

初中生物学中渗透青春期心理健康教育的策略与教学设计研究

张玉雄, 王 猛, 施海燕*

天水师范大学生物工程与技术学院, 甘肃 天水

收稿日期: 2026年6月18日; 录用日期: 2026年8月5日; 发布日期: 2026年8月17日

摘 要

本研究以初中生物学课堂教学、课外活动、主题汇报为载体, 探讨青春期心理健康教育的融合路径与实践价值。基于初中生身心发展特点, 从初中生物学和青春期心理健康教育的学科内容, 教育目标以及实践应用三个方面分析了生物学学科与青春期心理健康教育的内在关联性, 结合教学实践针对如何在初中生物学教学中融入青春期心理健康教育提出了相关策略, 并设计了相应的教学案例, 对推动核心素养导向的教学实践和促进学生青春期心理健康发展具有一定的参考价值。

关键词

初中生物学, 青春期, 心理健康教育, 学科融合, 实践研究

Research on Strategies and Teaching Design of Infiltrating Adolescent Mental Health Education in Junior High School Biology

Yuxiong Zhang, Meng Wang, Haiyan Shi*

College of Bioengineering and Technology, Tianshui Normal University, Tianshui Gansu

Received: June 18, 2026; accepted: August 5, 2026; published: August 17, 2026

Abstract

This study explores the integration pathways and practical value of adolescent mental health

*通讯作者。

文章引用: 张玉雄, 王猛, 施海燕. 初中生物学中渗透青春期心理健康教育的策略与教学设计研究[J]. 创新教育研究, 2026, 14(8): 158-164. DOI: 10.12677/ces.2026.148590

education through junior high school biology classroom teaching, extracurricular activities, and thematic reports. Based on the physical and psychological development characteristics of junior high school students, it analyzes the intrinsic connections between biology and adolescent mental health education from three aspects: subject content, educational objectives, and practical applications. Combining teaching practices, relevant strategies for incorporating adolescent mental health education into junior high school biology instruction are proposed, along with corresponding teaching cases. This study holds certain reference value for promoting core competency-oriented teaching practices and fostering the healthy psychological development of adolescents.

Keywords

Junior High School Biology, Adolescence, Mental Health Education, Interdisciplinary Integration, Practical Research

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青春期是人生的重要过渡期，是自我认同、定位和成长的关键阶段。世界卫生组织将青春期的年龄范围划分为 10~20 岁[1]，在此年龄段，青少年虽然生理发展迅速，但缺乏充足的知识储备和心理准备，容易陷入各种心理困境，严重影响青少年的心理健康[2]。据世界卫生组织报告，青少年 16%的疾病或伤害由心理健康问题造成[3]，据俞国良教授的元分析显示，我国学生心理健康问题总体检出率为 18.9% [4]。《2024 年青少年心理健康与学业状况调查报告》中对五万余名青少年展开调查，调查结果显示，青少年抑郁症状检出率约为 15%~25%，并且分析了青少年心理健康状况与其学习表现、品质、动机、效能感等的关系，结果显示心理健康状况差的青少年的学习表现、品质及动机等也相对更差，该报告也体现出我国的青少年心理健康问题呈现出多样化和复杂化的趋势[5]。因此，我们关注学生学业成绩的同时，也需要高度重视学生的心理健康问题。

心理健康教育渗透到学科教育中最早可以追溯到杜威的心理化学教学内容，杜威发表的《学校与社会》中提到如果教师能把知识课程心理化，就能够帮助学生更快速地了解知识[6]。赞可夫在他的著作《教学与发展》中提出，在教学过程中，要以学生的个性和心理的全面发展为中心，从这个时候学科教学与心理教育融合的热潮开始兴起[7]。在国内，从 21 世纪开始，国内学者开始对在学科教学中渗透心理健康教育给予关注。柳斌在《学校心理健康教育全书》中提出在学科中进行心理健康教育既能达到学科教学的目标，也能达到心理健康教育的目标，是一种最为经济有效的方式[8]。陈恣在《学生心理健康与社会适应》中提到在学科教学中渗透心理健康教育是适应时代发展要求的教学形式，对实行素质教育进而实现人的全面发展有一定的推动作用[9]。为加快推行青少年心理健康教育，国家先后颁布了多项政策。早在 1994 年，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》[10]中就明确提出要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导。为了更加深入地指导中小学生心理健康教育，2025 年，中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》[11]明确提出要普及心理健康教育，立足学生身心全面发展的育人思路，实施学生体质强健计划，提升学生动手实践能力、解决复杂问题能力和社会适应能力。

在学科层面,《义务教育生物学课程标准(2022 版)》强调学科教学要从“知识传授”转向“素养培养”,要求生物学课程不仅要传递生物学知识,更要培养学生适应终身发展的关键能力和必备品格[12]。青春期心理健康教育是学生“健康生活”素养的重要组成部分,而生物学作为研究生命现象的科学学科具有渗透青春期心理健康教育的独特优势。因此,在生物学教学活动中融入心理健康教育,契合国家针对青少年心理健康发展的指导方向,贴合学科课程标准蕴含的育人价值导向。并从生物科学层面维护学生心理健康的一种有效措施。本文基于初中生物学的学科特点,对如何在初中生物学教学中渗透青春期心理健康教育进行分析和讨论。

2. 初中生物学教学与青春期心理健康教育的关联性

2.1. 学科内容上的契合性

首先,初中生物课程涵盖了青春期生理变化的内容,例如初中生物学教材中的生命起源、生长发育、生殖健康等章节内容是进行青春期心理健康教育的重要基础。通过对人体各个器官功能的学习,对自己的身体变化有一个理性的认识,从而减轻对青春期的诸多困惑。其次,心理健康教育强调对青春期心理变化的理性认知和正确理解,包括青春期的情绪波动、自我意识逐渐增强、对异性产生好奇等心理现象,而这些伴随青春期而来的心理变化与初中生物课程中的生理知识联系紧密,相辅相成,共同构成比较完整的青春期心理健康教育知识框架。

2.2. 教育目标上的互补性

青春期心理健康教育的目标是促进学生的心理健康发展,帮助他们认识自我、管理情绪、健全人格、学会交往,健康成长,并能够建立正确的人生观、价值观和世界观。初中生物学的教育目标包括帮助学生掌握生物学知识,理解生命现象和生命规律。因此,这两个目标在本质上是互补的,且两者都是以培养学生乐观心态、鼓励学生保持良好的心理品质为出发点[13]。一个人的身体健康和心理健康是相互关联相互影响的,尤其是在青春期伴随身体的发育心理上也会产生变化。学生通过生物学课程的学习,能够系统地了解人体生殖与发育的相关知识从而理解自己的身体和心理上产生的变化,在身心发生巨大变化时能够保持积极的心态和健康的心理状态。

2.3. 实践应用中的融合性

初中生物学与青春期心理健康教育的实践融合,核心在于将生物学的生理知识作为理解心理健康的科学基础。主要体现在把抽象的生理知识和具体的心理感受结合起来,通过将激素变化与情绪波动、身体发育与自我认同、大脑功能与行为特点等知识相互印证,帮助学生从科学角度理解自身的身心变化,从而减少困惑与焦虑,建立对自我的理性认知和积极接纳。总的来说,生物学提供了“是什么”和“为什么”的科学基础,而心理健康教育则回答“怎么办”和“如何更好”的实践指导。二者的融合能使学生在获得生物学知识的过程中不断地取得心理学方面的实践和成长。

3. 初中生物学教材中与青春期心理健康教育相关内容的梳理

初中生物学教材中关于青春期心理健康教育的内容,不仅涵盖生理结构、发育规律等知识,也隐含着对学生自我认知、情绪管理、人际交往等心理健康培育的重要导向。为系统挖掘教材中生物学知识与心理健康教育的融合点,精准定位教学渗透路径,对初中生物学教材中与青春期心理健康教育相关的核心内容和渗透点进行了梳理。青春期心理健康教育渗透内容分析以新人教版初中生物学教材第四单元人体生理与健康为例,具体如表 1 所示。

Table 1. Content analysis of mental health education in adolescence
表 1. 青春期心理健康教育渗透内容分析

位置	教材内容	青春期心理健康教育渗透点
第四单元 人体生理与健康 (一)	第一章第一节 人的生殖	认识到男性和女性生殖系统的差异是正常的生理现象，消除对异性生殖系统的神秘感和好奇心，树立正确的性别观念。
		了解生命的起源是一个神奇而严肃的过程，引导学生尊重生命，珍惜生命。教育学生要对自己的行为负责，避免因过早进行性行为而对自己和他人的身心健康造成伤害。
		体会母亲孕育生命的艰辛，培养学生的感恩之心，引导学生关爱母亲，尊重女性。同时了解到生命的成长需要一个过程，每个人都要经历从胚胎到成熟个体的过程，从而正确认识自己的身体发育过程，减少对身体变化的恐惧和担忧。
	第一章第二节 青春期	了解青春期身高、体重增长，出现第二性征。引导学生正视并接纳自己的身体变化，不因第二性征发育产生羞耻感。
		理解月经和遗精的产生原理，学会以科学、理性的态度看待，同时做好个人卫生护理，保障生殖健康。
		认识到情绪波动与青春期生理变化密切相关，是正常现象。并提供简单的调节方法，减少因失控情绪产生的自我否定。
人体生理与健康 (二)	第六章第二节 神经调节	正视青春期性意识萌动、对异性产生好感属于身心发展的正常现象，引导学生把握适度的异性交往尺度，充分了解早恋、高风险性行为对青少年身心发育带来的多重负面影响。
		青春期大脑前额叶发育尚未成熟，神经调节稳定性较弱，面对学业压力、人际评价易出现敏感、烦躁、情绪波动等应激反应，属于正常生理发育特征，引导学生接纳自身情绪状态，避免自我否定。
		青春期激素波动会放大神经系统的应激反应，是情绪起伏大、易冲动的核心生理原因。指导学生通过科学方式调节神经反射、舒缓情绪，掌握基础心理调适方法。
	第六章第四节 激素调节	长期负面情绪会持续刺激神经系统，造成神经调节紊乱，易引发焦虑、自卑等心理问题。引导学生主动调控心理状态，维持神经系统稳定，保障青春期身心健康发展。
		青春期性激素、肾上腺素分泌水平不稳定，直接导致青少年情绪敏感、起伏大、易烦躁焦虑。引导学生知晓情绪变化源于内分泌生理特点，并非性格缺陷，减少自我否定。
		性激素分泌激增促使第二性征发育，驱动青春期自我意识觉醒、过度关注自身外貌与他人评价。引导学生科学看待身心变化，缓解容貌焦虑、发育自卑等心理问题。

激素调节配合神经系统共同调控行为与心理，青春期激素紊乱会放大冲动、多疑、易怒等心理表现。帮助学生从生理角度接纳自身行为特点，学会理性控制情绪。

不良作息、长期压力会破坏激素平衡，加重消极情绪与心理内耗。引导学生养成健康生活习惯，维持内分泌稳定，保持青春期心理健康。

4. 初中生物学中融入青春期心理健康教育的策略

4.1. 课堂教学渗透路径：知识融合与认知构建

关于课堂教学，建构主义强调学习是学生依托情境、主动建构知识的过程，摒弃被动知识灌输[13]，社会情感学习理论聚焦学生自我认知、情绪管理、正向人际交往等核心素养的培育。基于上述理论，在初中生物学教学中，教师需主动适配学生的这些阶段变化，以情景创设为基础，积极营造轻松的学习氛

围、建立民主的师生关系，帮助学生消除对陌生事物与环境的抵触感，拉近师生距离，同时依托知识融合，结合生物学科知识点，通过讲解、讨论等方式引导学生正确认识青春期的身心变化。从生理层面来看，青春期会伴随第二性征的出现，如女生月经来潮、男生声音变低等，由于部分地区受传统含蓄观念影响，存在教师回避关键知识点甚至跳过相关章节的情况，新时代教师则需主动打破这一局限，让学生理解并认同这些均为正常生理现象，要科普健康管理要点与情绪调整方法，引导学生科学对待生理变化，学会接纳与调整、避免焦虑。从心理与生理关联层面来看，需向学生讲解生理变化会通过神经、激素、免疫等途径影响心理状态的生物学知识，帮助学生理解身心联动机制，为维护心理健康奠定认知基础，同时围绕青春期性教育这一重要内容，结合生物学科生殖系统相关知识，向学生普及科学的性别生理、性发育相关常识，帮助学生形成客观、完整的性别认知与科学性认知，带领学生客观认识青春期情绪与情感变化，充分了解过早发生性行为带来的生理健康、心理适应层面潜在影响，依托学科教学完成生理知识讲授与青春期身心发展科普的有机融合。教学案例设计分析以人教版七年级下册第四单元第一章第二节青春期为例，具体如表 2 所示。

Table 2. Teaching case design “Adolescence”
表 2. 教学案例设计——《青春期》

教学环节	主要内容与活动	心理健康教育 资源应用	心理健康 教育渗透点	设计意图
课堂导入	【展示图片】：教师展示一组青春期身体变化的局部图片，如长出的喉结、青春痘、腋毛等，让学生快速抢答是什么。从而引出本节课的主题：青春期。 【提问】提到青春期，你的脑海中想到的第一个词是什么？	青春期身体变化局部图片。	通过展示青春期身体变化局部图片，引导学生关注到青春期的变化，意识到其普遍性，营造开放性课堂氛围。	从学生熟悉的身体变化入手，自然引入课题，激发学生的学习兴趣与探索欲。
理论讲授	【生理变化】：系统讲解青春期身高体重突增、性器官发育、第二性征出现等主要生理特征。 【心理变化】：重点讲解青春期心理发展的特点，如自我意识增强、情绪波动。	男女生青春期生理变化对比图 一分钟的科普动画《青春期》。	帮助学生全面科学地认识青春期的生理及心理变化，消除学生因不了解而产生的困惑和焦虑。在此过程中强调心理变化和生理变化都是成长过程中的正常现象。	利用图文和动画视频，将抽象的生理和心理知识具象化、趣味化，让学生理解自己正在经历的变化是成长的必经之路，从而以更从容的心态接纳自己。
小组活动	【分组活动】将学生分成小组，确保男女生合理搭配。教师发放“成长困惑卡”每张卡片上提前写一个常见青春期困扰，小组共同讨论卡片上的困惑，结合所学知识及生活经验为每个困惑提供至少一个“应对胶囊”，各组派代表分享讨论结果，教师进行引导和补充。	“成长困惑卡”： 涵盖生理、心理、人际交往等多个方面。 “应对锦囊”： 提供卡片，让学生写下具体方法，如“当我……时，我可以……”。	引导学生学习积极、建设性地应对青春期挑战，培养解决问题的能力，并且通过小组合作，促进同伴间的相互理解和支持。	将课堂知识与学生的真实生活困扰相结合，通过同伴互助的方式让学生主动思考和探索解决问题的方法，提升心理调适能力。
课堂小结	回顾本节课核心知识，再次强调青春期变化的美好与正常，并鼓励学生了解、接纳自己，建立求助意识。	无	强化学生对青春期的积极认知，培养自尊和自信。鼓励学生在面对困惑时，建立积极的求助意识。	将知识总结与积极的心理引导相结合，升华本节课主题，给予学生积极的心理支持。

4.2. 课外活动拓展载体：体验深化与行为养成

课外活动是课堂教学的有效延伸和补充，为青春期心理健康教育提供了更具实践性和体验性的平台。它通过创设真实或模拟的情境，让学生在亲身体验中深化对心理健康知识的理解，并将其内化为积极的心理品质和健康的行为习惯。在初中生物学教学中，可以围绕青春期生理和心理特点，设计多种形式的课外活动载体。例如，结合人体的激素调节内容，开展主题探究活动，围绕“青春期卫生保健”，组织知识竞赛或情景剧表演，针对情绪管理，举办心理工作坊等。课外活动的核心在于引导学生亲身体验，通过角色扮演、小组讨论、动手实践等方式，让学生置身于具体情境中，感受不同生理变化带来的心理反应。体验的最终目的是促进行为的改变，在活动结束后，通过设置行为实践任务，引导学生将活动中的感悟转化为日常行为，实现知识、体验与行为的统一。以多样的活动形式创造轻松的学习环境，有利于学生大胆表达出自己的想法，解决学生在青春期遇到的问题。在轻松的环境中接受科学的性教育，还可以不断激发学生学习的兴趣、培养学生的自信心与创新合作意识，为将来很好地适应社会打下基础[14]。活动案例分析以新人教版八年级上册第四单元第六章第四节激素调节为理论基础，具体如表 3 所示。

Table 3. Case study design: *Exploring Hormone and Emotion*
表 3. 活动案例设计——《激素与情绪探索》

活动环节	活动内容	心理健康教育 资源应用	心理健康教育 渗透点	设计意图
活动导入	【游戏导入】用“情绪猜猜看”游戏热身，展示情绪表情包或者图片，让学生辨别情绪。引导学生进行情绪自测，用 1~10 分给自己当天情绪打分，并匿名投到情绪收集箱里。	情绪表情包及图片、情绪自测卡片、情绪收集箱。	情绪识别与自我觉察。	营造轻松的活动氛围，引导学生关注并表达自身情绪状态，为后续活动铺垫。
知识学习	【分组讨论】将学生分组，每组发一套激素与情绪知识卡片。各小组通过合作拼图、知识问答竞赛等方式，在规定时间内学习并掌握这些知识。	激素与情绪知识卡、合作拼图、知识问答竞赛题。	科学认知情绪的生理基础。	通过互动式学习活动，让学生主动探索激素调节的知识，理解情绪波动的生理原因。
情景表演	【情景表演】提供一个与青春期相关的情景剧本，选择一个小组进行角色分配和简单的排练后上台表演，表演结束后，其他小组同学讨论并总结发言剧中人物可能分泌的激素及其对行为的影响。	情景剧本。	共情与换位思考。	通过角色扮演，让学生身临其境感受情绪变化，学会理解他人的情绪与行为，增强同理心。
实践操作	【学以致用】首先由教师分享一些情绪调节的方法。然后各小组围绕青春期常面临的情绪与问题，讨论并创作自己的“情绪解忧卡”。	情绪调节方法提示、“情绪解忧卡”卡片。	接纳情绪并且积极应对和解决问题。	将知识转化为技能，引导学生主动寻找适合自己的情绪调节方式，增强心理韧性。
总结分享	【分享总结】各小组展示“情绪急解忧”，并派代表分享活动感悟。最后，教师总结活动主题。	学生制作的“情绪解忧卡”卡片。	接纳自我、做自己情绪的主人。	升华活动主题，帮助学生建立积极的自我概念，为未来的心理健康赋能。

4.3. 主题汇报展示平台：自主探究与价值内化

主题汇报作为青春期心理健康教育渗透的成果展示与深化载体，需以学生为核心，搭建“自主探究 - 成果输出 - 价值内化”的完整闭环，让生物学知识与心理健康教育深度融合。在主题选择上，引导学

生结合初中生物学核心内容自主命题，例如围绕人体生殖系统发育与自我认同、激素调节与情绪波动的关联、青春期人际交往中的生物学基础等主题，鼓励学生通过查阅资料、讨论交流、询问教师等方式开展探究。这一过程不仅能深化学生对生物学知识的理解，更能让他们在主动探索中直面青春期的生理与心理变化，减少认知困惑。此外，教师需在汇报后进行针对性点评，既要肯定学生对生物学知识的运用能力，也要强化心理健康教育的核心价值，引导学生总结从生理变化理解心理波动是正常现象、科学认知是建立健康心理的基础，最终实现知识学习与心理成长的双重价值内化。

5. 结论与展望

初中生物学教学与青春期心理健康教育在学科内容，教育目标以及实践应用三个方面具有明显的内在关联性，在教学实践过程中可通过课堂教学、课外活动、主题汇报等策略来帮助学生更好地理解 and 应对青春期的身心变化，促进学生的健康成长和全面发展。初中生物学与青春期心理健康教育的融合，既是学科育人的创新实践，也是应对青少年心理健康危机的有效路径，二者的融合能够使青少年科学认知自我、构建健康人格。

参考文献

- [1] WHO (2018) Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health: Adolescent Development. WHO.
- [2] Chandra-Mouli, V. and Patel, S.V. (2017) Mapping the Knowledge and Understanding of Menarche, Menstrual Hygiene and Menstrual Health among Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries. *Reproductive Health*, **14**, Article No. 30. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- [3] 赵名扬, 李旭, 杨金字. 世界卫生组织《幼儿早期发展培育指南》的经验及启示[J]. 教育评论, 2023(4): 162-168.
- [4] 俞国良. 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J]. 清华大学教育研究, 2022, 43(4): 20-32.
- [5] 郭菲, 方圆, 刘少然, 陈祉妍. 2024 年青少年心理健康与学业状况调查报告[M]//孙向红, 蒋毅, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告(2023-2024). 北京: 社会科学文献出版社, 2025: 26-66.
- [6] 约翰·杜威. 学校与社会·明日之学校[M]. 赵祥麟, 任钟印, 等, 译. 北京: 人民教育出版社, 2005.
- [7] 赞科夫. 教学与发展[M]. 北京: 人民教育出版社, 1986.
- [8] 杨宝宏, 李凤芹. 学生心理健康教育全书[M]. 北京: 长城出版社, 2000: 113.
- [9] 陈恣. 学生心理健康与社会适应[M]. 北京: 国际文化出版公司, 教育科学出版社, 2002.
- [10] 关于进一步加强和改进中小学校德育工作的实施意见[J]. 辽宁教育, 1996(4): 2-5.
- [11] 侯怀银, 赵航. 《教育强国建设规划纲要(2024-2035 年)》推动终身学习高质量发展[J]. 中国教育信息化, 2025, 31(4): 11-22.
- [12] 教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022 年版)的通知[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-04/21/content_5686535.htm, 2022-03-25.
- [13] 陈炫臻, 邓文辉. 中学生物学教学中融入心理健康教育的意义与策略[J]. 中学生物教学, 2023(26): 44-47.
- [14] 张利德. 基于初中生物学教学的青春周期性健康教育渗透研究[D]: [硕士学位论文]. 汉中: 陕西理工大学, 2021.