

高校体育教学与大学生心理健康协同发展的机制与实践路径

易志芳¹ 易逢雨²

1. 宜春职业技术学院; 2. 宜春幼儿师范高等专科学校

摘要: 本研究聚焦高校体育教学与大学生心理健康协同发展议题, 剖析二者内在关联与育人价值, 探索构建科学高效的协同发展机制。研究立足当前高校育人实际, 结合大学生身心发展特点, 提出可落地、可推广的实践路径, 旨在通过体育教学优化心理状态, 以心理健康提升运动成效, 实现体育育人与心理育人深度融合, 促进大学生全面发展, 为高校立德树人工作提供理论参考与实践支撑。

关键词: 高校体育教学; 大学生心理健康; 协同发展; 育人机制; 实践路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.137

引言

新时期高等教育秉承立德树人的宗旨, 注重大学生身心健康的协同发展。体育教学具有强身健体和心理塑造的双重作用, 与心理健康教育的目标高度一致。促进体育教学和心理健康的协同发展, 不仅符合教育改革需要, 更是促进大学生人格完善和综合素质提高的现实要求, 对于构建全方位育人体系有着十分重要的意义。当前, 高校体育教学与大学生心理健康教育协同发展的呼声越来越高, 但在具体实施过程中仍然面临诸多问题, 如课程体系缺乏深度融合、活动形式较为单一、对意志品格培养缺乏重视、运动干预渠道相对有限、学科融合不够紧密等。基于此, 深化高校体育教学与大学生心理健康教育协同发展应当明确学生成长需求, 关注学生身心发展动态, 积极打破传统育人模式限制, 为高校人才培养工作质量提升保驾护航。

一、高校体育教学与大学生心理健康协同发展的必要性

(一) 回应大学生心理危机的现实需求

社会经济快速发展的当下, 大学生所处的环境不断发生变化, 当前大学生普遍面临学业竞争、就业压力等多种挑战, 可能出现焦虑、抑郁等心理问题。在大力推进高校体育教学与大学生心理健康教育协同发展过程中, 基于体育教学活动搭建的平台, 学生能够在运动中释放内啡肽、多巴胺等神经递质, 起到缓解压力和改善情绪的作用。通过依托体育教学活动搭建的平台, 大学生常见的心理问题可以得到及时干预, 为大学生身心发展奠定坚实基础。

(二) 突破传统体育教学的单一功能局限

在传统教育模式下, 高校体育教学大多注重体育运动技能的培养, 教师通过对体育运动技巧的讲解和示范, 帮助学生掌握体育运动方法, 提高学生身体机能。在此情况下, 高校体育教学面临功能单一的局限, 其在促进学生全面发展方面的价值难以实现。以体育教学与心理健康教育协同发展为导向, 体育和心理健康教育能够形成强大合力, 发挥体育教学的独特优势, 帮助学生健全人格, 依托体育活动推进心理健康教育的高质量实施。

(三) 弥补高校心理健康服务资源的不足

从高校心理健康服务资源整合的视角来看, 传统心理健康教育大多注重心理健康课程和心理辅导活动的实施, 心理健康教育资源相对匮乏的现象较为普遍。通过大力推进高校体育教学与大学生心理健康协同发展, 能够进一步拓展心理健康服务资源, 依托体育活动平台给学生带来更深层次的学习体验, 借助体育活动帮助学生缓解心理压力, 使心理健康服务资源更加多元。

(四) 培养学生终身适应的社会能力

在培养学生终身适应社会的能力方面, 体育教学中的规则意识、公平竞争、逆境应对等体验, 与生活及职场中所需的心理素质高度契合。通过推进体育教学与大学生心理健康教育同步开展, 学生能够不断强化心理韧性和社会适应能力。

二、高校体育教学与大学生心理健康协同发展的机制

(一) 组织协同机制

高校体育教学与大学生心理健康的协同发展应以组

组织协同机制为重点依托。在学校管理层面,需要建立跨部门协同组织架构^[1]。体育教学部门和心理健康教育中心要突破传统部门的束缚,建立常态化的交流机制,经常召开联合会议,讨论教学计划和心理健康活动计划,确保体育课程和心理辅导在目标设定、内容安排等方面相互呼应。例如,在体育课程设计中,要考虑到不同年级大学生的心理特点,将有利于缓解压力和增强信心的因素纳入其中;心理健康教育中心再依据体育活动强度、种类,有针对性地提出心理调适建议。在师资队伍建设方面,应促进体育教师和心理教师相互融合。一方面,要组织体育教师参与心理健康教育培训工作,让他们具备基本心理知识与辅导技巧,能敏锐地感知体育教学中学生心理变化并适时提供指导与帮助;另一方面,鼓励心理教师投身到体育教学实践中去,认识体育活动规律与特征,从而在体育课程中更好地融入心理辅导。校内外的资源也应该进行整合,以形成协同育人的合力,与社区体育机构及心理健康咨询机构建立合作,引进专业力量,充实体育教学内容及心理健康服务形式。举办校外体育活动和心理健康讲座,开阔了学生眼界,为学生成长提供了更加多元化的支持,推动了体育教学和心理健康教育工作的协同发展。

(二) 评价协同机制

评价协同机制,是考察和促进高校体育教学和大学生心理健康合作的重要途径,评价指标体系的建构应兼顾体育教学效果与心理健康发展。对体育教学效果而言,既要注重学生对体育技能的掌握、身体素质的提高等常规指标,又要考查学生对体育活动的情感状态、团队协作能力和挫折承受能力等与心理有关的指标^[2]。如通过观察体育竞赛中学生的成绩来评价他们的竞争意识及应对压力的能力。对心理健康发展而言,除使用专业心理测评工具之外,还应结合体育课堂中学生成绩、参加体育活动热情等来全面测评,评价主体应该是多元化的,主要有教师的评价、学生的自评以及互评。教师评价可以从专业角度评价学生学习情况及心理状态;学生自评有利于学生的自我反思与成长,提高自我认知与自我管理能力;通过学生之间的相互评价,不仅可以加深他们之间的了解,还能培育他们的观察和判断能力,并为班级创造一个积极的氛围。运用评价结果非常关键,对评价结果进行及时反馈,使学生认识到自身体育学习与心理健康上的长处与短处,并确定努力的方向。同时

将反馈到广大教师及学校管理部门,为改进体育教学、优化心理健康教育提供依据。依据评价结果对教学计划及活动方案进行调整,并对学生共性问题进行专项辅导与培训,使体育教学和心理健康教育动态调整、协同推进,从而不断促进大学生综合素质及心理健康水平提高。

三、高校体育教学与大学生心理健康协同发展的实践路径

(一) 融合心理健康元素

高校体育教学和心理健康协同发展的核心是将心理健康元素系统性、常态化地贯穿于整个课程过程中,突破体育锻炼和心理培育相分离的传统模式,做到以体育人和以心育人。在课程设计时,教师要基于大学生情绪调节、压力缓解、自信建立和人际交往的实际心理需要,将心理引导目标和体育技能目标,使学生能够在学习运动技能的过程中得到心理成长^[3]。教学实施时,可以从情境创设、自我暗示、注意力训练和成功体验设计入手,自然地渗透情绪管理、抗挫折教育和自我认知,有助于学生感知情感、释放压力、增强锻炼时的心理韧性。融入心理健康元素并不是简单地叠加,而是以体育项目特点为依托进行深度整合,让体育课堂变成一个既有体能训练又有心理滋养的发展空间,使学生对锻炼保持积极的态度,有效地减轻学业压力和人际焦虑等普遍存在的心理问题。该融合模式能充分发挥体育天然的心理疗愈作用,使体育教学更有温度和人文关怀,促进大学生身心和谐发展,并为心理健康协同发展打下扎实课程基础。

(二) 进行团体拓展运动

团体拓展运动作为增进大学生心理健康、加强体育和心理协同的重要媒介,在互动性、合作性和体验感等方面有着显著优点,能有效地改善大学生的孤独感、社交回避、团队意识淡薄等心理问题。团体拓展运动以小组合作作为其基本表现形式,通过协作类、挑战类和沟通类等体育项目为学生营造一个公开、平等、互助的交流环境,促使他们在合作中交流,在竞争中互敬,在激励中发展,迅速增强人际交往能力和集体归属感^[4]。拓展活动中学生需要一起完成自己的目标,互相支持和鼓励,一起迎难而上,这一过程可以有效地增强信任感和责任感,提升人际关系的质量,减轻社交焦虑和自我封闭倾向。同时,团体运动所产生的积极互动和情绪共鸣

能够显著增强愉悦感和幸福感,并在抑郁和焦虑等负面情绪中起到显著的调节作用。高校以常态化的方式开展团体拓展运动可以使体育教学更加贴近学生的心理需求,让学生在轻松愉快的团队氛围中达到身心放松的目的,真正实现以动促教、合作健心的教育效果。

(三) 加强意志品质的培养

意志品质对大学生心理健康起着重要的支持作用,体育教学自然具有锤炼意志和磨砺品格的作用,是增强学生意志力、忍耐力和抗挫折能力最为有效的手段,高校体育教学要以意志品质的培养为核心目标,从科学设定运动强度、合理布置挑战任务和鼓励打破自我极限等方面进行改革,引导学生从坚持中战胜惰性,从艰难中维护信念,从失败中重整自我,逐渐形成顽强向上的心理品质^[5]。在长跑、球类对抗和力量训练中,要求学生不断地克服身体上的疲劳和畏难心理,这一过程可以有效地促进心理承受力和自我调控能力的提高,有助于其在学习和生活上以更加平稳的态度来应对压力。加强意志品质的培养,注重过程的引导,不苛求结果,通过适时的鼓励、方法的引导和正向的激励,使学生从每次的坚持和突破中都能获得成就感,逐渐树立信心、增强自控力,对大学生心理健康起到持久的内在支持作用,实现体育和心理协同促进的目的。

(四) 设置运动干预渠道

构建科学、系统、可操作性强的运动干预渠道是高校体育教学和心理健康教育合作开展的关键保障,可以做到早期识别、早期干预和早期调适学生心理问题,促进心理健康教育由被动应对向主动预防转变。运动干预的核心方法是通过体育活动来解决焦虑、紧张、睡眠不佳和情绪低落这些常见的心理困扰问题,制定个性化的运动方案,运用体育运动增进多巴胺、内啡肽的分泌,通过其生理机制达到情绪调节和心理舒缓的目的。高校要构建体育教师、心理咨询师和辅导员等多方参与的联动平台并形成筛查、评价、介入和追踪等工作链条,对需要帮助的同学进行定向运动指导和心理支持。同时设置减压运动课程、情绪调节训练营和户外身心放松活动这一特殊渠道,使学生在低强度和高愉悦感中释放紧张情绪,调节状态。建立运动干预渠道,让体育不囿于课堂教学,而扩展成为一个覆盖面广、反应及时的心理健康支持系统,从而有效地弥补了传统心理辅导中存在的缺陷,筑牢了大学生身心健康的一道防线。

(五) 强化跨学科合作

强化跨学科合作,是促进高校体育教学和大学生心理健康合作发展的重要依托,更是增强育人专业性和系统性的关键途径。在现行高校育人体系下,体育教育和心理健康教育分属不同学科领域,普遍存在教学目标分离、师资不交叉、资源共享困难等实际问题,这直接影响了协同育人的总体成效。通过建构跨学科合作机制,可以突破专业的藩篱,将体育学、心理学和教育学等多个领域的资源整合在一起,达到理论共研、课程共建、师资共育和成果共享的目的,从而为身心协同提供科学依据和专业支撑。跨学科合作可以促进体育教师和心理咨询师共同进行教学设计、学情分析和干预指导等工作,把专业的心理理论引入体育课堂中,使运动育人更具有科学性和针对性。同时,跨学科团队可以联合对大学生身心发展进行研究,准确把握学生运动习惯和心理状态之间的关联规律,对课程内容和活动形式进行优化。高校可以通过搭建常态化跨学科交流平台、开展联合教研和实施协同指导等方式,全面提高体育心理融合育人质量和水平,为大学生身心健康成长提供了更系统、更专业、更有效的保证,真正做到了多学科同向发力、协同育人。

结语

高校体育教学和大学生心理健康的协同发展,是新时期育人的重要取向。两者的深度融合能有效增强学生体质,健全人格,锤炼意志,提高人才培养的整体质量。高校要完善协同机制,创新实践路径,促进体育和心理教育协同发展,形成协同育人的合力,从而为大学生的成长成才提供扎实的保障,助推高等教育的高质量发展。

参考文献

- [1] 张强,张娟辉,刘彦.身心融合:高校体育教育与心理健康教育融合的时代诉求、现实问题和思路构想[J].青少年体育,2025(05):25-29.
- [2] 陈紫蕴.运动心理学在高校体育教学中的应用研究[J].运动与健康,2025,4(06):57-60.
- [3] 许坤.高校体育教育促进学生心理素质发展的作用机制研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(11):80-82.
- [4] 虞鹏凯,孙一锦.体育融入大学生心理健康教育的路径[J].百科知识,2025(18):58-59.
- [5] 朱宁宁.体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人研究[J].当代体育科技,2025,15(19):142-145.