

# 高中体育与健康课程对学生抗压能力与意志品质的积极塑造

陈秀全

新疆生产建设兵团第三师图木舒克市第四中学

**摘要：**高中阶段既是体能提升的关键期，也是学生心理逐步走向成熟的重要阶段。学生面对学业负担、升学期待、同伴交往和自我认同等多重压力，单靠说教式引导往往不够，体育与健康课程在这时就显示出独特作用。体育活动能够通过运动负荷调节、情绪宣泄、规则约束和挫折体验，帮助学生缓解紧张、增强心理韧性，并在持续训练中形成自觉、坚持、果断和自制等意志品质。结合新疆高中教育实际看，部分学校场地、器材、师资和季节条件相对有限，但课程并非因此失去育人空间。只要立足本地条件，选取易实施、可反复、能坚持的教学内容，体育课照样能够成为塑造学生抗压能力与意志品质的重要场域。

**关键词：**高中体育与健康；抗压能力；意志品质；新疆地区；课程实施；体育品德

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.098

## 引言

当前高中体育与健康课程的任务，早已不只是增强体质。课程还承担着促进健康行为形成、体育品德养成和积极人格发展的责任。新疆地区地域广，学校条件差异明显，部分学校在器材配置、活动空间和专项项目开设上受到现实限制，但学生面临的学习压力并不会因此减少，反而在住宿生活、气候变化、家庭期待和成长焦虑交织下，呈现出更复杂的状态。笔者在本地课堂观察中感到，很多学生并不缺少拼劲，缺的是把压力转化为行动的方式，也缺少在失败后继续坚持的经验。体育课恰好能提供这种经验。它真实、直接，也反复发生，所以很适合承担抗压教育与意志培养的任务。

### 一、体育课程塑造抗压能力与意志品质的理论依据

#### （一）抗压能力的课程生成机制

抗压能力并不是学生完全不紧张，而是学生在面对学习负荷、考试压力、竞赛失利和身体疲劳时，仍能保持基本情绪稳定，并继续完成任务的一种心理能力。体育活动在这一方面具有明显作用。适量运动能够促进机体唤醒水平进入较合理状态，学生在跑、跳、投、对抗、协作过程中会逐步释放焦躁感，注意力也会从反复担忧转向当下动作完成。这个变化很关键。抗压并不只发生在心理层面，它也离不开呼吸节律、心率变化、肌肉紧张程度和身体控制感的配合。体育课把身体调节和心理调节放在一起，学生更容易获得真实体验。

#### （二）意志品质的结构与体育品德的联系

高中体育与健康课程中的意志品质，通常可以从自

觉性、果断性、坚持性和自制力几个方面来理解。自主性强调学生能够主动训练、主动修正。果断性强调学生在变化情境中作出明确判断。坚持性强调学生面对疲劳和失败时不轻易放弃。自制力则表现为对情绪、行为和规则的稳定把握。现行课程强调运动能力、健康行为和体育品德协同发展，而意志品质正处在这三者的连接处。学生如果没有一定意志支撑，运动能力很难稳步提升，健康行为也难长期保持。换句话说，意志品质不是附带结果，而是课程育人的内在组成部分<sup>[1]</sup>。

#### （三）新疆语境下体育课程的综合育人价值

新疆高中体育与健康课程有一个很鲜明的特点，就是国家课程内容、地方体育文化资源和学校日常活动之间联系较紧。田径、球类、体能练习是基础内容，民族传统体育、民族健身操、冬季冰雪活动和户外实践则为课程提供了更丰富的育人空间。对新疆学生来说，体育课不仅是身体练习课，也是情绪调节课、团队合作课和意志磨炼课。尤其在部分教育条件相对一般的学校，体育课程更需要坚持简明、实用和可持续的思路，靠常规课、课间活动、校内竞赛和集体锻炼慢慢积累效果。这样的课程推进方式，看起来朴素，却更接近本地学校的真实运行状态。

### 二、新疆高中体育与健康课程的现实语境与实施基础

#### （一）教育条件差异对课程开展的直接影响

新疆地区学校之间差异较大，这是开展体育课程时绕不开的现实。有的学校场地较完整，能够安排球类、

田径和专项拓展；有的学校则主要依靠操场、空地和有限器材维持日常教学。再加上冬季时间长、气温变化明显，部分学校的户外教学时段会受到影响，体育课的组织方式必须更灵活。也正因为这样，新疆高中体育课更不能依赖高成本设备和复杂技术，而应把重点放在跑跳类基础体能、简易对抗项目、集体协作活动和地方特色内容上。课程设计越贴近现实，学生参与越积极，育人作用才会真正显现。

### （二）学生压力来源呈现复合化特点

高中学生的压力来源并不单一。学业竞争是最直接的一层，考试波动、作业负担和时间安排会持续影响学生情绪。除此之外，青春期自我评价、同伴关系、家庭期望和未来选择，也会不断放大心理波动。新疆一些学校实行寄宿制管理，学生在校内生活时间长，情绪积累和调节往往都发生在校内，这就使体育课程的价值进一步凸显。体育课不像单纯说理，它把压力转化为动作、节奏、呼吸、合作与竞争，学生场上会真实地紧张、失误、调整、坚持，这种反复体验更容易沉淀成能力<sup>[2]</sup>。

### （三）本地文化资源为课程育人提供了天然支持

新疆地区多民族文化资源丰富，许多带有节奏感、协作性和身体参与性的传统体育内容，本身就具有情绪调节和意志培养功能。像民族健身操、麦西来甫、沙吾尔登一类活动，动作节律鲜明，集体参与感强，学生进入活动状态比较快，尤其适合在器材不足、场地受限的条件下开展。这样的课程内容有两个优势。一是组织成本不高，教师经过适当整理就能将这些资源应用到课堂中。二是学生容易产生亲近感和参与感，课堂气氛往往更活跃，情绪释放也更自然。课程一旦和本地生活经验接上，学生更愿意练，也更容易坚持。

## 三、立足新疆教学实际的抗压与意志培育路径

### （一）用分层目标把心理压力转化为可完成的挑战

高中体育教学要想真正提升学生抗压能力，教师不能一上来就给统一高标准，而要把任务拆成若干可达成的小目标。目标梯度一旦合理，学生面对压力时就不会只感到被动承受，而会逐步建立自我效能感。这个原理很朴素。学生觉得自己做得到，就更愿意继续做，情绪也会更稳。放到本校日常课堂里看，教师在长跑、跳绳、仰卧起坐或球类基本技术教学中，都可以采用分层设标的办法。比如在耐力跑教学中，教师不只盯着最后成绩，而是先要求学生学会匀速、学会呼吸、学会在疲

劳点不过早放弃，再根据现有水平设定本周目标和下周目标。有的学生把跑完全程当作任务，有的学生把配速稳定当作任务，还有的学生把最后一段不减速当作任务。学生完成一个小目标，心理上就会产生明确的成功体验。这个体验很有力量。它会让学生从“我怕跑不下来”逐渐转向“我可以再试一次”。在新疆部分学校条件一般的情况下，这种做法尤其合适，因为它不依赖设备，也不需要复杂软件，只需要教师会观察、会分层、会鼓励<sup>[3]</sup>。

### （二）在耐力项目中培养持续坚持的心理韧性

耐力项目对于学生意志品质的塑造作用很直接。学生在耐力跑、循环体能练习和持续跳绳中会明显感到疲劳，呼吸会急促，腿部会酸，注意力也会开始涣散。这个阶段正是意志训练发生作用的时候。教师若处理得当，学生会慢慢学会与疲劳共处，而不是一感到难受就退出。笔者更认同循序渐进的做法。教师要让学生知道，疲劳并不等于失败，关键在于能否稳定动作、调整呼吸并继续前进。换到新疆冬季操场教学的场景中，这一点更有现实意义。天气偏冷时，教师可以把耐力训练设计成短距离反复跑加步行恢复，再配合节奏口令和同伴鼓励，帮助学生慢慢进入状态。再比如本校在常规课中开展定时跑练习，教师先不强调速度，而是要求学生在每一圈都保持基本节奏，到最后两分钟再尝试提高速度。开始时不少学生会在第二阶段出现明显犹豫，想停下，想走一走。教师这时不必空喊坚持，而可以提醒学生盯住前方一点、调整摆臂、按四步一呼四步一吸去完成。学生一旦把这段最难的过程撑过去，就会形成一种很具体的心理经验，那就是压力和疲劳并不是不能承受，只要方法对、节奏稳，人可以比自己想象得更能坚持。这种经验会从体育课慢慢迁移到学习生活中。

### （三）借助对抗与合作项目提升果断性和承压稳定性

对抗性和合作性项目最能训练学生在压力情境中的即时判断能力。篮球、足球、排球、接力跑这类内容都不只是练技术，它们还要求学生在紧张环境中快速作出选择，是传还是投，是继续进攻还是及时回防，是自己硬扛还是和同伴配合。很多学生平时看起来并不差，一到比赛和对抗就犹豫，这其实是承压稳定性不足的表现。教师在教学中要有意识地设置小压力情境，让学生反复经历决策、失误、再调整的过程。比如本校在半场篮球教学中，可以不追求整场比赛，而采用三对三短时

轮换形式,每次只打三分钟,得分后立即转换攻防。这样的组织形式既省场地,也更适合多数学校。教师在过程中重点看两点,一是学生能否在高压下保持规则意识,二是学生能否在失误后迅速恢复。课堂里常见的情况是,有的学生一次传球失误后情绪立刻滑落,后面就不敢再拿球。教师这时可以暂停十几秒,引导学生回到简单原则,先跑位、先呼应、先做最稳的一次选择。随后让学生回到场上。经过多次短回合练习,学生会慢慢明白,承压不是要求自己零失误,而是在失误后还能继续判断、继续配合。果断性就是这样练出来的,不神秘,但必须让学生反复经历真实情境<sup>[4]</sup>。

#### (四) 依托民族传统体育增强自信心与集体支持感

新疆高中体育课程若能把民族传统体育资源用好,抗压教育和意志培养会更贴近学生的实际生活。民族传统体育的优势不在于技巧多难,而在于节奏鲜明、参与感强、集体氛围浓,学生一进入活动就容易打开心理状态。压力大的学生往往不愿表达,也不太愿意在公开场合暴露失误,可在集体性强、节奏感明确的活动中,他们更容易被带动起来。以民族健身操或整理后的麦西来甫动作为例,教师完全可以把它们融入热身、节奏训练和展示活动中。这样既不增加器材负担,也符合学校日常教学条件。在具体课堂上,教师先用简单节拍和基本步伐组织全体学生完成同步练习,再逐步加入方向变化、队形转换和动作连贯性的内容。刚开始总会有人跟不上节奏,也会有人动作幅度放不开,但在集体练习里,这种紧张感通常比单独展示弱得多。学生会在反复合拍中获得成功体验。特别是一些平时在球类项目中不够自信的学生,在这类活动中往往能较快找到自己的节奏,一旦他感到自己能跟上、能完成、能被团队接纳,自信心就会慢慢建立起来。自信一旦建立起来,面对学习压力和生活波动时,人就不容易马上退缩。这也是体育课很实在的育人力量<sup>[5]</sup>。

(五) 以简易竞赛和过程评价促进自觉性与自制力形成

学生意志品质要稳定发展,光靠临时激励不够,还需要日常评价去强化。新疆不少学校没有条件频繁开展大型赛事,但完全可以把简易竞赛和过程评价做实。所谓简易竞赛,就是规则清楚、组织成本低、人人都能参加的小比赛。它既保留竞争性,又不把压力推得过高。过程评价则强调学生在训练中的态度、守时、合

作、规则执行和情绪管理等方面,而不是只看一次成绩。二者结合,最能培养学生的自觉性和自制力。比如本校在一个月的体育课中,把跳绳、折返跑、核心力量训练和小组接力串成连续任务,每周一次小比拼,每次竞赛之后马上进行简短自评。教师不只公布结果,还会指出谁在落后时没有放弃,谁在争议判罚时能保持冷静,谁能主动整理器材、提醒同伴遵守规则。学生听到这种评价,会逐渐明白体育课看重的不只是快慢高低,更看重做事方式。再往下推进,教师还可以让学生自己记录训练完成情况和情绪变化,用最简单的表格写下今天有没有按要求练,遇到困难时是怎样处理的。这样的过程管理不复杂,却很有效。因为自制力并不是大场面里突然出现的品质,它往往就长在这些一节课一节课的坚持中。

#### 结语

高中体育与健康课程对学生抗压能力与意志品质的塑造,不需要建立在复杂技术和高成本项目之上。新疆地区不少学校的现实条件提醒我们,越是资源相对有限,课程越要抓住基础、抓住连续、抓住真实体验。学生在跑步时学会和疲劳相处,在对抗中学会冷静判断,在集体练习中学会互相支撑,在日常评价中学会自我约束,这些变化看上去不轰动,却最扎实。对于抗压能力和意志品质的塑造来说,高频率、可重复、看得见进步的内容往往更有效。学生只要每周都能在同类任务中体验到一点点进步,课程就有持续塑造力。体育课真正可贵的地方就在这里。它把抽象品质变成可经历、可坚持、可成长的过程。

#### 参考文献

- [1] 李智. 高中体育教学中团队协作能力的培养与评估[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(11): 125-127.
- [2] 杨伟. 如何通过体育活动增强高中生抗压能力[J]. 娱乐体育, 2025(15): 114-116.
- [3] 邱辉明. 素质拓展训练融入高中体育教学的应用[J]. 体育风尚, 2025(3): 137-139.
- [4] 沈雨晴. 高中体育教育对学生社会适应能力的促进作用研究[J]. 红树林, 2022(1): 0040-0042.
- [5] 李建. 浅谈高中体育教学中抗挫折心理教育[J/OL]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2021(8) [2021-07-28].