

课程思政融入体育教育提升学生心理健康素养的策略研究

洪宗庆¹, 罗维长², 罗会相^{1*}

¹广西桂林商贸旅游技工学校, 广西 桂林

²南宁学院, 创新创业教育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2025年6月3日; 录用日期: 2025年7月18日; 发布日期: 2025年7月29日

摘要

通过文献梳理、案例分析、问卷调查, 将体育课程思政融入体育教育有助于学生心理意识、情绪、意志和社会适应力等心理健康素养提升的要点, 归纳出体育课程有利于学生释放情绪、增强信心、磨练意志、适应社会的优点, 提出体育课程思政存在着体育教师认识不足、缺乏系统设计、割裂了体育与课程教学等现实问题, 认为体育课程本身就蕴含着丰富的教育资源, 是最适合体育课程思想政治教育的切入点, 有助于通过价值引领、润物无声、实践养成提高学生心理意识、情绪、意志和抗挫能力。因此, 提出优化课程设计、注重师资队伍培训建设、完善课程评估和教学评价、构建校地一体的育人支持体系等对策, 为体育课程立德润物、提升学生心理健康素养提供方向。研究结论为加强中等职业院校在体育课中推进体育课程思政教学, 促进学生心理健康的发展, 有一定的借鉴意义, 未来研究应深化“动中育心”机制探讨、拓展跨类型实证追踪、细化策略操作指南、并充实文献支撑。

关键词

课程思政, 体育教育, 心理健康素养, 思政融合, 育人策略

Strategic Research on the Integration of Curriculum Ideology and Politics into Physical Education for Promoting Students' Psychological Well-Being

Zongqing Hong¹, Weizhang Luo², Huixiang Luo^{1*}

¹Guangxi Guilin Trade and Tourism Technical School, Guilin Guangxi

²School of Innovation and Entrepreneurship Education, Nanning University, Nanning Guangxi

*通讯作者。

文章引用: 洪宗庆, 罗维长, 罗会相. 课程思政融入体育教育提升学生心理健康素养的策略研究[J]. 创新教育研究, 2025, 13(7): 478-483. DOI: 10.12677/ces.2025.137550

Received: Jun. 3rd, 2025; accepted: Jul. 18th, 2025; published: Jul. 29th, 2025

Abstract

Using literature review, case study and questionnaire, this paper explains the core dimensions of mental health literacy, and demonstrates the unique role of physical education in regulating emotions, building confidence and promoting social adaptation. The role and strategy of integrating curriculum-based ideological education with physical education to enhance mental health literacy is discussed. The results show that physical education is a valuable educational resource that can be used to promote psychological cognition, emotional regulation, and resistance to psychological stress. But there are also some problems in the current implementation, such as the teachers' misunderstanding, the lack of system, and the gap between the ideological content and the technical teaching. The research provides a theoretical foundation for the moral development of physical education in the field of vocational education and higher education. Then, it also presents practical strategies, including reorganizing the teaching system, enhancing teacher quality, and setting up an evaluation system, so as to achieve the goal of physical education for the comprehensive development of students. Future research should focus on the mechanism of "educating mind through movement", expand longitudinal empirical studies across diverse settings, refine operational guidelines for strategies, and strengthen the literature base.

Keywords

Curriculum-Based Ideological Education, Physical Education, Mental Health Literacy, Integration of Ideological Elements, Educational Strategies

Copyright © 2025 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

1.1. 研究背景

近年来,中职及高校学生心理焦虑、郁闷、自卑、暴躁、无法控制情绪等问题日益严重地影响着学生的身心健康和教育教学发展,加强学生心理健康教育工作,提升承受压力、适应环境的能力成为教育的紧迫任务。体育课程是教育的有力手段和重要途径之一。在心理调节、情绪释放、意志培养、精神磨砺等方面有着不可替代的作用。学生在体育运动中,相互配合,克服困难,锻炼了体魄,磨练了意志,增强了自信,陶冶了情操,学会了沟通与协作,共同成长、共同提高。近些年来,国家提出课程思政,课程是育人主渠道[1]。体育课程作为价值观教育的主阵地,应该有意识地融入课程思政元素,承载着立德树人、身教心育的重要责任。

1.2. 研究目的意义与方法

探寻体育课程教学中的课程思政理念的融入路径,促进学生的心理健康。通过融合路径分析实践教学模式,为中职和高校体育课程教学中的课程思政育人提供引领和指导作用。

研究意义,在理论层面上丰富课程思政与心理健康教育研究,为实现育人观从教书到育德的转变贡献力量;在实践层面上,探索体育促进大学生心理健康素养提升的范式,增强大学生面对挫折、调控自

我、适应社会的综合能力，为培养合格公民助力。

研究课程思政融入体育教学，提升学生心理健康素养的内容有心理健康素养内涵界定与体育价值取向、课程思政融入现状与挑战、课程思政融入教学设计、教师培训、课程思政资源库设计、课程思政评价策略与手段、课例研究，采用文献分析与案例研究、调查问卷与归纳提炼的方法，重视策略的科学性和实用性[2]。

2. 相关概念界定与理论基础

2.1. 心理健康素养的内涵与构成

心理健康素养是指人的心理在认知能力、情绪能力、行为能力、社会适应能力等几个方面表现出来的心理健康的状况以及心理健康能力。它不仅涉及对心理健康常识的了解，更包含积极应对挫折、调适自我心理、和谐人际关系、完善自我人格的综合能力，是学生全面发展的基本素质。

主要构成包括：心理认知是指正确认识自我、他人和环境的正确的认知，比如自我意识、自我接纳。情绪调节是指识别、表达、调节情绪的能力，这也是心理困扰出现的基础。应对力是指能够承受压力、考验和挫折的适应能力[3]。应对力是一种心理韧性，其心理韧性越强，心理承受力就越强。人际关系适应，即与他人保持良好、积极的关系，与他人沟通、交流，得到他人的帮助。四维度相互作用，构成学生心理健康发展的核心指标[4]。

2.2. 体育教育的心理健康促进功能

体育教育是学生良好心理品质形成的重要途径：消除不良心理情绪，运动的刺激，大脑释放内啡、多巴胺等神经递质，改善焦虑、抑郁。自信与效能感，目标冲击、自我突破，极大促进学生个体效能感和自信心的形成。社会适应能力形成，团队合作、公平竞争，社会环境实践，促进交往、规则、团体荣誉观念。体育运动实用性强，决定了体育可以成为学生良好心理品质形成的一个很好的平台和有力的载体。

2.3. 课程思政理念与体育课程的融合基础

课程思政，就是要求各类课程都要像思想政治工作一样，坚持知识传授与思想教育相统一，在课程中蕴含社会主义核心价值观、家国情怀和社会责任教育等[5]。体育课教学是实践性强的、内容丰厚的、课堂真实的，它和思政教育有异曲同工之妙。有丰富的资源，规则意识、团队意识、拼搏精神、竞争精神等这些体育精神本身就蕴含丰富的思想政治教育因素。有理想的精神世界，体育课堂教学本身就是激发人的激情、磨砺人的意志、认同人的精神的最佳时空。体育课是体育课显性德育的一个切入点。

3. 体育教育融入课程思政的现状与问题

3.1. 政策支持与实施挑战

国家层面高度重视课程思政建设，《高等学校课程思政建设指导纲要》等文件要求体育发挥育人功能。部分学校有实施细则，对教师开展培训[6]。但仍然存在落实问题：教师能力欠缺问题，体育教师对于课程思政理解不够透彻，存在将课程思政等同政治说教的误区或没有课程思政融入能力。缺乏评价机制，没有课程思政评价机制，缺乏心理健康提升的评价。缺乏完善的制度保障机制，缺乏系统的制度建设与资源保障。

3.2. 教学实践中的主要问题

实际教学中的融入效果取决于以下几个方面：融入方式简单，思政元素经常作为应急性的、牵强的、

拼凑式的、孤立式、片段式加入课程中。融入内容与技能游离，思政元素经常作为额外的融入项目融入运动项目中，缺乏逻辑和关联，无法触动学生的心灵，育人缺乏真实性。融入方式流于形式，有部分融入仅仅是停留于口号上、活动上，没有真正融入到学生的价值体系与行为的塑造中。

3.3. 学生接受度与需求调研

对中职院校学生的问卷调查与访谈显示，对基本的积极，多数学生对体育课渗透积极向上的价值观——团结拼搏、奋斗向上，接地气、有鼓励。学生现实的内心诉求，表现为情绪波动大、缓冲力差、人际关系较差，尤其是学业、就业、自我评价的压力过大，亟需释放，提升自信、适应力，表明学生具备了体育课思政的基础，更需要通过体育，提升心理素质，呼唤更适应系统化的方法策略支撑。

4. 课程思政融入体育教育的心理健康促进机制

4.1. 价值引导与认知塑造

体育课中蕴含了团结协作、公平竞争、责任担当等思政内容，教师可以通过设置抗挫情境、项目挑战、分组比拼等方式让学生体会积极的价值观。通过引导，让学生在体育活动中意识到：我可以，我值得，失败和挫折并不可怕等积极观念，形成成长型思维和心理。

4.2. 情感共鸣与心理归属

体育课堂教学中，团结合作、共同目标、共同荣誉是情感的纽带，学生们在共同协作竞争的共情、共识中感受成功与失败，产生与个人与集体的情感联结，获得安全、归属感。教师的正确、积极引导，同伴之间的支持和帮助，给他们情感上的依靠，消除孤独焦虑的心理，获得心理韧性，学生们在社会主义核心价值观情境下，升华了团队精神、责任担当的情感认同，获得心理归属。

4.3. 行为锻炼与心理能力生成

体育活动是身心一体运动。长期反复的训练、配合，直接影响着学生自律、自强、担当等行为习惯的养成，是心理素质提升的基石。结合思政目标设计坚持长跑、团结合作闯难关等具有挑战性的体育项目，在挑战中提升抗挫折和解决问题的能力。行为的反复性自我效能感、自控力^[7]。公平竞争、合作交往，增强规则意识、尊重他人和社会。行为与价值的统一性体育训练变成一种心智的修炼。

4.4. 动中育心的实施逻辑

体育课动中育心的逻辑机理是以动为本，动中体验。动，是过程，通过身体练习，在挑战、协作等真实情境中体验情感、感受压力、及时调适、重塑心智。育心，是结果，在体育课动中，以责任、坚韧、公平、品行养成为价值导向，贯穿课程行动、运动项目，让学生情感认同，价值内化，并适时锻炼学生调节情绪和抗挫能力。以目标挑战体验压力突破为转化的路径，以团体竞赛体验合作责任为转化的路径，以反思总结提升认知为转化的路径，将运动情境体验转化为韧性、协作、自控等心理能力。其理论基础可追溯至具身认知理论，强调身心在运动体验中的统一性。过程性评价与反馈为持续强化提供保障，课内外协同育人为身心同构，身心共育。

5. 提升学生心理健康素养的策略

5.1. 优化教学设计策略

主题聚焦，围绕心理健康主线——抗压、合作、自律、顽强，结合学生心理成长的特点设计和组织

教学目标和内容。如：抗压主题的抗挫折训练、合作主题的合作小组主题队活动、自律主题的遵守规则自律、顽强的耐力和毅力训练。

项目匹配，择选发挥体育优势的项目形式。团队竞技类项目如篮球、足球、接力跑，培养合作、沟通、担当、责任等。抗压挑战类项目如计时跑、爬岩、武术套路，设置难度等级，培养学生在压力下适应、坚持等。户外拓展类如定向越野，营地在自然中、在团队任务中学会适应、学会自我调适，学会解决问题等。

有机融入，将思政元素规则、公平、责任、拼搏融入项目目标、规则讲解、过程指导、赛后思考中，避免道理生讲。例如：规则讲解强调公平价值；过程指导即时点评合作/担当行为；赛后反思设计结构化问题。

5.2. 强化教师培养与资源开发

提高教师素养，对教师进行有计划、常态化的课程思政培训，从理念升华、案例剖析、教学策略等进行培训，以工作坊、示范课、集体备课等提升教师设计思政主题、引领价值的有效实践。

建设资源库，开发整理体育 + 思政 + 心理健康教学资源库，包含融入思想政治工作的内容、包含融入心理健康教学目标的经典教案、活动的设计，体现团队精神、公平竞争、努力拼搏的体育事迹视频、图片，直观实用的心理健康知识的情绪管理、压力应对知识，多媒体素材、相关专题图片、微短片、音乐。资源库应包含示范性教案模板和微案例视频。实现共享创新，创建校校交流平台，鼓励教师共享优质资源，鼓励教师创生资源，使资源库不断丰富。

5.3. 创新教学评价机制

心理认知、调适情绪、抗压能力、人际关系等心理健康基本素养，创纳入体育课程评价体系，体育课程评五育。强调过程性、多元性，过程性是运用课堂观察的投入程度、合作行为、情绪反应、师评互评、生评互评、自评反思日记等方式记录体育活动心理过程。多元性是定量技术技能符合标准程度、出席率、定性标准为团队行为、遵守规则、对待挫折的态度、价值观认同度。可开发简易行为观察量表和结构化反思报告。可采用量表法、行为观察记录、项目成果评价方式。注重反馈改进，将评价结果及时向学生反馈，让学生了解自己的优势与不足以及教师的改进方向，形成教学评价 - 反馈改进 - 育人目标实现的评价、反馈与改进的良性机制[8]。

5.4. 构建校园支持系统

力量协同，融通无界，联合学校心理咨询中心、体工中心、学工处德育力量，心理咨询师参与体工课制定心理干预策略，体育课教师发现问题转介重点关注学生，运动会、体育文化节等融入心理主题、思政主题。

课内外结合、课内教师落实体育课堂教学。体育社团组织、体育心理主题运动会趣味赛、体育运动减压工作坊、体育精神讲座、优秀运动员先进事迹报告等，延伸心理素养培养空间，增强体验与归属感。家校社结合，向学生家长宣传从体育锻炼中获取的心理健康，鼓励家人支持学生参加体育锻炼；争取社区的体育场地等社会资源，帮助学生参与体育锻炼，为学生身心全面健康发展提供良好的社会支持。

6. 结论与建议

6.1. 主要结论

经实践验证，体育教学是落实课程思政、学生健全发展的重要途径，其浓厚的体验性、情境性、思

政内蕴的协作、竞争、责任、坚毅为价值引领提供了天然的支撑。融入课程思政的体育教学能够做到育体与育心的统一，确立了价值引领、情感渗透、动作练习三个关键机制，阐明了动中育心的实施逻辑：以动载育、以动贯之、以体化之。融入课程思政的体育教学，能够帮助学生积极心理姿态的形成、提升情绪调控与抗压能力、提升人际适应与责任担当，对提升学生心理健康素养具有重要作用。其中，“动作练习”机制通过行为习惯的反复强化巩固心理品质和价值认同。

6.2. 实践建议

加强顶层设计，教育部门、学校要确立体育学科思政建设的目标，确定育人目标、基础内容框架体系和评价标准，让教师有所遵循。关注点放在教师赋能上，把课程思政能力培养作为体育教师的业务学习内容，持续地提供培训及实践指导服务，提高教师的课程思政能力。培训内容需涵盖“动中育心”机制解读与课堂引导技巧。

深入评价改革，加快建立和完善评价体系，以科学化为导向，多元化为特色，过程化为重点，以学生心理健康素质提高为主要评价内容，实现以评促教。注重协同育人，推进体育、心理、思想教育协同，联动校内校外多方资源，形成心理帮扶育人良好氛围。

6.3. 研究不足与展望

主要局限于局部中职校、高校，覆盖广度、代表性不足。研究周期短，缺乏策略的追踪。后续研究需要扩大实证的广度，开展诸如普高、应用型本科等跨地域、跨学校类型，跨学段、学生、地域文化的实证。特别需加强纵向追踪研究(如 1~3 年)评估长期效果。加强机制探讨，加强不同策略例如：不同项目，不同介入方式影响学生特定心理能力例如韧性、共情等的机制探索，为实践优化指导提供更精准的指南。同时需强化国内外相关高质量文献的综述与分析。

基金项目

本文系 2025 广西技工教育科研课题项目“课程思政视域下体育锻炼提升中职学生心理健康的路径探索与实践”。

参考文献

- [1] 王晓宇. “课程思政”的价值观教育研究[D]: [博士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2022.
- [2] 练志宁. 基于 OBE 理念的高校体育课程教学改革现状、困境与对策[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(10): 40-42.
- [3] 仇文华, 陈秀春. 高校大学生挫折承受力的培养研究[J]. 改革与开放, 2009(11): 176-177.
- [4] 焦蒲. 心理健康的生态评估: 结构、原则和方法——基于人类发展的生态心理学理论的探讨[J]. 教育科学论坛, 2015(23): 70-72.
- [5] 黄婧. 工程测量教学融入思政元素的策略[J]. 安徽建筑, 2021, 28(11): 90-92.
- [6] 罗源. 基于政策引导的高职院校优质课程建设思路分析[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2022, 22(6): 89-92.
- [7] 郭进. 基于成就动机影响视角的大学生担当能力及其培育对策研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2020.
- [8] 赵丽, 赵娜, 许美玲. 高校思政课学生评教体系的优化路径探索[J]. 成都师范学院学报, 2024, 40(6): 91-98.