

关于“双健”体育课程促进学生身心健康的研究

李萍¹, 张荣华², 郅丹²

¹华中科技大学体育学院, 湖北 武汉

²武汉大学马克思主义学院发展与教育心理研究所, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年2月15日; 录用日期: 2022年4月18日; 发布日期: 2022年4月26日

摘要

“双健”体育教学课程试图以小运动撬动大健康, 将运动技能学习和心理健康教育相结合, 探索一种学科交叉融合、优势互补的体育教学, 增强学生身体素质和心理健康。本文系统梳理学生体育“双健”课程建设的意义和可行性, 第一部分从融入健康战略需要、促进学生身心健康需两个方面分析了意义所在; 第二部分围绕理论依据、实证依据阐释了“双健”体育课程建设理论基础和实施的可行性; 最后详细介绍了课程建设的思路及主题内容。

关键词

“双健”体育课程, 身体健康, 心理健康

Study on the “Double Health” Physical Education Curriculum Promoting Students’ Physical and Mental Health

Ping Li¹, Ronghua Zhang², Dan Kuai²

¹School of Physical Education, Huazhong University of Science and Technology, Wuhan Hubei

²Institute of Developmental and Educational Psychology, School of Marxism, Wuhan University, Wuhan Hubei

Received: Feb. 15th, 2022; accepted: Apr. 18th, 2022; published: Apr. 26th, 2022

Abstract

“Double Health” PE curriculum attempts to improve “the big health” with small sports. By com-

binning sports skill training and mental health education to explore a cross-disciplinary integration, it aims to enhance students' physical quality and mental health. The purpose of this paper is to systematically sort out the significance and feasibility of the construction of "Double Health" PE curriculum for college students. The first part analyzed the significance of catering to the needs of health strategy and promoting physical and mental health of college students. The second part explained the theoretical basics and the feasibility of implementation of "Double Health" physical education construction based on theoretical and empirical evidence. The last part introduced the structure and contents of curriculum construction in detail.

Keywords

"Double Health" Physical Education Curriculum, Physical Health, Mental Health

Copyright © 2022 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

柏拉图向往的“体育是身体锻炼与心灵锻炼的结合”，夸美纽斯推崇的“健康的精神高于健康的身体”，蔡元培希冀的“以健全的体力，去完善人格”，对中外教育事业，特别是学校体育和心理健康教育产生了深远的影响。身心健康是个体成长和实现幸福生活的前提，儿童心理学家皮亚杰将感觉运动视为个体心理发展的起点和认知的基础，弗洛伊德等亦在心理治疗中重视融入身体运动(西格蒙德·弗洛伊德, 1984)，规律运动也是中西医学中不可替代的治疗手段。“生命在于运动，运动需要科学”这一观点已在体育、心理学、医学领域被广泛研究证实。

学校体育作为研究并促进科学运动的专门学科，以“身体健康第一”作为根本指导思想，发挥着健身功能和健康价值。1989年，世界卫生组织提出了“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”的三维健康观，从单一的身体健康到全面的大健康，健康的评价指标更加科学，这种大健康观念的深入人心，也推动着大学科的融合。“双健”体育课程试图以小运动撬动大健康，将运动技能学习和心理健康教育相结合，探索一种学科知识交叉融合、优势互补的体育课，增强学生身体素质、改善学生心理状况，提高学生认识水平，为学生的美好人生助力。

2. “双健”体育课程的内涵和意义

2.1. “双健”体育课程的内涵

“双健”体育课程定义为：“以身体练习为主要手段，以各种体育健康知识、技能和方法为显性学习内容，以心理健康知识、技能和方法为隐性学习内容，同时促进学生身体健康和心理健康的课程。”除了具有传统的体育课程促进身体健康的功能外，“双健”体育课程以身体练习为主要手段，有意识地引导学生正确认知事物，促进情绪理解与表达，调整行为方式，促进人际和谐，适应变化，从而提升心理健康水平。“双健”体育课程不仅促进学生身体健康，还帮助学生在成长和发展过程中达到认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。这种完好状态就是心理健康(《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号))。

体育课程具有丰富的心理健康教育的资源和契机，这为“双健”体育课程的实现打下基础。相比于日常社会生活，体育课程具有实践性、反馈性、体验性、互动性和变化性等特点。例如，在体育课程里，

学生在练习中：通过及时反馈来改变认知、调整行为方式；通过合作活动来促进人际交往的能力，提升情绪理解和表达的能力；通过持续的精细操作来训练注意力和正念；通过能量的输出来达到情绪的宣泄。“双健”体育课程把提升学生心理健康作为课程的两个主要目标之一，有意识地在课程实施过程中，培养学生的心理健康知识、技能和方法。

2.2. 融入健康战略的需要

健康助力小康，没有全民健康，就没有全民小康。2016年审议通过的《健康中国2030规划纲要》(以下简称《纲要》)明确将健康融入国家政策，全民健康被上升到国家优先发展战略的高度，成为全面建成小康社会的重要内涵之一。学校体育不仅仅承担着促进学生身体健康的重要使命，也是健康中国建设的重要阵地，响应《纲要》精神，2019年5月，全国政协教科卫体委员会专题会议强调，要促进教体融合，树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，推动青少年和学校体育事业取得长足发展。从《纲要》到专题会议无不在强调“全民健康”、“大健康”，无不在强调健康是“管”、“教”出来的。

体育课的本质功能是通过调动学生的主观积极性、能动性，提高体育锻炼的科学性，进而增强学生体质，增进健康(任海，2019)。不断地与时俱进，顺应个体人本价值，服务国家、社会需求，推动运动知觉、运动文化、运动心理的丰富发展，是体育教育发展进程的主旋律。顺应“全民健康”、“大健康”的时代呼声，在全面推动体育社会化、体育生活化的各项重要举措中，将体育教育的发展指向人类生活世界的精神心理文化层面，解决部分现实中的问题，不失为一种有益的探索。具体而言，就是在体育课程改革的实践中，既要发挥体育的社会功能，又要充分利用运动优势视角，满足学生个性化需求，促进体育健身强国价值、个体人本价值、学科发展价值协同发展，促进学生个体身体健康、生命质量提升、个体全面发展(黄美蓉等，2016)。

2.3. 提高学生身心素质的需要

学校是讲学习、讲品德、长才干的地方，理想的学生应是集健康、品德与才干于一体的(王立刚，2020)。身体健康、心理健康是大健康的重要组成部分，是个人成长成才和获得成就的前提条件，健康如果存在缺失或出现短板，个体品德养成、才干发挥亦会受到影响。当下学生身体素质、心理素质的整体现状令人担忧。身体素质方面，学者调研近三十年全国大学生体质与健康状况发现，大学生运动频次、运动强度持续下滑，运动能力不足的问题凸显(王祥全等，2018)。心理素质方面，面对新时期的社会期许和就业压力，心理脆弱、心理敏感、抗压能力弱等心理问题较为普遍；睡眠障碍、抑郁症、焦虑、自我认同感低等问题尤其严重(吴慧攀，2019)。

学校高度重视体育教育，将体育课程设定为公共必修课，旨在帮助学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧，同时引导他们养成锻炼意识、形成体育习惯，为提高学生身体素养奠定基础。体育锻炼不仅可以促进身体健康，还可以通过改变感觉、认知、情感、行为等多种途径促进心理健康，为体育课与心理课融合提供了发展思路。体育锻炼促进心理健康的机制是复杂的，什么样的体育教学最能科学有效促进个体的心理健康是个值得探究的问题。

3. “双健”体育课程建设的依据

3.1. “双健”体育课程建设的理论依据

在身心合一的前提下讨论身和心的相互作用是中国古代哲学关于身心关系的主流思想。个体与他人、世界的联系方式，首先是身体的，心理结构是身体结构的反映，知觉是以身体为基础的(陈波等，2010)。以团体为情境、以认知-行动为途径、以主动健康为愿景，是双健体育建设的核心价值，团体动力学理

论、认知行为理论及积极心理学是课程建设的主要理论遵循。

团体动力学理论为双健体育课建设情境管理提供了思路。团体动力学研究关注团体，特别是团体情境的影响力、团体成员的互动关系。团体动力学理论与体育运动项目结合，能够创造出运动势气和心理势力，增强体育课堂的活力和吸引力，并在促进参与者坚持性、激情与满意度、自我和谐、交流合作(王深, 冯卫, 2015; 王庆宝, 2018; 武光路, 解颖, 2019)等方面有良好的效果。通过团体动力学理论的科学引导, 营造和谐、共进、互助、向上的课堂情境, 是课程建设的根基。

认知行为理论为双健体育课课堂方式提供了指引。认知行为理论强调认知、行为的交互作用。“双健”体育课程采用“练习-分享-作业-辅导”的方式通过身体练习与及时反馈来改变学生的认知与行为, 并把这种收获延展到学生的日常生活中去, 促进学生作出日常生活中的调整 and 改变。

积极心理学为双健体育课课程目标指明了方向。积极心理学关注人的优势和力量, 强调个体潜能的充分发挥, 提倡对问题作出积极的解释, 围绕希望、乐观、心理弹性、积极应对、生活满意度、宽恕、价值等进行积极教育(席居哲等, 2019)。“双健”体育课程不仅帮助有心理困惑的学生, 还会促进每一位学生的积极心理发展。

3.2. “双健”体育课程建设的实证依据

人们在健康与抱病状态下的脑躯交互是神经科学家与心理学家研究的一个重要领域, 大量的实证研究结果为“双健”体育课程建构提供了成功案例和实践基础。

学者对健康群体的研究发现, 体育锻炼可以通过影响神经递质、心理品质、人际互动促进心理健康。体育锻炼能增加 5-羟色胺、 β 内啡肽的释放, 增长脑源性神经营养因子(BDNF), 降低下丘-脑垂体-肾上腺(HPA)的应激反应(王松涛, 2006; 王艳霞, 2011), 这些生理指标的改变有助于改善情绪状态。体育锻炼有助于提高个体自控能力、抗挫能力、意志品质, 消除压抑、浮躁、紧张状态, 诱发积极思维和情感(杨云, 2006; 李天兆, 慕宝贵, 2016; 臧瑞涛, 2018)。此外, 通过运动建立的关系, 能正向迁移到日常生活中, 为个体提供各种各样的社会支持, 帮助个体营造良好的抱持性人际环境。

学者对亚健康群体的研究发现, 科学的体育锻炼对缓解心理疾病有显著疗效。心理学各流派关于心理疾病产生的原因归纳起来主要有大脑神经递质紊乱、人格冲突焦虑、不合理认知、情绪情感缺陷、人际关系不和谐(丹尼尔·夏克特, 2016)。体育锻炼主要通过调节内感受性进而改善意识体验、情绪情感和认知, 最终达到治疗目标(Fiene et al., 2018; MacCormack et al., 2021)。运动促进放松的优势, 有助于营造独特的咨访关系, 将来访者表露由被动或强制性模式变成了自主自发性模式。每一个情绪感受都与独特的身体感受相关联, 躯体变化必然引起情绪变化(MacCormack et al., 2021), 内感受性训练有助于抑制焦虑、抑郁、情绪敏感性, 提高情绪表征和表达能力, 内感受性与同理心、亲社会行为和有效决策正相关(Sabourin et al., 2015)。

比较研究发现, 在促进身心健康方面, 体育锻炼有区别于其它途径的显著优势。肢体活动与心理状态的训练紧密结合, 摒弃沉思模式, 强调跳出思维, 用“去动而不去想”的方式减少来访者的心理抵触, 通过有形的身体活动促进无形精神的升华, 实现理想人格的塑造, 增强来访者的主导地位, 让参与者既能体验到自由、放松的运动乐趣, 也能体验到“澄心如镜”、“形随神游”的心理乐趣。(孔维民等, 2011; 张再林, 2014; 李昌俊等, 2015)。更重要的是, 运动带来的效果通常有较高的信效度, 方法是可以推广复制的, 走出咨询室或教室, 来访者不仅获得了一份愉悦, 还获得了一项长期有用的保健技能。

学校课堂实践中, 通过体育运动强健身心的尝试也取得了较好的成绩。零点体育课在增强学习意识状态方面取得了显著效果, 该课程旨在通过运动为一天学习做好准备, 安排在第一节文化课之前, 实质上就是增强学生的意识状态后, 再把学生送入课堂。小学生的 SPEM 体育课程、初中生的 SHL 体育课程

在美国开启了卓有成效的体育课程改革,将体育锻炼与认知提高结合,将运动能力与发展潜力训练结合,在上海也进行了本土化探索尝试(侍崇艳等, 2019)。身心融合的成功实践,使得双健已成为体育课程开发与建设的新风向。

4. “双健”体育课程的建设思路

4.1. 课程形式

充分发挥体育课程的练习与及时反馈的特点,来促进学生的认知和行为的改变,并灵活适应变化。“练习-分享-作业-辅导”是课程的主要实施方式。在课堂上,以学习运动技能的“起承转合”模式教授学生体育技能知识、锻炼学生体魄,提高身体素质,增强免疫能力;学习过程中,以分享的形式教会学生发现、分析、解决问题的一般模式,促进学生认知和行为的改变,加强同学之间的交流,增进友谊,培养团体协作的集体主义精神;课后,通过作业的形式加深对身体健康和心理健康知识、技能、方法的认识,最后,根据学生的具体需要,提供针对性的辅导,把课程教学内容与日常生活联系起来,帮助学生调整认知与行为,改善心理健康状况。总之,充分发挥学生的主体地位,尊重学生的主要需求,开展课程设计,营造开放、坦诚、包容的课堂氛围,专注过程,促进学生个人成长和学生间的互帮互助。

4.2. 课程目标

除了传统体育课程的内容与目标,“双健”体育课程根据心理健康的五个维度:认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化,确立了促进心理健康的五个课程目标。这五个课程目标可以渗透在具体的课程实施和活动中。

1) 认知合理

通过身体练习的及时反馈来调整认知,把身体练习类比成生活练习,都是不断改善和提高的过程。在分享体验环节,把这种体育课程中认知模式的调整延伸到学生具体的生活中去,促进学生发生行为上的改变。也可以通过学生的典型案例来帮助学生建立身体练习与生活的联结。

2) 情绪稳定

通过身体练习的能量输出来宣泄情绪,通过课堂合作活动中的交流来促进情绪理解与情绪表达,通过成功与失败来体验成就感,训练挫折耐受力,通过持续专注的活动来训练专注力和正念,从而达到忘我之境的心流状态。

3) 行为适当

体育课程中有许多的规则,这些规则的遵守与否,直接表明了行为是否适当。把这种课堂中身体练习的规则延伸到学生的日常生活中,引导学生思考日常的行为是否适当,改善日常行为。

4) 人际和谐

体育课程的一个重要特点是人际合作与动态交流。这对改善学生人际交往、沟通和合作都有直接的作用。“双健”体育课程把课堂变成学生人际交往的练习场,不断反馈和修正学生的人际交往的认知与模式。“双健”体育课程就像舞动治疗一样,有人际间的协作与互动。舞动治疗被证明在缓解人际关系困扰上有较好的效果(王梦娇, 2017)。

5) 适应变化

体育课堂的身体练习和体育技能的学习是动态的、变化的,这就要求学生适应变化。通过分享与体验的环节,引导学生思考动态的运动与动态的生活的关系,习得灵活变通的思维方式,帮助学生适应生活中的变化。

4.3. 课程存在的挑战

如何更好地把课堂的活动与学生的实际生活联系起来?如何在不同的体育项目中,开展“双健”体育课程?如何针对不同人群开展“双健”体育课程?建立课堂教学相关的典型案例集。这些都有待进一步的研究和探索。

目前已有一些通过体育锻炼促进心理健康的成功实践,但是还缺少成体系、规范的课程教学方案。在缓解心理困惑和促进心理健康上,随意性与科学化的体育锻炼、静态与动态体育锻炼、团体竞技性与个体互动性锻炼、女同学与男同学参与的锻炼,不同身体练习之间,存在什么样的规律?都有待进一步研究。

5. 结语

早在公元前 239 年,中国古代就有“动以养生”的观念;习近平主席在 2018 年全国教育大会上强调,要培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人,要帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志;在科学技术高速发展的当今社会,健康仍然是国家、人民生存和发展的基础。但是,今日之健康与昨日之健康,内涵已经大不相同,体育和心理学的呈现也呈现出不一样的图景。体育锻炼越来越成为大众的、日常的消遣,体育锻炼的方式日益多元,场所已经从教学辅助变成潜在育人环境。而心理学研究的重点从心灵转移到人格再到决策,关注的焦点从救赎转变为心理安全感再到成功,不断从个体走向群体,从神秘莫测走向科学务实。

双健体育课是一门以身体练习为依托,兼顾心理成长的体育课程。从身体健康到心理健康,从体育到身心育,从治疗到预防保健导向,从小众到大众,从显性到隐性,从认知-行为到行为-行为,让学生既是身体活动的裁判员,也是心理过程的裁判员。学生是社会主义建设的接班人,健康中国的建设离不开健康的青少年,和谐中国的建设离不开人格健全、社会适应良好的青少年。体育课是学生的必修课,开展“双健”体育课程的探索研究,旨在通过大学科融合促进学生的大健康观念养成和行为塑造,间接促进学生人格与社会性的发展,让“双健”体育课在成为更好的独特个体和社会人的探索中多一种辅助方法,这是本课程的初衷和愿望。

基金项目

华中科技大学自主创新研究基金(2017WKYXZX004)。

参考文献

- (美)丹尼尔·夏克特(2016). *心理学*(傅小兰译). 华东师范大学出版社.
- 陈波,陈巍,丁峻(2010). 具身认知观:认知科学研究的身体主题回归. *心理研究*, 3(4), 3-12.
- 黄美蓉,丁三青,张元(2016). 我国大学体育价值流变探析. *体育与科学*, 37(1), 87-92.
- 孔维民,郑筱妍,刘燕(2011). 心理咨询的新路径:体态控制方法. *安徽师范大学学报(人文社会科学版)*, 39(2), 228-232.
- 李昌俊,贾贺男,左俊楠(2015). 锻炼促进心理健康的效果、机制与展望. *中国体育科技*, 51(1), 132-139.
- 李天兆,慕宝贵(2016). 浅析大学生参加体育运动对身心健康的影响. *体育世界(学术版)*, (9), 175-180.
- 任海(2019). 当代体育发展与体育概念的界定. *成都体育学院学报*, 45(5), 4-7.
- 侍崇艳,陈华卫,王正伦,沈鹤军(2019). 美国健身概念体育课程内容、特征及启示——以 SPEM 和 SHL 课程为例. *教学与管理*, (27), 95-98.
- 王立刚(2020). 大学的本质与文化使命. *北京教育:高教版*, (1), 40-42.
- 王梦娇(2017). *舞动治疗对大学生人际交往不良的干预研究*. 硕士学位论文,天津:天津师范大学.

- 王庆宝(2018). 团体凝聚力对高校龙舟队员满意感的影响: 运动激情的中介作用. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 王深, 冯卫(2015). 促进个体锻炼坚持性的团体干预研究进展. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (2), 142-149.
- 王松涛(2006). 有氧运动对心血管自主神经平衡状态的影响. 博士学位论文, 北京: 北京体育大学.
- 王祥全, 姜勇, 冯志钢(2018). 基于生态系统理论的大学生体质健康促进策略研究. *中国学校体育(高等教育)*, 5(11), 1-5.
- 王艳霞(2011). 体育锻炼对大学生大脑神经递质变化特点影响的研究. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 吴慧攀(2019). 中国心理亚健康青少年体质健康及其影响因素的研究. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 武光路, 解颖(2019). 团体动力视阈下跑步运动对大学生自我和谐影响的研究. *当代体育科技*, 9(32), 83-85.
- 西格蒙德·弗洛伊德(1984). *精神分析引论*. 商务印书馆.
- 席居哲, 叶杨, 左志宏, 等(2019). 积极心理学在我国学校教育中的实践. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 37(6): 149-159.
- 杨云(2006). 不同体育锻炼项目对大学生心理健康水平的影响研究. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 臧瑞涛(2018). 身体锻炼与大学生心理健康研究. *运动*, (24), 71-83.
- 张再林(2014). 生命的身心一体及其通达之途——心理的“正念疗法”的哲学启示. *西北大学学报(哲学社会科学版)*, 44(6), 36-43.
- Fiene, L., Ireland, M. J., & Brownlow, C. (2018). The Interoception Sensory Questionnaire (ISQ): A Scale to Measure Interoceptive Challenges in Adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 3354-3366. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3600-3>
- MacCormack, E. K., & Henry, T. R. (2021). Aging Bodies, Aging Emotions: Interoceptive Differences in Emotion Representations and Self-Reports Across Adulthood. *Emotion*, 21, 227-246. <https://doi.org/10.1037/emo0000699>
- Sabourin, B. C., Stewart, S. H., Watt, M. C., & Krigolson, O. E. (2015). Running as Interoceptive Exposure for Decreasing Anxiety Sensitivity: Replication and Extension. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44, 264-274. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1015163>