

# 基于心理健康需求的体育课程创新设计路径研究

刘松 王尚杰 张伟

(河北东方学院 河北 廊坊 065000)

**【摘要】**随着社会对健康教育的日益关注，小学体育课程不再仅仅是教授运动技能，更被视为塑造学生身心健康的重要途径。学生在体育课程中培养出的合作精神和团队意识，有助于其在社会中更好地融入、合作和协调，形成良好的社会风气和文明习惯。对此，本文先简单分析体育课程对学生心理健康的促进作用，然后对基于心理健康需求的体育课程创新设计路径进行探讨，希望能够为高校及中小学体育课程改革提供理论支撑与实践参考，助力实现体育与心理健康教育的深度融合。

**【关键词】**心理健康需求；体育课程；创新路径

## 引言

《2024年青少年心理健康与学业状况调查报告》显示，有留守经历、缺乏父母关怀及亲子沟通、师生关系疏远、同学关系不佳的青少年有更高的抑郁、焦虑风险，而心理健康风险较高的学生中有更高的比例不想上学，学业韧性更差，学习效能感更弱。体育课程作为学校教育中不可或缺的部分，其“以体载德、以体启智、以体育心”的价值逐渐得到重视，和传统心理健康教育“说教式”模式相比，体育活动借助身体参与、情感体验以及团队互动等方式，可以直接减轻学生心理压力、调节情绪状况。目前我国学校的体育课程依旧存在不少和学生心理健康需求不匹配的问题，如课程目标主要聚焦“增强体质、掌握技能”方面，对心理发展需求有所忽略；课程内容同质化现象突出，缺少针对不同心理问题的差异化规划；教学模式以教师主导的“统一训练”为主，学生参与积极性不高，这些情况致使体育课程的育心作用难以充分施展。针对这种情况，依据学生心理健康需求特点，规划具备可操作性的体育课程创新途径，能够进一步提高学生心理健康水准。

## 一、体育课程对学生心理健康的促进作用

### (一) 缓解负面情绪，调节心理状态

情绪问题已然成为当下学生心理健康方面的关键痛点，倘若长时间积累焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪，将会对其学习以及生活造成极为严重的影响，体育课程借助生理与心理两方面的作用机制，达成对负面情绪的有效疏导。对于生理层面而言，人体在运动时会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，这些物质被称作“快乐激素”，能够直接抑制负面情绪的传递，减轻焦虑和抑郁的症状。从心理层面来看，体育活动给

学生提供一个释放负面情绪的途径，与情绪憋在心里相比，学生在运动过程中能通过呐喊、奔跑、跳跃等肢体动作直接释放压力，让心理状态达到平衡。另外，不同运动类型在调节情绪方面效果不一样，譬如篮球、足球等集体性对抗运动，适合宣泄愤怒、烦躁这类激烈情绪；瑜伽、太极等舒缓性运动，通过呼吸和动作的配合帮助学生平复焦虑、减轻紧张感；乒乓球、羽毛球等竞技性运动，可以让学生凭借达成目标所带来的成就感，增强自我效能感，改善低落情绪。

### (二) 塑造健全人格，提升心理素质

心理健康既呈现为情绪保持稳定状态，也展现出具备健全的人格特征，如拥有坚韧意志力、形成积极自我认知、具备良好挫折承受能力等，体育课程凭借设置合理的运动挑战，为学生人格塑造打造出“实践场地”。在开展体育学习与训练期间，学生要面对体能达到极限、技能遭遇瓶颈、比赛有胜有负等情况，进而实现对自身意志品质的磨炼。比如，在长跑训练时学生要战胜“极点”引发的生理痛苦以及内心想要放弃的想法，逐步养成坚持到底的顽强毅力；在学习复杂运动技能过程中，要通过反复练习突破重重困难，形成“不惧失败、敢于尝试”的心理特质。此外，体育课程有助于学生构建积极的自我认知，运动过程中学生通过持续挑战自我、实现目标，慢慢发掘自身潜力与价值，由此提升自信心，而针对存在自我认同困惑的学生，体育课程中个性化目标设定，可让他们在逐步达成目标的过程中重新构建自我认知。

### (三) 促进社会互动，提升社交能力

社交障碍属于青少年心理健康问题的关键表现，有些学生由于性格较为内向，且欠缺沟通技巧，难以融入集体生活，由此产生孤独感与自卑心理。体育课程中集体性质的体育活

动，能够给学生创造大量、多样的社交场景与机会，对于提升他们社交能力具有显著效果。学生在参与集体运动，要借助分工合作、交流沟通来达成共同目标，并倾听别人意见，勇于表达自己想法，化解矛盾分歧，进而逐步掌握社交技能。就比如说在篮球比赛中队员要依靠眼神、手势、语言及时传递战术信息，一旦沟通出现问题，比赛就可能失败，这种“即时反馈”机制能让学生迅速认识到有效沟通的关键意义。同时在团队训练过程中，学生要留意队友状态，协助体能欠佳的同伴完成训练任务，该过程有助于培养他们的同理心与协作精神。针对性格内向的学生，体育课程中“小组合作”形式能减轻他们社交负担，使其在熟悉的小团体里慢慢敞开心扉，进而扩大社交范围。

## 二、基于心理健康需求的体育课程创新设计路径

### (一) 构建“体质+心理”双维目标体系

课程设计将课程目标作为指引方向，传统体育课程目标主要围绕体能增强与技能习得展开，心理健康方面目标大多作为“附属目标”存在，存在缺乏系统规划与精准指向的问题。创新体育课程要把心理健康目标和体质目标放在同等关键地位，搭建“基础目标—核心目标—拓展目标”的心理目标架构，保证目标具备可量化、能落实的特性，其中基础目标侧重情绪稳定，主要面向全体学生，借助体育活动缓解他们日常承受的压力、调节出现的负面情绪；核心目标聚焦人格完善，针对有心理困扰的学生，通过具有挑战性的运动培养其意志力与自信心；拓展目标重视社交提升，针对社交障碍较为明显的学生，依靠集体运动提升其沟通以及合作能力。为保证目标能够切实达成，要依据不同学段学生心理特征差异来设置目标，如对于小学生应注重兴趣培养与情绪疏导，通过趣味体育活动使学生感受运动带来的快乐，学会运用运动缓解学习产生的疲劳；对初中生应聚焦自信心建立与挫折应对，结合青春期学生自我认同方面的需求，设置技能进阶类活动；对于高中生应围绕压力调节及社交拓展，依据学业压力繁重、社交需求旺盛的特点，规划出将集体竞技与放松活动相结合的课程；对于大学生则强调自主心理调节能力培育，使学生能够掌握良好的心理调节型运动技能。

### (二) 开发“分层+分类”的差异化内容

课程内容作为满足学生心理健康需求的重要载体，传统体育课程内容存在严重同质化现象，很难适配不同学生心理特点，教师进行课程内容创新时要秉持“分层设计、分类供

给”原则，依据学生心理健康需求类型（如情绪型、人格型、社交型）和体能基础开发内容模块，并构建“基础—进阶—个性化”的梯度体系，具体而言：(1) 情绪调节。鉴于学生存在焦虑、抑郁、压力较大等情绪问题，教师可开发“放松类”与“宣泄类”的体育运动，其中放松类涵盖瑜伽、太极、冥想跑、艺术体操等项目，学生借助呼吸控制与动作配合平复情绪，该运动适合情绪敏感、易紧张的学生；宣泄类包含篮球、足球、拳击操、障碍跑等项目，学生通过高强度运动与肢体对抗，可以释放压力，该内容适合情绪压抑、烦躁的学生。模块要重视运动强度把控，防止过度运动增加心理负担。(2) 人格塑造。对于存在意志力薄弱、自信心欠缺、挫折承受力不佳等问题的学生，教师应开发“挑战类”与“目标类”的体育运动。挑战类涵盖长跑、攀岩、跳绳进阶训练、耐力游泳等项目，通过设定逐步提高的目标，使学生在突破自身极限的过程里锤炼毅力；目标类包含技能闯关、运动打卡任务等，借助明确的目标设定以及及时的反馈机制，让学生收获成就感，进而提升自信心。此模块要为学生设定阶层目标，防止因目标过高而出现挫败情绪。(3) 社交提升。对于社交恐惧、沟通能力欠佳、团队意识淡薄等社交层面问题，开发“团队类”与“互动类”的体育运动。团队类要求学生分工协作完成任务，以此培养团队意识与沟通能力；互动类涵盖趣味运动会项目、体育角色扮演等，借助轻松愉悦的氛围减轻社交负担，促使学生主动开展互动。此模块务必重视分组合理性，运用“异质分组”理念，保证每位学生都能参与，教师可以让社交积极的学生引领内向的学生参与讨论并协作。

### (三) 构建“学生主导+情境体验”的教学场景

教学开展作为课程目标达成的重要环节，传统体育课程中“教师教、学生练”这种单向模式通常会降低学生的参与积极性，难以发挥其育心作用。教师应秉持“以学生为中心”理念，借助“角色转换、情境创设、多元互动”等手段，构建促使学生主动参与、深度体验的教学场景，以便提升课程心理干预成效。首先，推行学生主导式教学模式，让学生全程参与课程设计、组织与评价，譬如每节课前让学生以小组形式进行讨论，依据自身心理需求给出课程内容建议；课堂设置“学生教练”环节，让掌握运动技能的学生带领同伴训练，增强其参与感与责任感；课后鼓励学生分享运动后的心理感受，形成“运动—体验—反思”的完整链条。这种教学

模式可以让学生从被动接受转变为主动参与，增强对课程的认同，还能在组织与分享环节提升自我表达能力。其次，创设沉浸式心理情境。结合课程内容构建和学生日常生活场景紧密相连的心理情境，帮助学生在运动过程中直接面对并处理心理难题。比如，在团队协作类型课程中打造“项目攻坚”情境，让学生在面对“时间紧迫”“同伴出现失误”等状况时，掌握沟通协调技巧并承担起相应责任；在挫折应对类型课程中营造“失败重启”情境，促使学生学会正确看待挫折。情境构建要重点强调真实性与代入感，防止形式化，便于学生在解决问题期间实现心理成长。再者，采用“线上+线下”融合模式。教师借助线上平台拓宽课程在时间与空间方面的范围，增强课程的灵活度与持续性，线下则进行面对面交流互动，开展集体运动、技能训练、情境体验等相关活动。同时，对于线上工作，其重点应围绕个性化指导与反馈方面，教师借助运动 APP 给学生布置课后任务，还可以创建班级群，方便学生分享运动心得，教师也能在线解答学生心理困惑。

#### （四）建立“过程+结果”的多元评价机制

传统体育课程评价主要依靠体能测试+技能考核，忽略学生心理成长与参与过程，无法全面呈现课程育心成效，对此教师应摒弃唯分数论观念，构建“过程性评价和结果性评价相结合、定量评价与定性评价相补充”的多元评价机制，把心理健康指标作为核心评价内容，达成“以评促学、以评育心”目标，具体而言：第一，搭建包含体质指标、心理指标及参与指标的评价框架。体质指标沿用传统体能与技能指标，以此保障课程具备健身基础功能；心理指标涵盖情绪调节能力、人格特质以及社交能力，借助心理量表、学生自我评价、同伴相互评价等途径获取相关数据；参与指标包含课堂参与程度、课后坚持程度，反映学生学习态度与习惯培养情况。其次，搭建“教师评价、学生自评、同伴互评、家长评价”的多元评价体系，以此保证评价的全面客观。教师评价聚焦于课程目标达成状况；学生自评重视个人心理体验与成长变化；同伴互评关注社交能力与团队协作表现；家长评价侧重课后行为转变。再者，应用“定量+定性”相结合的评价方式。定量评价借助数据化指标呈现，如“负面情绪检出率下降 25%”“课后运动打卡率达到 80%”等情况；定性评价则通过文字描述来展现，例如教师撰写“该生在团队运动

里慢慢打开心扉，从被动参与转变为主动组织，沟通能力显著提升”的评语，学生记录“长跑训练使我懂得坚持的意义，如今面对学习压力也更具信心”的成长日志。

#### 结语

基于学生心理健康需求的体育运动意味着将体育活动与心理健康教育相结合，通过运动锻炼、团队协作等方式促进学生身心健康全面发展。对此，教师进行体育课程创新时，可以通过构建“体质+心理”双维目标体系、开发“分层+分类”的差异化内容、构建“学生主导+情境体验”的教学场景、建立“过程+结果”的多元评价机制等方面，改善学生心理健康状况，提升其情绪稳定性及社交能力。未来，教师应结合时代发展与学生心理需求变化不断优化课程设计，使体育课程成为推动学生心理健康发展的重要助力，进而培养出更多积极向上、具备良好心理素质的新一代。

#### 参考文献

- [1] 王浩宇. 基于大学生心理需求的体育课程设计探索[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(17):62-64.
- [2] 田瑞, 陈博, 陈铮. 高校心理健康教育与体育锻炼融合模式创新与路径解析[J]. 体育风尚, 2025, (16):54-56.
- [3] 张秋霞. 小学体育教学中心理健康教育的实践与反思[J]. 新课程研究, 2025, (24):120-122.
- [4] 苏文博, 赵芳. 健康教育融入中学体育课程的价值意蕴及对策[J]. 甘肃教育, 2025, (15):40-43.

#### 河北东方学院校级科研项目

基于学生心理健康需求的体育课程创新设计研究  
XJYB2025061

#### 作者简介

刘松（1999.11），男，汉族，河北保定人，2021届本科，河北东方学院人文体育学院学生科科长，主要研究方向为体育教育。

王尚杰（1995.08），男，汉族，河北廊坊人，2019届本科，河北东方学院经济管理学院党总支副书记，主要研究方向为民族传统教育。

张伟（1997.08），女，汉族，河北沧州人，2019届本科，河北东方学院人工智能学院团总支书记，主要研究方向为财务管理。