

体育教育促进学生心理健康的路径与效果评估

周婧珊

山东师范大学，山东济南，250000；

摘要：随着时代的快速发展，当前学生所处的正式知识密集，且竞争十分激烈的信息时代。在这一时代背景下，学生的日常生活更为便捷，但同时也会面临着诸多的压力。体育教育是各阶段教育中的一项重点内容，对于促进学生心理健康也有着较为积极的意义。基于此，本文尝试分析了体育教育促进学生心理健康的路径与效果评估等相关内容，仅供参考。

关键词：体育教育；心理健康；路径；效果评估

DOI：10.69979/3029-2735.25.07.057

心理健康问题已经成为了如今广大学生所面临的一个主要问题，并且也受到了多方的关注。如今，随着社会压力的增加以及学业负担的加重，学生心理健康问题也日益突出。在此背景下，人们开始积极探索能够改善这一情况的途径，其中体育教育则被认为是一种较为有效的方式。

1 体育与心理健康的关系

体育与心理健康之间的关系，可以尝试从下述三个角度进行分析。首先，从体育与心理适应能力的角度分析。相较于传统教育观念而言，在当前素质教育背景下所关注的是学生的综合发展，这就要求学生在接受教育的过程中，除了需要掌握基础的文化知识外，同时也需要学会如何与他人相处，能够学会尊重与理解他人。体育教育的开展，为学生提供了更多和他人相处的机会，在体育运动的过程中，学生可以通过参与比赛等方式，增进与其他同学之间的关系，这从一定程度上培养了学生的心理适应能力^[1]。其次，从体育与情感的角度分析。每个人都会出现各种各样的情绪，而不同的情绪则会从一定程度上支配人的行为。比如，良好的情绪往往会让人心情愉悦，而消极的情绪往往也会使人做出一些不良的反应，甚至会直接影响到人们日常的学习与生活。开展体育教育，可以从一定程度上缓解身体负担，让学生在感受运动魅力的同时，逐步养成良好的运动习惯，形成更加积极向上的心态。最后，从运动与心理素质的角度分析。心理素质对于一个人的影响也是较为直观的。良好的心理素质不仅能够使人在面对困难的时候敢于挑战突破，同时也可能使他们以更为积极的心态去抵抗各类挑战。在体育教育中，学生可以通过参加各类体育运动，磨炼自己的意志力，感受运动的乐趣，逐步

形成良好的心理素质。

2 学生心理健康的主要影响因素

学生心理健康的主要影响因素主要包括下述几点。第一，光环效应。如今很多学生都是独生子女备受家中父母与长辈的宠爱。在学习方面，受应试教育的影响，使得教师往往把关注点放在学生的成绩上。随着年龄的不断增加，学生与外界接触的机会也开始逐渐增多，在此背景下如果出现一些负面信息，就容易出现情绪低落以及心理失衡等情况，而导致此类情况出现的主要原因还是在于光环效应所造成的自我意识过剩^[2]。第二，学业压力。学生的天职就是学习，因此学业方面的压力是影响学生心理健康的一个较为直接的因素。随着年龄的不断增加，学生所面临的学业压力也会不断增加，其中包含了对于考试成绩的担忧、对于未来发展的焦虑以及对于父母期待的压力等。尤其是临近考试时，复习的时间十分紧迫，学生在饮食以及作息上也出现了不规律的情况，因此更容易导致短期焦虑等问题的出现，从而会对学生的心健康造成较大的负面影响。第三，人际交往压力。在步入到校园之后，学生就无法避免的需要与他人进行交往。虽然校园相对于社会而言，人际关系较为简单，但是对于学生本身而言，由于还没有出入社会，因此在人际交往方面常常也会面临一定的压力。比如，在学校中，学生需要与各科教师交流、需要与不同班级的学生交流、需要与异性同学进行交流等。良性的交往可以帮助学生更好地了解自我，为学生未来步入社会打下良好基础。但是，对于一些学生而言，在与他人交往的时候，也可能会有较大的心理压力，甚至会对他们的心理健康造成影响。第四，身体因素。每个人的身体健康情况不同，而身体健康与心理健康的关系也十分

的密切。如果学生长期饱受疾病的折磨，往往也会对其心理健康造成一定的负面影响。除此之外，当学生身体状态不佳或者长期处于较为疲劳的状态之下，也容易出现一些心理健康方面的问题。最后，外在环境的影响。如今，我国互联网发展速度不断加快，学生在日常生活中与网络的接触也比较密切。在网络世界中，学生可以逃避掉一些现实生活中的不快，长此以往如果学生沉溺于网络世界之中，使网络成为自己心灵的寄托，在重回现实世界时，也会由于较大的心理落差而出现心理方面的问题。

3 体育教育促进学生心理健康路径

3.1 营造良好运动氛围

在体育教育开展的过程中，教师还需要始终把学生放在主体地位上，能够始终尊重学生的主体性，充分调动学生参与体育运动的积极性。同时，教师还需要为学生营造一个良好的运动氛围，氛围的营造对于体育教育的效果至关重要。在过程中，教师也需要及时与学生进行沟通，了解学生当前的心理状态与生理状态，能够和学生站在平等的位置上去进行交流，让学生可以意识到自己是被尊重的，从而能够对体育教育的开展更为投入。以一个简单的运动会为例。一些班级只有参加了运动项目的同学去参加运动会，其他没有参加项目的同学可以选择到现场为同学加油，也可以选择在班级中进行自由活动。还有一些班级，无论有没有把报名运动项目，都需要到操场中去参加运动会，在站台上为参赛的同学加油^[3]。前面的班级认为，参加运动项目的同学去参加运动会就可以了，其他人只需要做好自己的事情就行，在这种班级氛围中，很多时候学生所关注的往往知道自己本身，但是却忽视了班级的集体荣誉。后一个班级则认为，每个人都是班级的一份子，其他参与运动项目的同学也是为了整个班级争光，因此在他们比赛的时候其他人也需要到现场给他们加油鼓励，使他们能够感受到良好的班级氛围，从而能够更积极地投入到比赛之中。从这一案例中我们就可以发现，良好的氛围对于心理健康教育所发挥的积极作用。在充满友爱的班级氛围中开展体育教育，也更有利于培养学生更加健康积极的心理。

3.2 注重体育课程的设置

体育课程的设置情况也会对其效果产生较为直接的影响，为了进一步提高体育教育对于学生心理健康的促进效果，在对其课程进行设置的时候还需要注意下述几个方面。第一，关于体育内容的选择，要尽量丰富。

针对不同教育阶段的学生，所选择的运动项目也需要存在一定的差异，除了一些常规的体育运动外，也可以引入体操、武术、旱冰以及一些具有较强运动性的体育游戏等。第二，体育课程的设置还需要遵循因材施教的原则。每个学生的身体素质有所区别。一些学生本身的身体素质较差，在开展体育教育的时候，则可以主要以增强学生肢体协调的运动内容为主，使学生在过程中可以逐渐增强自身的身体素质。一些学生本身的体能较强，且在日常的精力也比较旺盛。针对此类学生，则可以设置一些有氧类型的运动，帮助他们消耗体能。如果对学生一视同仁，选择同一种体育运动，可能会给一些身体素质较差的学生带来心理上的负担，反而不利于学生的心理健康。通过科学的体育课程设置，可以让学生感受到运动所带来的乐趣，有效缓解了日常学习与生活中的压力，并且可以让学生在与同伴进行互动的过程中增强自身的团队意识，进一步促进了学生的心理健康。

3.3 改善教学评价方式

教学评价是体育教育中的一项重要内容，但往往容易被教师所忽视。为了进一步提升体育教育对于学生心理健康的促进效果，教师还需要改变以往单一化的评价方式。首先，在对学生进行评价的时候，教师不能够单纯以学生最终的运动成绩作为唯一的评价标准，而是需要对学生过程中的态度以及积极性等进行评价，其评价的方式可以是日常的观察也可以是简单的问卷以及访谈形式等^[4]。其次，需要尝试多元化的评价主体。以往在对学生进行评价时，主要是教师对学生的表演进行评价，但是教师的评价往往存在着一定的主观性与片面性。为此，教师可以尝试把学生互评、学生自评、家长评价与教师评价进行结合，保证评价的科学性与准确性，同时也利于帮助教师对后续的体育教育进行调整，使其能够更好地促进学生的心理健康。

3.4 开展智慧体育

所谓智慧体育，简单而言就是借助现代化技术来对传统的体育教育进行升级，切实提高体育教育的效率，增强学生的体验感，使其能够更好地提高学生的心理素质。关于智慧体育的开展可以尝试从下述两方面入手。一方面，为学生创设智慧化的体育情境。借助现代化技术，能够实现个性化的运动推荐，有效激发学生的运动兴趣。把信息技术与体育教育相结合，可以帮助教师为学生定制个性化运动体验，同时还可以增加运动过程中的互动性与趣味性，不仅如此与一般的体育教育相较

而言，智慧体育还具有及时反馈的特点，可以有效增强学生的自信心，从而有利于学生心理健康^[5]。第二方面，可以开展各项体育活动。智慧体育背景下，教师可以为学生穿戴一些智能化设备，以此来检测学生的运动数据以及生理指标等，在这一基础上教师可以结合学生的实际情况，为学生制定更加个性化的运动计划。在计划实施的过程中，学生也可以评价智慧体育所具有的反馈与追踪功能，及时感受到自己在每一次运动中的进步，增强自信感。教师也可以定期在智慧平台内发布一些运动挑战，让学生通过个人或者是组团的方式参加比赛，在完成比赛后可以获得一定的奖品，这些实际上都可以从一定程度上提升学生的心健康。

4 体育教育促进学生心理健康的评估

4.1 提高学生身体素质

体育教育的开展对于提高学生的身体素质有着较为积极地影响。在开展体育运动的过程中，学生的心肺功能可以获得显著地提升。比如，当学生在进行慢跑等一些有氧运动的时候，学生的心脏功能以及肺部功能可以得到一定的提升。一些学生在日常生活中，只要出现稍微运动就会出现气喘吁吁体力消耗过高等情况，而心肺功能的提升则可以逐步减少学生的疲劳感，使他们能够以更加良好的状态去学习与生活。除此之外，一些力量类型的运动，还可以提高学生的肌肉群，增强学生身体的稳定性与力量感。科学进行相关的力量运动，能够为后续其他运动的开展奠定一个良好的基础。再比如，伸展运动是体育教育中常见的一种运动类型，此类运动相较于上述两种运动而言相对简单，但是对于提高学生关节部位的灵活性，以及增强学生肌肉的伸展性等都有着较为积极的作用，可以帮助学生有效抵御其他体育运动进行中的损伤风险。除此之外，很多体育运动对于协调性与平衡感是有一定要求的，长期开展体育运动可以逐步增强学生的协调感与平衡感，为学生日常的学习与生活打下一个更为良好的身体基础。总之，科学开展体育教育，可以切实提高学生的身体素质。因此，对于各类院校及其从业教师而言，还需要结合学生的实际情况，为学生选择更适合他们的体育运动项目，制定合理的体育运动方案，以全面促进学生身心健康地全面发展，并帮助他们养成良好的运动习惯。

4.2 增强学生认知能力与学习能力

科学开展体育运动对于增强学生的认知能力与学习能力，也是有一定积极意义的，并且也具有一定的科学依据。一方面，适当的运动能够有效增强大脑的血液循环提高大脑内氧气的供应，在这一背景下人的大脑功能可以获得显著地提高。同时，也有相关的研究表明，科学开展运动还可以从一定程度上对大脑的结构与功能进行改善。从这一角度出发，我们可以发现，适当的运动有利于增强学生的认知能力与学习能力。另一方面，科学开展体育运动，也可以提高学生的注意力。比如，在日常教师可以引导学生进行一些慢跑等有氧类型的运动，此类运动能够帮助学生释放大脑中的多巴胺，从而可以有效增强学生的注意力。除此之外，在运动的过程中，学生还需要时刻集中自己的注意力，去保持自己的运动状态，而长期在这一状态之下，可以使学生形成一种良好的习惯，在进行日常学习与工作时也能够更加集中自己的注意力。除此之外，运动对于改善学生的心理状态也十分有益。科学开展体育教育，可以让学生在运动的过程中去缓解自己的压力和焦虑，从而提高自身的心理健康水平及其学习能力等。

5 结语

体育教育是我国各个阶段教育中不可或缺的一项重要内容。科学开展体育教育对于促进学生心理健康也有着较为积极的意义。为此，对于从业教师而言，还需要善于选择体育运动项目，并加强对于学生的正向引导，使学生在锻炼身体的同时，也可以获得心灵上的净化。

参考文献

- [1] 朱伟,李国兴,叶兴和.体育运动对大学生心理健康的促进作用探究[J].体育风尚,2021,(10):20-21.
- [2] 吕中凡,于洪波.大学生心理健康的因素及体育锻炼的心理干预效果研究[J].沈阳体育学院学报,2006,(06):47-49.
- [3] 张峰.学校体育促进高中生心理健康发展[J].教育艺术,2021,(02):29+31.
- [4] 王盈.小学体育心理健康教育与效果评价[J].冰雪体育创新研究,2024,5(17):124-126.
- [5] 韩吉星,徐锡林,宋志强.智慧体育促进大学生心理健康的实践路径[J].文体用品与科技,2024,(22):187-189.