的学生设计适宜的心理素质锻炼任务。例如,在培养抗压能力的教学活动中,对于心理承受能力较弱的学生,设定难度较低的挑战任务,如短距离的耐力跑、简单的技能展示等,让学生逐步积累成功体验,提升抗压能力;对于心理承受能力较强的学生,设定难度较高的挑战任务,如长距离的耐力跑、复杂的团队竞赛等,进一步强化其抗压能力与挑战精神。

在教学方法与引导策略上,教师要根据学生的个体特点灵活调整。对于性格内向、自信心不足的学生,多采用鼓励式、肯定式的引导方式,及时发现并表扬其微小进步,为其创造更多展示自我的机会;对于性格外向、规则意识较弱的学生,多采用提醒式、规范式的引导方式,强化其规则认知与行为约束。同时,教师可以建立个性化的心理成长档案,记录学生的心理发展变化,根据学生的成长情况及时调整教学策略,确保心理素质锻炼始终贴合学生的个体需求。落实差异性原则,能够让心理素质锻炼更具针对性,充分尊重学生的个体差异,实现“因材施教”的育人目标,促进每一位学生的心理品质全面、健康发展。

三、初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的价值

(一) 有助于增强初中生的抗压能力与挫折承受力

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼,能够为学生提供多样化的压力与挫折体验场景,帮助学生掌握基本的压力应对与挫折调节方法,进而有效增强学生的抗压能力与挫折承受力。初中生面临着学业压力、人际压力、成长压力等多重压力,这些压力如果不能得到有效应对,容易导致学生产生焦虑、抑郁等负面情绪,影响其身心健康发展。体育教学中的各类运动项目与教学环节,为学生提供了直面压力、应对挫折的实践平台。

在体育技能学习过程中,学生需要不断克服自身体能的限制、技能掌握的困难,这本身就是一种压力与挫折体验。例如,在学习跳高项目时,学生需要不断挑战更高的高度,每一次挑战失败都是一次挫折体验;教师通过引导学生分析失败原因、调整动作技巧、总结经验教训,让学生在反复尝试中逐步克服困难,最终完成挑战。这个过程

能够让学生直观地感受到“通过努力可以战胜困难”，增强其应对挫折的信心与勇气。在体育竞赛环节，学生需要面对胜负的压力、团队的期望，这种压力体验能够锻炼学生的心理承受能力；教师引导学生正确看待竞赛结果，胜不骄、败不馁，让学生学会在压力下保持冷静，合理调整自身状态，提升压力应对能力。

同时，体育教学中的团队支持与教师引导，能够为学生提供积极的心理支撑，让学生在面对压力与挫折时不再孤立无援，增强其心理安全感。通过长期的这类体验与锻炼，学生能够逐步形成成熟的压力应对模式与挫折调节机制，在面对学业与生活中的各类压力、挫折时，能够保持积极的心态，主动采取有效的应对策略，有效减少负面情绪的影响，保障身心健康发展。

（二）有助于培养初中生的团队协作意识与沟通能力

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼，能够借助各类集体性体育项目与互动性教学环节，为学生提供丰富的团队协作与人际沟通实践机会，进而有效培养学生的团队协作意识与沟通能力。初中生的社会交往范围逐渐扩大，团队协作能力与沟通能力成为其融入集体、适应社会的重要基础。体育教学中的集体项目具有天然的团队协作属性，能够让学生在实践中深刻体会团队协作的重要性，掌握基本的沟通技巧。

在篮球、足球、排球等集体球类项目的教学中，学生需要为了团队的共同目标（如赢得比赛、完成训练任务）而密切配合、相互支持。在这个过程中，学生需要明确自身在团队中的角色与职责，主动与队友沟通战术意图、传递场上信息，及时调整自身行为以适应团队的整体需求。例如，在篮球比赛中，进攻方需要通过传球配合、跑位掩护等方式创造投篮机会，这就要求队员之间能够快速、准确地沟通；防守方需要通过协同防守、补位协防等方式阻止对方得分，这就要求队员之间能够密切配合、相互呼应。教师通过引导学生分析团队配合中的问题、总结协作经验，能够让学生更清晰地认识到团队协作的核心要素，增强其团队协作意识。

在小组合作训练、接力比赛等教学环节中，学生同样需要与队友进行有效沟通与协作。例如，在接力比赛中，交接棒的顺利完成需要传棒者与接棒者之间的精准沟通与默契配合，这就要求学生会倾听他人需求、表达自身意图，提升沟通的有效性。通过长期的团队协作实践，学生能够逐步养成主动合作、善于沟通的良好习惯，这些能力

将迁移到其日常的班级生活、学习小组互动中，帮助学生更好地融入集体，建立和谐的人际关系。

（三）有助于提升初中生的自我认知水平与自信心

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼，能够让学生在各类体育实践活动中充分了解自身的体能状况、技能水平与心理特点，通过不断的自我挑战与成功体验，逐步提升自我认知水平与自信心。自我认知是初中生自我发展的核心内容，而自信心则是支撑学生积极面对成长挑战的重要心理品质。体育教学为学生提供了一个直观认识自我、展现自我的平台，能够帮助学生形成客观、全面的自我认知。

在体育技能学习与训练过程中，学生需要不断感知自身的身体能力与运动潜力。例如，在长跑训练中，学生能够清晰地感受到自身的耐力极限，了解到通过持续训练可以提升耐力水平；在技能学习中，学生能够发现自身在动作协调性、反应速度等方面的优势与不足。教师通过引导学生对自身的训练表现、技能掌握情况进行客观评价，帮助学生梳理自身的优点与短板，形成清晰的自我认知。同时，体育教学中的各类挑战任务与成功体验，能够为学生提供源源不断的自信心支撑。当学生通过努力掌握一项新的体育技能、突破自身的体能极限、在竞赛中为团队贡献力量时，能够获得强烈的成就感与自我认同感，这种积极的情感体验能够有效增强学生的自信心。

对于体能较弱、技能掌握较慢的学生，教师通过设定个性化的挑战目标，让其在逐步完成目标的过程中积累成功体验，同样能够帮助其建立自信心。例如，对于长跑能力较弱的学生，教师可以先设定“完成800米跑且中途不停歇”的基础目标，当学生完成目标后，再逐步提升目标难度。通过这种方式，让每一位学生都能在体育教学中获得成功体验，不断提升自信心。提升自我认知水平与自信心，能够帮助学生更好地规划自身发展，积极面对学习与生活中的各类挑战，为其全面发展奠定坚实的心理基础。

（四）有助于塑造初中生的规则意识与责任担当精神

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼，能够借助体育项目的规则属性与团队责任要求，让学生在实践中深刻理解规则的意义、明确自身的责任，进而有效塑造学生的规则意识与责任担当精神。规则意识与责任担当精神是初中生健全人格的重要组成部分，对其未来的社会适应与个人发展具有重要意义。体育项目都具有明确、严格的规则，这些规则是保障体育活动有序开展的基础，也为培养学生的规则意识提供了天然的载体。

在体育教学过程中，教师需要向学生详细讲解各类体

育项目的规则,引导学生认识到规则的严肃性与重要性。学生在参与体育活动时,必须严格遵守这些规则,否则将影响活动的正常开展,甚至会对自身或他人造成伤害。例如,在球类比赛中,学生需要遵守传球规则、犯规规则等,否则将被判罚,影响团队的比赛结果;在田径比赛中,学生需要遵守起跑规则、跑道规则等,确保比赛的公平公正。通过长期的规则遵守实践,学生能够逐步养成尊重规则、遵守规则的良好习惯,将规则意识内化为自身的行为准则,迁移到日常学习与生活中,自觉遵守学校的规章制度、社会的公共秩序。

同时,体育教学中的团队项目与集体活动,能够培养学生的责任担当精神。在团队项目中,每一位学生都是团队的重要组成部分,其个人表现直接影响团队的整体成绩。教师通过引导学生明确自身在团队中的角色与职责,让学生认识到自身的行为对团队的重要性,进而主动承担起自身的责任。例如,在足球比赛中,前锋的职责是进攻得分,后卫的职责是防守拦截,守门员的职责是守护球门,每一位队员都需要认真履行自身职责,才能保障团队的整体战斗力。当团队面临困难或失败时,教师引导学生共同承担责任,分析问题、总结经验,而不是相互指责,这能够进一步强化学生的责任担当精神。通过体育教学中的规则教育与责任培养,学生能够逐步形成规则意识与责任担当精神,成为具备良好公民素养的新时代青少年。

四、初中体育教学中心理素质锻炼的现状

(一) 教师对心理锻炼的重视程度有待提高

教师对心理锻炼的重视程度是影响初中体育教学中心理素质锻炼实施效果的核心因素,当前部分初中体育教师对心理素质锻炼的重视程度有待提高,这一问题直接制约了心理素质锻炼在体育教学中的有效开展。虽然教育理念不断普及,“健康第一”的教育理念逐渐深入人心,但仍有部分体育教师对体育教学的育人价值认知不够全面,将教学重心过度集中在体能提升与体育技能传授上,认为体育教学的核心目标是让学生掌握基本的运动技能、通过体能测试,而忽视了心理素质锻炼对学生全面发展的重要意义。

在日常教学实践中,这些教师的教学目标设定、教学内容选择、教学方法运用都围绕体能与技能展开,很少主动设计与心理素质锻炼相关的教学环节,也缺乏对学生心理状态的关注与引导。例如,在技能教学中,教师只注重动作的规范性与熟练度,不关注学生在学习过程中的情绪

体验;在竞赛活动中,只关注比赛结果,不重视引导学生正确看待胜负、调节情绪。部分教师甚至认为心理素质锻炼是心理健康教师或班主任的职责,与体育教学无关,缺乏主动承担心理育人职责的意识。

此外,部分学校对体育教学中心理素质锻炼的重视程度也不足,缺乏对体育教师心理育人能力的培养与考核,没有为心理素质锻炼的开展提供必要的支持与保障,进一步降低了教师对心理素质锻炼的重视程度。教师对心理锻炼的重视程度不足,导致心理素质锻炼在体育教学中难以落地生根,无法充分发挥体育教学的心理育人价值。

(二) 心理锻炼内容的针对性有待提高

心理锻炼内容的针对性直接影响心理素质锻炼的实效,当前初中体育教学中心理锻炼内容的针对性有待提高,难以充分满足不同学生的心理发展需求。部分初中体育教师在设计心理锻炼内容时,缺乏对初中生心理发展特点的深入调研与分析,没有结合学生的年龄、性别、性格、体能等个体差异设计个性化的锻炼内容,而是采用“一刀切”的模式,导致锻炼内容与学生的实际心理需求脱节。

从内容选择来看,当前体育教学中心理锻炼内容大多集中在团队协作、抗压能力等较为通用的方面,缺乏对学生自我认知、情绪调节、规则意识等具体心理品质的针对性培养。例如,很多学校的体育教学中,集体球类项目是培养团队协作能力的主要载体,但对于性格内向、不善于与人沟通的学生,这些项目可能无法有效发挥锻炼作用,甚至让学生产生心理压力;对于情绪调节能力较弱的学生,也缺乏专门的、系统的情绪调节训练内容。从内容难度来看,部分心理锻炼内容的难度设定不合理,要么过于简单,无法对学生的心理品质形成有效挑战;要么过于复杂,超出了学生的心理承受能力,导致学生产生挫败感,失去参与锻炼的积极性。

此外,心理锻炼内容与学生的日常生活、学习场景结合不够紧密,难以让学生将体育教学中获得的心理体验与技能迁移到实际生活中,降低了心理锻炼的实际价值。心理锻炼内容针对性不足,导致心理素质锻炼无法精准对接学生的心理需求,难以实现“因材施教”的育人目标,影响了整体锻炼效果。

(三) 心理调适引导方法的有效性有待提高

心理调适引导方法是实现心理素质锻炼目标的关键手段,当前初中体育教学中心理调适引导方法的有效性有待提高,难以充分发挥对学生心理品质提升的引导作用。部分初中体育教师缺乏系统的心理学知识与心理辅导技能,

对心理调适引导方法的掌握不够全面、深入，在教学过程中只能采用简单、单一的引导方式，无法根据学生的心理状态与需求进行精准、有效的引导。

在实际教学中，很多教师的心理调适引导方法主要以口头鼓励、批评教育为主，缺乏针对性。例如，当学生在体育活动中产生挫败感、情绪低落时，教师往往只是简单地说“加油，你可以的”，没有深入分析学生情绪低落的原因，也没有提供具体的情绪调节方法；当学生在团队合作中出现沟通矛盾时，教师往往只是简单地批评双方，没有引导学生学会倾听、理解他人，掌握有效的沟通技巧。部分教师甚至采用不当的引导方式，如对体能较弱的学生进行嘲讽、对失败的学生进行指责，这些方式不仅无法起到积极的引导作用，还会伤害学生的自尊心，加剧学生的负面情绪。

此外，教师对心理调适引导的时机把握不够准确，往往在学生出现明显的心理问题后才进行干预，缺乏前瞻性的引导意识。例如，在学生参与具有挑战性的体育项目前，没有提前进行心理建设，帮助学生做好应对困难的心理准备；在学生获得成功体验后，没有及时进行积极强化，巩固学生的积极心理品质。心理调适引导方法有效性不足，导致学生在体育教学中的心理体验不够深刻，无法有效掌握心理调适的技能与方法，影响了心理素质锻炼的实际效果。

（四）心理素养评价机制的科学性有待提高

科学的心理素养评价机制能够为初中体育教学中心理素质锻炼的开展提供明确的导向，当前初中体育教学中心理素养评价机制的科学性有待提高，无法全面、准确地反映学生的心理品质发展水平，也难以有效发挥评价的激励与改进作用。当前部分学校的初中体育教学评价仍以体能测试与技能考核为主，对学生心理素养的评价严重缺失，没有将心理品质的提升纳入体育教学评价的体系中。

即使部分学校尝试开展心理素养评价，也存在评价标准模糊、评价方法单一、评价主体单一等问题。从评价标准来看，缺乏具体、可操作的心理素养评价指标，对学生的团队协作能力、抗压能力、情绪调节能力等心理品质的评价大多停留在定性描述层面，如“团队协作能力较好”

“抗压能力较强”，没有明确的量化标准与判断依据，导致评价结果缺乏客观性与准确性。从评价方法来看，主要采用教师主观评价的方式，缺乏学生的自我评估、同伴互评等多元化的评价方式，无法全面反映学生的心理发展状况。例如，教师对学生团队协作能力的评价，往往只根据学生在少数几次集体活动中的表现进行判断，忽视了学生

在日常教学中的持续表现，也没有充分听取学生自身与同伴的意见。

从评价结果的运用来看，大多只是将评价结果作为学生体育成绩的一部分，没有根据评价结果及时调整教学策略、优化教学内容，也没有针对学生的心理发展不足提供个性化的指导与支持，导致评价的诊断、改进功能无法有效发挥。心理素养评价机制科学性不足，导致心理素质锻炼缺乏明确的目标导向与有效的反馈调节，难以持续推进、不断优化，影响了体育教学心理育人功能的全面发挥。

五、初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的具体路径

（一）优化教学内容设计，融入心理素质锻炼元素

优化教学内容设计，融入心理素质锻炼元素，是初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的核心路径之一。这一路径要求教师立足初中生的身心发展特点与心理发展需求，深入挖掘各类体育项目蕴含的心理育人内涵，将心理素养锻炼目标与体育技能教学目标进行深度有机融合，构建起一套兼具技能培养与心理锻炼双重功能的系统化教学内容体系。通过科学、系统的教学内容设计，让学生在循序渐进学习体育技能的过程中，同步获得丰富且深刻的心理品质锻炼与提升体验，实现体能、技能与心理素养的协同发展。

在教学内容选择上，教师要科学兼顾集体项目与个体项目的合理搭配，充分发挥不同类型项目独有的心理育人优势，形成优势互补的教学内容格局。集体项目方面，重点选择篮球、足球、排球、接力赛等具有强协作属性的经典项目，通过系统的战术讲解、分组对抗训练等方式，强化学生的团队协作意识与高效人际沟通能力；同时，精心设置团队竞赛、团队挑战等递进式环节，让学生在为团队目标共同奋斗的过程中，深刻体会责任担当的意义，培养学生的责任担当精神与抗压能力。例如，在篮球教学中，可设计“战术配合闯关”任务，将学生分为若干小组，每组需依次完成传切配合、挡拆配合等不同难度的战术任务，过程中要求小组内自行沟通战术细节、调整配合节奏，让学生在解决配合难题的过程中提升协作与沟通能力。个体项目方面，重点选择长跑、跳高、跳远、武术等具有较强挑战性的项目，通过目标设定、过程激励等方式，磨练学生的坚韧意志、自我约束能力与精准自我认知能力；以长跑教学为例，可精心设计“阶段性目标挑战”内容，引导学生结合自身耐力水平，设定“基础适应期—能力提升期

—突破挑战期”等不同阶段的跑步目标，每个阶段明确具体的跑步距离（如800米~1000米、1000米~1200米）与完成标准，在学生逐步完成目标的过程中，引导其感知自身的进步与不足，锤炼坚韧不拔的意志品质。此外，教师还可以积极引入一些具有明确心理训练功能的特色教学内容，如正念呼吸放松训练、团队信任背摔、同心协力走等趣味游戏，专门针对学生的情绪调节能力、信任意识、协作默契等核心心理品质进行专项培养，丰富心理锻炼的内容维度。

在教学内容组织上，要严格遵循循序渐进的原则，结合不同年级学生的心理发展水平与认知特点，设计分层递进、衔接有序的教学内容序列，确保教学内容的适配性与有效性。初一年级学生刚从小学过渡到初中，面临陌生的学习环境与同伴群体，重点安排适应性、基础性的心理锻炼内容，如“破冰组队”“趣味接力”等团队破冰游戏，以及“课堂规则我遵守”等简单的规则意识培养活动，帮助学生快速适应初中体育学习环境，建立初步的团队意识与规则意识；初二年级学生身心发展逐渐成熟，自我意识进一步增强，重点安排提升性的心理锻炼内容，如复杂的团队战术协作项目、中等难度的技能挑战项目（如跳高从1.0米~1.2米的梯度挑战）等，着重提升学生的情绪调节能力、高阶团队协作能力与初步的抗压能力；初三年级学生面临升学压力，心理承受能力需求更高，重点安排强化性的心理锻炼内容，如高强度的耐力训练（如1500米~2000米长跑）、高难度的团队竞赛（如多轮淘汰制球类比赛）等，强化学生的坚韧意志、责任担当与高效的压力应对能力。同时，教师要注重教学内容与学生日常生活、学习场景的紧密关联，精心设计贴近学生实际的心理锻炼情境，如模拟“考试压力缓解”的正念放松训练、模拟“小组学习分歧解决”的团队沟通训练等，让学生能够将体育教学中获得的心理体验与技能顺利迁移到实际生活中，提升心理锻炼的实际应用价值。优化教学内容设计，融入心理素质锻炼元素，能够让心理素质锻炼更具系统性与针对性，充分发挥体育教育的综合育人价值，为学生的心理品质全面提升提供坚实、多元的内容支撑。

（二）丰富教学组织形式，营造心理锻炼适宜氛围

丰富教学组织形式，营造心理锻炼适宜氛围，是初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的重要保障。这一路径要求教师紧密结合心理素质锻炼的具体目标与教学内容的核心特点，灵活采用多样化的教学组织形式，为学生营造出轻松、积极、安全、包容的心理锻炼适宜氛围，充分激

发学生的参与积极性与主动性，切实提升心理锻炼的实际效果。适宜的教学组织形式与良好的氛围能够有效降低学生的心理防御，让学生更主动地投入心理体验过程，更深刻地感知心理变化，进而更有效地提升心理品质。

在教学组织形式丰富上，教师可以广泛采用小组合作学习、分层教学、情境教学、竞赛激励等多样化的形式，构建多元立体的教学组织模式。小组合作学习方面，教师要摒弃随机分组的简单方式，而是根据学生的性格特点、体能水平、技能掌握程度、心理发展需求等因素进行科学的异质分组，确保每组内学生优势互补，让不同特点的学生在小组中能够相互补充、相互支持、共同进步；同时，为每个小组明确具体、可达成的合作目标与清晰的任务分工，如在集体球类项目中，明确进攻手、防守手、战术协调员等不同角色的职责，让学生在有序完成任务的过程中，逐步提升团队协作能力与高效沟通能力。分层教学方面，要充分尊重学生的个体差异，针对不同心理发展水平、体能水平与技能水平的学生，精准设定不同难度梯度的学习目标与锻炼任务，实施“因材施教”；例如，在跳高教学中，为体能较弱、自信心不足的学生设定1.0米~1.1米的起跳高度，为体能中等、有一定基础的学生设定1.1米~1.3米的起跳高度，为体能较强、技能熟练的学生设定1.3米~1.5米的起跳高度，让每一位学生都能在适宜自身能力的挑战中获得成功体验，不断积累自信心。情境教学方面，要深入挖掘学生的生活与学习场景，创设贴近学生实际的心理锻炼情境，如“团队应急协作”（模拟运动会接力赛突发掉棒后的应对）、“挫折应对模拟”（模拟技能学习多次失败后的调整）等情境，让学生在高度仿真的情境中体验不同的心理状态，学习并实践相应的心理调适方法。竞赛激励方面，要合理设计竞赛规则与多元化奖励机制，既设置团队优胜奖，也设置最佳协作奖、进步最快奖等，注重竞赛过程中的心理引导，引导学生关注自身能力的提升与团队的成长，让学生在公平竞争中锤炼抗压能力，学会正确看待胜负，形成健康的竞争心态。

在氛围营造上，教师要注重构建民主、平等、包容的师生关系与同伴关系，这是开展有效心理锻炼的重要前提。教师要充分尊重每一位学生的个体差异，摒弃“一刀切”的评价标准，多采用鼓励、肯定的语言与学生进行沟通交流，敏锐捕捉学生的微小进步并及时给予具体的表扬与认可，如“你这次在团队配合中主动询问队友需求，沟通意识有了很大提升”，为学生提供持续的积极心理支持；同时，要通过课堂引导、小组分享等方式，引导学生相互尊

重、相互帮助、相互包容，明确禁止嘲笑、指责、排挤等不良行为，让学生在团队中能够感受到充分的心理安全感，敢于表达自身想法、勇于尝试挑战。此外，教师还可以通过精心布置温馨的教学场地（如在团队活动区域张贴“协作共赢”“勇敢尝试”等积极标语）、播放轻松积极的背景音乐、采用色彩明快的教学器材等细节方式，营造轻松愉悦的教学氛围，有效缓解学生的心理压力。丰富教学组织形式，营造心理锻炼适宜氛围，能够充分调动学生的主观能动性，让学生在积极的环境中主动参与心理锻炼，深度体验心理成长的过程，切实提升心理品质，最终实现身心协同发展。

（三）强化教学过程引导，提升学生心理调控能力

强化教学过程引导，提升学生心理调控能力，是初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的关键路径。这一路径要求教师充分发挥自身的引导者、支持者与陪伴者作用，将专业的心理引导贯穿于体育教学的全过程，涵盖热身准备、技能学习、巩固练习、竞赛展示、放松总结等各个核心环节，通过精准、及时、有效的心理引导，帮助学生准确认识自身的心理状态变化，系统掌握基本的心理调控方法，逐步提升自主心理调控能力。教师科学、有效的引导，能够让学生在体育实践中更清晰地感知自身的心理变化，更主动地探索并运用心理调控方法调节心理状态，实现心理品质的主动提升与内化。

在不同教学环节，学生的心理状态存在明显差异，教师的心理引导重点与方式也应有所不同，确保引导的针对性与实效性。热身准备环节，学生的心理状态多处于松散或紧张状态，教师要注重引导学生进行心理预热，帮助学生快速调整心态，集中注意力，为后续教学活动做好心理准备；可以通过简单的心理暗示（如“深呼吸，让身体和心情都放松下来”）、富有感染力的团队动员（如“今天我们将一起挑战新的技能，相信大家都能勇敢尝试”）等方式，让学生以积极、专注的心态投入教学活动。技能学习环节，学生容易因技能难度过高、多次尝试失败等情况产生挫败感、烦躁情绪甚至放弃心理，教师要密切关注学生的情绪变化，及时进行精准引导，帮助学生客观分析问题原因（如动作要领掌握不熟练、发力方式不当等），并协助调整学习策略；例如，学生在学习复杂的武术套路技能时多次失败而产生放弃心理，教师可以引导学生将完整的武术套路分解为单个动作、动作组合等简单的子任务，让学生逐一攻克，在完成子任务的过程中积累成功体验，逐步重建信心；同时，引导学生学会运用积极的自我暗示，

如“我能行”“再坚持一下就能成功”“这次比上次动作更标准了”等，帮助自身调节负面情绪，保持学习动力。巩固练习环节，学生可能会因重复练习产生枯燥感，或因体能下降出现烦躁情绪，教师要引导学生主动关注自身的心理状态变化，学会根据自身状态灵活调整练习节奏；例如，在长跑练习中，引导学生感知自身的疲劳程度与情绪变化，当出现疲劳烦躁时，指导学生运用深呼吸放松（如鼻吸4秒、屏息2秒、嘴呼6秒）、节奏调整（如适当放慢步频、调整呼吸与步伐的配合）等方法，缓解疲劳感与烦躁情绪，坚持完成练习任务。竞赛展示环节，学生容易因过度关注胜负而产生紧张、焦虑情绪，教师要重点引导学生正确看待竞赛结果，树立“重在参与、重在提升”的理念，做到胜不骄、败不馁；在竞赛前，通过简单的放松训练、积极的心理暗示帮助学生进行心理建设，减轻紧张情绪；在竞赛后，组织简短的小组分享，引导学生总结经验教训，将注意力放在自身能力的提升与团队协作的改进上，而不是单纯的胜负结果上。放松总结环节，教师要引导学生进行全面的心理放松与深刻的反思总结；通过正念放松、肌肉放松等专业放松方式，帮助学生缓解身体与心理的双重疲劳；通过针对性的提问（如“今天在团队配合中你有哪些心理感受？”“遇到困难时你是如何调整自己的？”）、小组分享等方式，让学生梳理自身的心理体验与成长收获，深化对自我的认知，明确后续的提升方向。

此外，教师还可以定期开展专门的心理调控方法指导活动，将心理知识与体育实践紧密结合，向学生系统讲解情绪识别（如如何区分紧张、焦虑、烦躁等不同负面情绪）、情绪调节、压力应对等基本心理知识与方法，如合理宣泄法（如通过适度的呐喊、运动释放负面情绪）、注意力转移法（如遇到挫折时将注意力转移到自身的优势上）、积极自我暗示法等，并结合体育教学中的真实实例进行生动演示与实践演练，让学生能够熟练掌握并灵活运用这些方法解决实际问题。强化教学过程引导，提升学生心理调控能力，能够帮助学生形成自主的心理调控意识与稳定的心理调控能力，让学生在面对学习、生活中的各类心理挑战时都能灵活、有效地应对，为其身心健康发展提供有力、持久的保障。

（四）完善教学评价体系，兼顾心理成长与技能提升

完善教学评价体系，兼顾心理成长与技能提升，是初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的重要支撑路径。这一路径要求教师构建起多元化、综合性、发展性的教学评价体系，将学生的心理成长与技能提升、体能发展置于同

等重要的地位,全面纳入评价范畴,通过科学、合理的评价引导,推动心理素质锻炼在体育教学中持续、深入、高质量开展。完善的教学评价体系,能够为心理素质锻炼提供明确、清晰的目标导向,及时、准确地反馈教学效果与学生的心理成长状况,为教学策略的优化、教学内容的调整提供科学依据。

在评价内容设计上,要明确、细化心理素养的评价指标,构建兼顾过程性评价与结果性评价的完整评价内容体系,确保评价的全面性与针对性。心理素养评价指标应具体、可操作,全面涵盖团队协作能力、沟通能力、抗压能力、情绪调节能力、规则意识、责任担当精神等核心心理品质;例如,团队协作能力可以从“主动参与团队任务的积极性”“积极与队友沟通配合的主动性”“在团队遇到困难时主动贡献解决方案的意识”“为团队目标全力以赴的投入度”等多个维度进行细化评价;抗压能力可以从“面对困难时不轻易放弃的坚持性”“失败后能及时调整状态、重新尝试的韧性”“面对压力时保持冷静的稳定性”等维度进行评价;规则意识可以从“主动学习并遵守体育规则的自觉性”“在竞赛中自觉维护规则公平的公正性”“发现他人违反规则时主动提醒的责任性”等维度进行评价。过程性评价要重点关注学生在日常教学活动中的常态化心理表现,如课堂参与的积极性、团队互动中的具体行为表现、面对困难时的即时应对态度、遵守规则的日常表现等,通过课堂观察记录、小组表现登记等方式进行全面收集;结果性评价要重点关注学生心理品质的阶段性提升变化,如期末与期初相比,学生的沟通能力、抗压能力、团队协作能力等是否有明显提升,通过前后对比分析进行客观判断。同时,要保留并进一步优化体能与技能评价指标,合理分配心理成长、体能提升与技能掌握在评价中的权重,实现三者的协同评价,全面反映学生的综合发展状况。

在评价方法选择上,要坚决摒弃单一的教师主观评价方式,采用多元化的评价方式,兼顾教师评价、学生自我评价与同伴互评,确保评价结果的客观性、全面性与公正性。教师评价要坚持客观、全面的原则,结合日常课堂观察记录、阶段性教学反馈、学生的长期表现等多方面信息进行综合评价,避免仅凭单次表现下结论;学生自我评价要充分发挥学生的主体作用,引导学生主动反思自身在体育教学中心理表现、成长变化,明确自身的优势与不足,制定后续的提升计划,通过填写自我成长记录表、撰写简短反思心得等方式开展;同伴互评要在教师的科学引导下进行,明确互评标准与要求,引导学生相互尊重、客观公

正地评价他人的团队协作表现、沟通能力、规则意识等,在评价过程中不仅要指出他人的优点,也要委婉提出改进建议,同时在评价他人的过程中提升自身的观察能力、共情能力与批判性思维能力。在评价结果运用上,要充分发挥评价的诊断、激励与改进功能,将评价结果及时、清晰地反馈给学生与家长,帮助学生清晰认识自身的心理发展状况,让家长了解学生在体育教学中心理成长;同时,教师要根据评价结果深入分析教学中存在的问题,及时调整教学策略、优化教学内容,针对学生的心理发展不足提供个性化的指导与支持,如为沟通能力较弱的学生提供更多的小组发言机会,为抗压能力不足的学生设计梯度化的挑战任务;此外,要将评价结果与学生的综合素质评价紧密挂钩,作为学生评优评先的重要参考依据,充分发挥评价的激励作用,激发学生参与心理素质锻炼的内在积极性与主动性。完善教学评价体系,兼顾心理成长与技能提升,能够为初中体育教学中心理素质锻炼的开展提供有力的制度保障,推动“以体育心”育人目标的全面、高效实现。

六、结束语

初中体育教学作为培育学生心理素质的重要载体,在促进学生身心协同发展、实现全面育人目标中占据重要地位。加强初中体育教学中心理素质锻炼,既是提升体育教学育人质量的内在要求,也是助力学生健康成长、适应未来发展的重要举措。学校与体育教师今后应优化教学内容设计、丰富教学组织形式、强化教学过程引导、完善教学评价体系,将心理素质锻炼深度融入体育教学的全过程,实现体育技能培养与心理品质提升的协同推进,从而不断提升学生的抗压能力、团队协作能力、自我认知水平、规则意识与责任担当精神,为学生的全面发展筑牢心理基础。

参考文献:

- [1]也斯堡勒·赛尔山巴依.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].国家通用语言文字教学与研究,2019(10):22-22.
- [2]张显华.分析初中长跑教学中的体育心理学应用[J].国家通用语言文字教学与研究,2019(02):106-106.
- [3]李明磊.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].学周刊,2025(29):145-147.
- [4]王强.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径探究[J].娱乐体育,2025(13):92-94.
- [5]诸钟亮.浅析初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].新智慧,2024(15):53-55.