

高校体育教学与心理健康教育协同共育的价值意蕴 与路径探究

徐志慧

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉, 430062)

摘要: 体育教学作为促进学生心理健康发展的有效手段, 推动体育教学与心理健康教育的深度融合, 已成为新时代教育改革发展的方向。本文从高校体育教学与心理健康教育协同共育的视角出发, 探讨二者协同共育的价值意蕴, 剖析在政策、资源配置、教学方法及评价体系方面存在的不足。针对这些现实问题, 本研究提出从顶层设计、资源分配、教学创新到评价体系构建的一系列优化路径, 以充分发挥协同育人的实效性。

关键词: 体育教学; 心理健康教育; 协同共育

The Value Implication and Path Exploration of the Collaborative Cultivation of College Physical Education and Mental Health Education

XU Zhi-hui

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: As an effective means of promoting students' mental health development, physical education has made its deep integration with mental health education an important direction for educational reform and development in the new era. From the perspective of the collaborative cultivation between physical education and mental health education in colleges and universities, this paper explores the value of their synergy and analyzes existing shortcomings in policies, resource allocation, teaching methods, and evaluation systems. In response to these practical issues, the study proposes a series of optimization paths, ranging from top-level design and resource allocation to teaching innovation and the construction of evaluation systems, in order to fully leverage the effectiveness of collaborative education.

Key words: Physical education; Mental health education; Collaborative cultivation

大学时期是学生成长和发展的阶段, 这一阶段的学生往往面临学业、人际交往、生活环境等方面带来的诸多挑战。在此背景下, 高校体育课不再是传统意义上的体能训练, 更应成为促进学生心理健康发展的有效手段。2023 年, 教育部、国家卫生健康委等 17 个部门联合发布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》, 明确提出要高度重视学生心理健康教育。该政策在“以体强心”部分指出, 要充分发挥体育

对学生情绪调节和压力疏解的作用: 除规定学生每天进行体育活动的硬性要求外, 还需引导学生掌握 1 ~ 2 项体育技能, 让学生在技能学习中锻炼意志、强化体质, 进而实现身心健康发展的多元目标, 发挥学校体育在新时代心理健康教育体系中的积极作用^[1]。作为学生学习生涯的最后阶段, 高等教育在塑造学生世界观、人生观、价值观, 以及培养学生社会适应能力方面均扮演着重要角色^[2]。实证研究表明, 体育教学与心理健康教育存在一定共性,

二者可以相互促进、相互影响。体育锻炼对维护心理健康具有积极作用,可以在一定程度上对学生因各类压力产生的心理问题进行有效干预、辅助治疗与康复。同时,学生心理状态的好坏,直接影响其体育活动参与度与表现力。在此基础上,高校需从根本上保障体育课程的开设与落实,将其作为促进学生心理健康的重要载体,切实赋能体育在心理育人方面的积极功能。

1 高校体育教学与心理健康教育协同共育的价值意蕴

1.1 教育改革的趋势——体育与健康的结合

自党的十八大以来,党中央相继颁布一系列政策法规。随着教育改革不断推进,高校教育不再局限于传统的知识传授,而是在教学过程中关注并引导学生树立健康乐观的积极心态。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》作为纲领性文件,明确指出“育体与育心、体育与健康教育相融合”的要求,将促进学生全面发展的目标摆在更重要的位置;其所倡导的“以体育心、身心协同培育”理念,代表了新时代体育教育的根本方向。体育作为一门实践性极强的学科,其技能学习过程中蕴含着丰富的心理健康教育价值。将心理健康教育有机融入体育教学过程,不仅能通过身体活动帮助学生调节情绪、释放压力、培养优秀意志品质,还能借助集体项目、模拟比赛等教学形式,有效提升学生的团队协作能力、抗压能力与自我认知能力。这种协同共育模式既顺应“以体育心、以心促体”的理念,也是落实“健康第一”教育指导思想的重要实践路径,对促进学生身心健康全面发展具有不可替代的重要作用。

1.2 问题导向——学生心理健康问题日益凸显

高等教育阶段的学生,无论在生理还是心理层面,均处于关键转型期。面对全新的人际交往、陌生校园环境的适应,以及日益繁重的学业任务等多重压力,许多学生易产生焦虑、抑郁等负面情绪,导致大学生心理健康问题呈现高发趋势。一则相关调查数据,揭示了大学生群体中心理健康问题的普遍性。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示:大学生抑郁倾向检出率为18.5%(其中4.2%为高风险),焦虑倾向检出率为8.4%;该报告同时指出,18~24岁年龄段的心理健康指数,在所有年龄段中显著偏低^[3]。面对当前日益凸显的学生心理问题,传统单一的教育模式已无法满足促进学生身心健康发展的需求。这就需要探究创新模式,在体育教学过程中融入心理健康教育,有针对性地帮助学生提升情绪管理能力、调节不良心情绪;更重要的是,通过这种协同共育的创新模式,培养学生的团队协作精

神、挫折应对能力和社会适应力,为全面提升学生心理健康水平提供有效保障,最终实现教育的根本目标。

1.3 立德树人——促进学生身心健康发展,提升综合素质

促进学生身心健康发展,既是我国教育事业的根本任务,也是衡量个体综合素质水平的核心指标。从育人机制来看,体育教育与心理健康教育在心理育人层面存在互通的共性:体育教学通过体能锻炼、集体项目训练和竞技比赛,培养学生的优秀意志品质、调节不良情绪状态;心理健康教育通过心理辅导、情绪管理训练,提升学生的自我认知和社会适应能力——二者在推动学生身体素质发展、增强心理抗压能力方面形成教育互补。这种协同共育模式打破了传统单一的教学模式,深刻阐明了跨学科协同的必要性。因此,推动体育教育与心理健康教育的深度融合,构建“体教一心育”双向互动的协同共育模式,不仅是破解当前学生心理健康问题的现实课题,更是响应“健康中国”战略、全面提升学生身心健康水平的时代要求。

将心理健康教育融入体育教学过程,能够借助体育的特殊性,通过身体运动激发人体分泌多巴胺、内啡肽等激素。这些神经递质不仅能带来情绪上的愉悦感,也有助于身体健康成长。同时,在掌握体育技能的过程中,学生的自信心会逐步提升。通过在体育教学中渗透心理健康教育,可以充分发挥体育与生俱来的趣味性和参与性特点,帮助学生缓解焦虑——如由学业、人际交往等带来的压力。总而言之,二者协同共育的模式,不仅着眼于学生体能体质的增强与运动技能的传授,更致力于培养学生健全的人格与积极的心态,为其全面成长、应对未来挑战奠定坚实基础。

2 高校体育教学与心理健康教育协同共育的现实困境

2.1 政策保障不足:顶层设计有待完善,缺乏长效的激励与保障机制

政策法规是体育教学与心理健康教育协同共育的制度基础,激励机制则为双方协同提供持续发展的内在动力,二者对融合育人机制的有效运行均具有决定性影响。在现行政策法规体系中,尚未对体育教育与心理健康教育的深度合作作出明确表述,现有政策大多仍将二者视为相对独立的领域,缺乏跨领域协同的制度化设计。同时,当前政策多侧重于宏观层面的方向引导,虽为国家教育发展确立总体目标,但在具体实施路径、操作细则与协同机制方面仍存在空白。这就要求各级学校主动探索,结合自身教育发展阶段与学生心理现状,制定切实

可行的融合实施方案，将宏观政策导向转化为落地的教育实践。在推动体育与心理健康教育协同共育的过程中，高校尚未建立完善的激励机制，难以充分调动教师和学生的参与积极性。当前教育评价体系同样存在明显不足：评价往往仅关注学生体能增长与技能掌握，却忽视教学过程中学生的心理变化。这种过于片面的教育评价，既无法充分反映学生学习的真实情况，也未能凸显体育教育与心理健康教育协同共育的重要性。即便有少数教育实践者在协同共育方面取得显著成效，因缺乏完善的激励机制，这些优秀成果往往难以获得应有的认可和奖励。这种制度层面的忽视，不仅会打消教师推动二者协同共育的积极性，更在一定程度上制约了协同共育模式的推广与可持续发展。

2.2 资源欠缺：资源配置不均，师资力量薄弱

资源配置与师资力量是维系学校教育体系正常运转的根本保障，这两大要素的建设水平与协调程度，直接决定教学质量高低、育人成果优劣及学校整体教育效能的实现。教育部在《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中明确规定：各高校须按照不低于1：4000的师生比例配置专职心理健康教育教师，且每所高校至少应配备2名以上专职心理教师^[4]。但调查显示，目前仍有部分学校未能达到“至少配备2名专职心理健康教育教师”的基本要求。与此同时，体育教师队伍的建设也存在类似缺口，师资配置不足的问题在多个学科领域均有显现，反映出当前学校专项师资保障机制仍有待完善。在当前学校教育资源配置中，心理健康与体育教育领域的投入仍显不足，难以有效支撑学生全面发展的需求。具体来看，学校心理咨询室数量有限、专业设施配备不完善，且定期开展的专业心理课程覆盖率较低，尚未形成系统化、常态化的心理健康教育体系，导致其难以对学生心理成长产生深远影响。与此同时，体育教学资源同样面临困境：许多学校存在体育设施陈旧、器材更新缓慢、运动场地面积不足等问题，这不仅限制了体育教学活动的开展，也影响了学生参与体育锻炼的积极性。

更为深层次的问题在于，心理健康教育教师与体育教师普遍仅专注于自身专业领域，缺乏跨学科融合教学的意识与能力。两类教师之间缺乏有效的沟通机制与合作平台，导致“体教一心育”协同育人模式仍停留在理论层面，实践探索较为有限。这种条块分割的师资配置方式，不仅造成教育资源利用效率低下，也阻碍了以体育促进心理健康、以心理教育优化体育教学的有效互动。未来，有必要从资源配置、师资培训与机制建设等多方面入手，推动心理健康教育与体育教育的深度融合，从而全面提升学生的身心健康水平。

2.3 教学实践困难：教学方法传统，缺乏创新性与互动性

在教学过程中，教学方法的优劣直接影响教学质量与学生的学习效果。但由于体育教育与心理健康教育在学科属性、教学目标与操作路径方面存在一定差异性，这些差异性决定了二者在教学方法的选择上会有所不同。在体育教学过程中，身体训练是主要教学方法，通过肢体动作的重复练习、运动技能的熟练掌握及竞技性比赛的开展，实现学生身体健康发展的教学目标。这种教学方式更偏向学生的身体参与，具有较强的实践性。而心理健康教育大多通过与学生开展心理咨询，或依托特定情景与学生对话，主要借助语言沟通疏解学生的不良情绪，同时引导学生建立积极心态。其教学方法的选择更注重学生内在的心理体验与认知发展，具有较强的内隐性。在体育教学实践中，依旧采用“讲解—示范—练习—纠错”这种传统教学模式^[5]。这种教学方法虽可以使学生快速掌握技术动作，但由于过于机械化的重复，导致学生缺乏对动作的主动思考与创造，同时也忽略了技术动作学习中蕴含的心理因素，如情绪调节、动机激发、意志培养及团队认知等。因此，体育教学与心理健康教育应突破传统的教学模式，探究二者的共性特征，在体育教学中融入心理教育的积极元素，从而推动体育教学与心理健康教育的协同共育及未来的可持续发展。

2.4 评价体系不完善：教学评价指标单一，缺乏综合性与过程性

教学评价是高校体育教学的核心环节，评价结果不仅反映学生的学习效果与教学成效，还可以依据评价结果及时调整教学策略。在当今教育体系中，无论是体育教学还是心理健康教育，都对学生的身心健康发展起着关键作用。然而，目前高校体育教学的评价体系仍存在明显局限性，评价内容往往仅关注学生体能的增长与运动技能的掌握程度，却忽略学生在学习训练过程中表现出的团队协作、情绪调节、意志品质等关键心理素养^[6]。这种单一的评价方式，难以准确反映学生真实的学习效果，进而无法为教学策略的调整提供有针对性的建议。同样，当前心理健康评价体系也存在明显问题，其评价指标往往仅聚焦于学生心理问题的筛查与行为障碍的识别，却普遍忽视对学生积极心理品质与健康情感体验的培养。这种单一的评价方式，会错失正向引导学生培养健康心理、提升心理韧性的重要教育契机。

因此，无论是体育教学还是心理健康教育，其评价指标都过于片面化。在理论层面，二者均缺乏能够全面反映学生身体素养与心理发展状况的评价指标体系；在实践层面，现有的评估方式往往只注重结果，而难以对二者协同

育人过程中所蕴含的实际效果与价值进行有效反馈。这种评价体系的不完善,不仅使两者协同共育的教育实践缺乏有效的过程监测与结果衡量依据,更在实质上阻碍了二者在目标、内容与方法上实现深层次的融合与创新。

3 高校体育教学与心理健康教育协同共育的路径探究

3.1 强化顶层设计,明确教学目标

制度保障是实现体育教学与心理健康教育协同共育的根本遵循与基础支撑。要系统推动二者的深度融合,首先需在理念层面确立统一且具有实践性的教学目标,明确协同育人不仅旨在提升学生的身体素质和心理调适能力,更着眼于培养学生的社会适应力、积极人格和全面发展素养。在明确教学目标的基础上,教育主管部门与学校应联合制定系统完备、具备可持续性的政策纲要与实施细则,明确规定学校教务处、学工处、体育教研部和心理辅导中心等各级管理主体的组织领导职责与协调义务,同时细化体育教师、心理教师、班主任及辅导员在课程设计、活动实施、评估反馈等环节的具体岗位职责与协作要求,进而构建权责清晰、分工明确、协调联动的一体化工作机制,为体育与心理教育的有机融合提供长期、稳定的制度性保障。

此外,学校应着力建立跨部门、多学科的协同运作机制,积极推动体育教学与心理教育主体间的深层次交流^[7]。可由学校领导牵头成立协同共育工作领导小组,组织体育与心理健康教育领域的骨干教师共同参与探究融合方法及路径,将现有资源的利用效率最大化。学校还可以通过定期举办跨学科专题培训、优秀协同教学案例研讨会及联合实践经验分享会等多种形式,不断深化教师对协同育人内涵与路径的认知理解。这些活动不仅需系统阐释协同育人在理论层面的意义与内涵,更要结合学生的真实需求,设计符合学生发展特点的教学方案,凸显其在破解学生全面发展现实问题、提升二者协同育人实效方面的现实价值。重点应围绕协同共育实践中教师遇到的典型困难展开针对性研讨,提供具有可持续性、可操作性的解决方案与技术支持,最终实现协同育人从制度设计到实践落地的高质量发展。

3.2 统筹教学设施与课程资源,打造复合型教师团队

资源配置与教师队伍建设是推动体育教育与心理健康教育协同共育的关键支撑,其合理性与科学性直接影响二者协同共育的深度与可持续性。在资源配置方面,应设计既育体又育心的融合课程体系,在内容与实践过程中均实现二者深度融合,达成相互作用、相互影响的效果。在体育技能教学过程中,可适当融入心理教育元素:

如开展高难度技术动作教学前,教师可以专门设置环节,帮助学生克服恐惧、缓解学习焦虑、增强自我效能,引导学生以积极心态应对后续高难度技术动作学习。此外,在跑步类课程教学中,教师可以实施分层次教学,鼓励学生结合自身体能和心理状态制定专属跑步计划;在“坚持完成全程”“主动突破速度”“创造性尝试跑法”等各阶段,引导学生逐步找到适合自己的跑步节奏,不断积累成功体验,从而在锻炼身体的同时有效提升心理韧性与自信心,实现身心协同发展。

在教师团队建设方面,首先,学校应定期组织教师参与跨学科专题培训,系统学习体育与心理健康教育协同育人的先进理念与优秀教学案例,重点掌握融合课程设计、课堂组织等方面的成功经验。通过深度研讨典型教学案例,引导体育教师掌握在体育教学中融入心理健康教育的具体策略与方法。其次,高度重视教师实践转化能力的培养,学校可以定期举办跨学科融合公开课、教学展示与观摩研讨活动,构建“观课—议课—反思—改进”的闭环教研机制;鼓励体育教师与心理教师相互听课、协同备课、共同评课,在真实的教学场景中深理解、交流互鉴,持续提升协同共育的实践设计与实施能力。教师作为知识传授者,在教学中发挥重要作用;若体育教师不主动引导,心理健康教育难以在体育教学中有效落实^[8]。因此,在持续优化与扩充教师队伍的过程中,应优先选聘兼具体育教育与心理健康教育双学科背景的复合型人才。通过有针对性的人才引进与配置,为体育与心理健康教育的深度融合提供扎实的人力资源保障与持续发展的内在动力。

3.3 创新教学方法,提高协同共育质量

教学目标的实现高度依赖于教学方法的有效支撑,突破以技能传授为核心的传统体育教学模式,对提升体育与心理健康教育协同共育成效起着决定性作用。首先,高校体育教师应积极创新教学方法,通过增强课堂互动性与学生参与性,为“体心融合”提供持续教学动力。例如,采用情境教学法:教师可根据课程内容创设相关场景,在学生进行耐力训练时,将其设计为马拉松比赛情景模拟,让学生亲身体验长跑过程中的体力挑战与心理压力;同时通过在模拟情境中相互鼓励、协作前行,有效培养其团队凝聚力与坚韧意志品质^[9]。其次,可以在体育教学中系统引入游戏化教学法,将游戏的趣味性、挑战性和沉浸感融入体能训练与技能学习环节。例如,设计团队协作类体育游戏,在规则中融入沟通协作、挫折应对等心理教育要素,使学生在愉悦竞争的氛围中既锻炼身体,又自然培养积极心态、抗压能力与社会情感技能,实现“寓心于体,融教于趣”的协同育人效果。最后,教师可以根据学生的个体差异,有针对性地制定

个性化教学策略。通过日常测试、智能软件等方式，对每位学生的体能水平、运动技能基础、心理状态及性格特征进行科学评估，并依据评估结果制定专属教学方案与应对措施。在教学实施过程中，教师需持续观察学生表现，及时调整训练难度与指导方式，在教学中引导学生逐步克服情绪波动、技能瓶颈或社交焦虑等问题，真正实现因材施教、以学定教，促进每一位学生在身体与心理层面均得到充分发展。

3.4 建立多元评价指标，完善评价体系

教学评价是衡量学生学习成效与教学目标达成度的重要依据。在体育教学与心理健康教育协同共育的背景下，评价体系不应仅聚焦“唯体能”“唯技能”的单一指标，而需建立涵盖身体素质、运动技能、心理品质、社会适应能力与合作精神等维度的综合性评价指标，以科学、全面、动态方式，反映学生在身心融合过程中的真实成长与发展水平。评价学生体育学习成果时，教师不仅要依据其运动技能掌握程度、体能表现等常规指标，更需系统观察学生在学习过程中情绪调节能力、团队协作表现、意志品质等心理素质维度的进步与成长^[10]。因此，评价指标应更趋多元化，既关注学生的体能状况与运动技能水平，也重视学生心理素质与发展状态的提升；评价主体同样需趋于多元化，构建涵盖教师评价、学生自评与同伴互评的复合型评价体系。教师可运用结构化观察表格，系统记录学生日常学习中的情绪表现、合作行为与意志品质等心理指标；学生可以通过撰写反思日记，对自身在体育学习中的参与态度、情绪变化与团队贡献进行自我审视与反思；在小组合作环节，同学之间可设计简洁互评量表，教师引导学生就沟通效果、支持行为与集体责任感等方面进行客观评价与反馈^[11]。评价体系还应全面覆盖课程设置合理性、师资队伍专业水平、学生学习成效及教学资源配套等核心维度，定期开展教学成果评估，并根据评估结果及时调整教学策略，从而有效推动体育与心理健康教育在融合路径、育人效果与社会适应性等方面实现科学化、可持续发展。

4 结语

随着社会发展与教育理念的持续演进，体育教育与心理健康教育的深度融合已成为新时代背景下落实立德树人根本任务的必然趋势。然而，在推动二者协同共育的进程中，仍面临诸多现实的挑战：理论层面，跨学科融合的学理基础与育人框架尚需完善；实践层面，方法创新、师资能力、评价机制等方面仍存在差距。破解这些难题，亟需教师、家长等多方共同努力，通过持续的理论研究、实践探索与机制创新，逐步构建系统完备、运行有效的协同育人体系。未来，高校体育教学必须坚

持以学生发展为中心，持续深化教学改革与创新，充分发挥体育教育与心理健康教育的学科优势，为学生提供更支持性、包容性的成长环境，拓展学生未来全面发展的空间与可能性，为我国教育事业高质量发展和人才培养质量全面提升注入持续动力。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL]. (2023-04-27)[2024-11-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [2] 杨吉措. 新时代高校心理育人一体化建设研究[D]. 兰州: 兰州大学, 2022.
- [3] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2019—2020)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021.
- [4] 教育部办公厅. 教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知[EB/OL]. (2021-07-07)[2024-11-20]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/2024/content_5627089.htm.
- [5] 周军, 罗静. 高校体育教学中培养学生心理健康与社会适应能力的路径研究[C]//中国班迪协会(CBF), 广东省体能协会(GSCA). 2025年第二届中国智慧体育科学大会论文集. 成都: 成都艺术职业大学, 2025: 284-287.
- [6] 后赵兵, 叶梦莹. 新时代高校体育教学与心理健康教育协同共育研究[J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(16): 161-164.
- [7] 王艺. 高校心理健康教育家校协同育人机制的困境与策略[J]. 教育理论与实践, 2024, 44(3): 34-37.
- [8] 冯守东. 高校体育教学中的心理健康教育探析[J]. 教育与职业, 2012(21): 76-77.
- [9] 韦卫琅. 中职体育教学中心理健康教育的重要性与实施路径[C]//中国文化信息协会. 第十一届人文社会科学和科学研究学术会议论文集(二). 东莞: 东莞市机电工程学校, 2025: 284-287.
- [10] 李雄鹰, 拜尔娜·阿里甫, 檀晨曦. 学校一体化心理健康教育体系建设[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(5): 615-619.
- [11] 赵玉洁, 牛晨利. 五育并举视域下体育与心理健康融合教学的价值意蕴与路径探究[C]//国际班迪联合会, 国际体能协会, 澳门体能协会, 中国班迪协会. 2025年第二届国际数字体育科学大会论文集(下). 昆明: 昆明学院教师教育学院, 2025: 367-370.