

基于课程思政理念的体育活动设计对中职生心理韧性的提升作用探析

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公共教研室, 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5月27日; 录用日期: 2025年6月30日; 发布日期: 2025年7月7日

摘 要

研究旨在探讨课程思政理念融入体育教学对中职学生心理韧性提升的效果。以广西某技工院校两个班级为对象, 采用前后测实验设计, 实验组实施融入思政元素的体育活动, 对照组进行常规教学。通过CD-RISC量表测评、问卷和访谈数据分析发现, 实验组学生在应对能力、情绪调节、自信心等维度得分显著提高。研究表明, 将课程思政有机融入体育课堂, 能有效促进学生心理素养发展, 是中职院校实现“动中育德、动中强心”的可行路径, 对推动体育课程改革与思政教育融合具有积极意义。

关键词

课程思政, 体育教学, 心理韧性, 中职教育

An Analysis of the Role of Physical Activity Design Based on Curriculum Ideology and Politics in Enhancing the Psychological Resilience of Secondary Vocational Students

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

¹Public Teaching and Research Office, Guangxi Guilin Trade and Tourism Technical School, Guilin Guangxi

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

Received: May 27th, 2025; accepted: Jun. 30th, 2025; published: Jul. 7th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 洪宗庆, 罗维长, 罗会相. 基于课程思政理念的体育活动设计对中职生心理韧性的提升作用探析[J]. 职业教育发展, 2025, 14(7): 30-36. DOI: 10.12677/ve.2025.147296

Abstract

This study aims to explore the effect of integrating ideological and political education into physical education on enhancing psychological resilience among secondary vocational students. Two classes from a technical school in Guangxi were selected as the research subjects. Using a pre-test and post-test experimental design, the experimental group received physical education infused with ideological and political elements, while the control group followed regular instruction. Based on CD-RISC scale assessments, questionnaires, and interviews, the results showed that students in the experimental group significantly improved in dimensions such as coping ability, emotional regulation, and self-confidence. The findings suggest that embedding ideological and political education into physical education effectively promotes students' psychological development and serves as a viable path for vocational schools to achieve the goal of "cultivating virtue and resilience through physical activities," contributing to the integration of physical education reform and value-based education.

Keywords

Curriculum Ideology and Politics, Physical Education Teaching, Psychological Resilience, Secondary Vocational Education

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

当前中职学生普遍面临心理适应能力差、抗压能力弱等问题，心理健康状况日益受到关注。心理韧性作为个体应对压力与挑战的关键素养，已成为学生心理教育的重要方向。体育锻炼不仅有助于增强体质，更能调节情绪、缓解压力，是提升心理韧性的有效途径。与此同时，国家大力推进“课程思政”，强调各类课程都应承担育人功能。体育课因其实践性强、互动性高的特点，具备天然的思政教育优势[1]。将思政理念融入体育教学中，探索促进中职学生心理健康的新路径，具有重要的现实意义和推广价值。

1.2. 研究目的与意义

研究旨在探讨将课程思政理念有机融入体育教学活动的路径与方法，分析其对中职学生心理韧性提升的实际效果。通过设计融思政元素的体育活动，构建“动中育德、动中强心”的教学模式，推动体育课程在育人功能上的深度拓展。研究期望为技工类中职院校在心理健康教育和课程改革中提供切实可行的实践经验和理论依据，助力培养身心协调、德技并修的高素质技能人才。

1.3. 研究问题

研究围绕“课程思政理念下体育活动对中职学生心理韧性的促进作用”展开，拟聚焦以下三个核心问题：

- 1) 在体育课程中，哪些思政元素能够有效融入并激发学生积极心理特质？
- 2) 如何基于中职学生特点科学设计融合思政教育目标的体育教学活动，以有效提升其心理韧性？

3) 该类体育活动设计在实际教学应用中是否具有显著效果？其实施路径与优化策略为何？

通过上述问题的系统研究，期望为体育课程思政化改革与学生心理素质提升提供理论支撑与实践范式。

2. 相关文献综述

2.1. 心理韧性理论与结构模型

心理韧性是指个体在面对压力、逆境或挑战时所表现出的积极适应与恢复能力。早期研究多聚焦于个体如何“反弹”或“恢复”，而现代心理学更加强调心理韧性是一种可以发展和培养的积极心理品质。将其视为“普通的适应性机制”，强调其在正常发展中的普遍性与可塑性。

在维度构成方面，不同学者提出了多元模型。较具代表性的是 CD-RISC 模型，其将心理韧性划分为五个维度：应对能力、情绪调节、目标坚守、自我效能感和积极认知。各维度之间相互作用，共同构成个体在压力环境中的心理保护机制。通过五个维度帮助量化评估学生心理韧性水平，也为通过体育活动设计实现干预提供理论基础。

2.2. 体育锻炼与心理健康的关系研究

体育锻炼作为身心结合的活动方式，是促进青少年心理健康的重要手段。研究表明，规律运动不仅增强体质，还能有效调节情绪、提升自信、改善人际关系，具有显著的心理干预功能。

运动过程中，人体会分泌内啡肽、多巴胺等物质，帮助缓解焦虑、抑郁情绪，带来积极体验；同时，通过挑战自我、达成目标，学生自我效能感与自信心得以增强。团队类体育活动则强化合作与沟通，有助于建立归属感，改善人际交往能力。

通过正向体验不仅提升学生的情绪调节和应对能力，也为其心理韧性和社会适应力的发展提供有力支持。因此，体育锻炼不仅是身体素质培养的重要手段，更是促进心理成长的有效路径。

2.3. 课程思政在体育教学中的研究现状

“课程思政”是指在专业课程教学中有机融入思想政治教育内容，实现全员、全过程、全方位育人的教育理念。近年来，随着教育部推进“课程思政”建设的系统部署，体育课程作为实践性与育人性并重的重要课程，逐渐成为课程思政的重要切入点。

国外研究多聚焦于体育对品格培养、社会化发展与价值观塑造的作用。国内研究则更多关注课程思政在体育教学中的目标设定、路径探索与案例分析。然而，当前研究仍存在很多不足，亟需针对中职学生特点，探索切实有效的课程思政融合体育教学的新路径。

3. 研究设计与方法

3.1. 研究对象

研究以广西桂林商贸旅游技工学校在校学生为研究对象，选取其中两个年级相同、专业背景相近、教学条件基本一致的班级共计 80 名学生作为样本，随机分为实验组与对照组，每组各 40 人。其中，实验组实施融入课程思政理念的体育活动干预，对照组则继续接受常规体育教学。

在性别构成方面，两组学生的性别比例大致相当，男生占比约 60%，女生占比约 40%。学生年龄主要集中在 16 至 18 岁之间，正处于身心迅速发展、心理特征波动较大的青春期阶段。研究前对两组学生的心理韧性水平进行前测，确保其基础水平差异不显著，以保障后续实验结果的科学性与可比性。样本选取兼顾代表性与可操作性，能够较好地反映技工院校中职学生的群体特征，为研究结论的推广应用提

供依据。

3.2. 实验设计

实验采用“前测 - 后测控制组设计”的准实验方法，比较课程思政导向下体育教学对中职学生心理韧性的干预效果。实验组在常规体育技能训练基础上，系统融入爱国主义、集体主义、责任意识等思政元素，开展如篮球、接力跑、合作游戏和户外拓展等活动，并辅以小组讨论、榜样引导等环节，突出“动中育德”。对照组则实施常规体育教学，未融入思政内容。实验周期为 8 周，每周 2 次，每次 45 分钟。实验前后分别进行心理韧性量表测评，并辅以问卷与访谈，综合评估干预成效。

通过对实验组与对照组在干预前后的数据对比，探究“课程思政 + 体育活动”模式在心理素养提升方面的实际成效。

3.3. 教学干预方案设计

以“体育教学为载体，课程思政为核心，心理韧性提升为目标”，通过科学融合思想政治教育内容与体育实践活动，构建“动中育德、动中强心”的教学新模式。

在思政元素融入方面，设计围绕“爱国主义”“团结协作”“自强不息”“规则意识”“集体荣誉”等主题，通过体育活动过程中的讲解引导、典型案例分享、团队反思总结等方式，将思想引领与价值教育贯穿始终。

活动类型涵盖：团队合作游戏、抗压挑战项目、合作竞技类项目、身心融合项目，课时安排为每周两次，每次 45 分钟，连续实施 8 周，共计 16 课时。每节课围绕 1 个主题，确保思政内容与体育技能训练有机融合、层层递进。

3.4. 测量工具

为全面评估体育活动干预对中职学生心理韧性的影响，采用量化测量与质性分析相结合的方式，具体包括以下几类工具：

1) 心理韧性量表

选用 CD-RISC 作为主要量化测评工具。量表包括“情绪调节能力”“目标坚守”“自我效能”“积极认知”等维度，共 25 个条目，采用 5 级评分，总分越高代表心理韧性水平越强[2]。研究将在干预前后对实验组与对照组分别进行测试，以比较干预效果。

2) 问卷调查

设计自编问卷，了解学生对体育课程中思政内容接受度、参与感受以及心理变化的主观评价。内容包括情绪状态、自信程度、团队归属感等维度，作为量表数据的辅助参考。

3) 访谈记录

在干预前后对部分学生进行半结构式访谈，了解其在参与活动过程中的心理体验与行为变化，进一步丰富研究的解释力与深度。

3.5. 数据分析方法

为科学评估课程思政导向下的体育活动对中职学生心理韧性的影响效果，采用定量分析与定性分析相结合的综合数据分析方法。

1) 量化分析

通过对实验组与对照组在干预前后的量表总分及各维度得分进行配对样本 t 检验和独立样本 t 检验，分析两组学生在心理韧性方面的变化幅度及显著性差异，从而验证干预效果的统计显著性与实际效应[3]。

2) 质性分析

收集学生课后反馈问卷、访谈记录与课堂观察日志,采用主题分析法归纳学生对体育活动中思政元素的认知、情感变化与行为反应。通过语义编码、归类与解释,揭示体育活动在激发学生正向心理资源、增强团队意识、提升心理适应力方面的具体表现。

4. 研究结果与分析

4.1. 心理韧性维度提升的数据对比分析

通过对实验组和对照组在干预前后所填写的 CD-RISC 心理韧性量表得分进行统计分析,结果显示实验组在干预后各维度得分均有显著提升,明显优于对照组。

在应对能力方面,实验组学生在面对困难和压力时表现出更高的自我调节能力,得分提升最为显著。情绪管理维度得分较前测平均提高,学生在体育锻炼中通过身体释放与集体情感体验有效缓解了负面情绪,情绪稳定性增强。人际交往能力方面,实验组通过团队合作、集体竞赛等环节,增强了沟通意识与协作能力,显著高于对照组。在自信心维度上,学生通过完成挑战项目、获得团队认可,增强了自我效能感。

4.2. 实验组与对照组对比分析

通过对实验组与对照组干预前后心理韧性量表的总分及各维度得分进行独立样本 t 检验和配对样本 t 检验,结果显示两组在后测阶段存在统计显著差异,表明课程思政导向下的体育教学对中职学生心理韧性具有明显的促进作用。

课程思政内容的有机融入与传统体育教学相比,思政融入的体育活动更能实现“育体”与“育心”的双重目标,为学生心理素质的全面提升提供了更具成效的路径。

4.3. 访谈与课堂观察结果整理

为进一步佐证量化数据的有效性与干预效果的全面性,在实验后对部分学生进行了半结构式访谈,并结合体育教师的课堂观察记录,对学生的心理与行为变化进行了归纳分析。

在学生访谈中,多数受访者表示“感觉更愿意参与集体活动”“面对困难不容易情绪崩溃”“更有信心完成任务”等主观体验。在课堂观察中,教师发现实验组学生在课堂中的专注度、积极性明显增强。此外,教师观察到学生在课后讨论中更愿意分享感受、评价同伴表现,表现出一定程度的自我觉察能力和同理心,显示体育课堂逐步成为情感表达和心理支持的重要平台[4]。

5. 讨论

5.1. 课程思政理念对心理韧性提升的机制

课程思政理念在体育教学中的融入,不仅丰富了课程的育人内涵,更在心理韧性提升中发挥了独特的协同机制作用,具体表现为价值引导、情感激励与行为塑造三方面的互动整合。

首先,价值引导是根本驱动力;其次,情感激励是情绪支撑核心;最后,行为塑造是能力提升路径。通过“理想引领-情感共鸣-实践锻炼”三位一体的机制,为学生心理韧性的提升提供了系统支撑与深层动力。

5.2. 体育活动在思政教育中的承载优势与局限

体育课程作为实践性强、情境真实、学生参与度高的学科,在承载课程思政教育目标方面具有独特

优势，但在实际操作中也面临一定的局限与挑战。

体育教学具有天然的动态性与互动性，体育课程情境真实、目标明确，能够实现“沉浸式育人”效果。然而，当前在课程思政实施过程中也存在一些现实困难。教师理解与执行偏差和评价机制缺失，难以准确反映学生在心理素养与价值观层面的真实变化。因此，要充分发挥体育课程在思政育人中的优势，还需在教师培训、课程设计、评价机制等方面持续深化改革，推动思政教育与体育教学真正融合、协同育人。

5.3. 对现行体育课程设计的启示

研究表明，将课程思政理念有机融入体育教学，不仅有助于达成立德树人目标，更能有效提升中职学生的心理韧性水平。也为当前中职院校体育课程的改革与优化提供启示：首先，体育课程应明确育人导向；其次，课程设计需强化主题引领与情境构建；再次，注重体育教师课程思政能力的培养；最后，建立多维评价机制。

6. 结论与建议

6.1. 主要研究结论

通过对广西桂林商贸旅游技工学校两个班级实施为期八周的教学干预，比较分析了融入课程思政理念的体育活动与常规体育教学在提升中职学生心理韧性方面的效果差异。因此将课程思政有机融入体育教学活动，能够显著提升中职学生的心理韧性水平[5]。课程思政理念通过价值引导、情感激励与行为塑造三方面的协同作用，有效激发了学生的内在动力与心理适应资源，促进了正向心理品质的养成。体育课程天然具备情境性、互动性和沉浸性优势，为思政教育的渗透提供了理想平台。

6.2. 实践建议

中职院校应进一步强化体育教学的思政育人导向，将社会主义核心价值观、团队协作精神、自强不息等内容有机融入体育课堂，充分发挥体育在心理素养培养和价值引领中的独特作用[6]。同时，应推动体育教师课程思政能力建设，开展专项培训和案例研讨，提升教师育人意识和教学设计水平[7]。

此外，建议优化体育课程评价机制，在关注体能与技能的基础上，纳入心理素养、情绪调节、人际合作等指标，实现由“重身体”向“身心并重”转变，真正推动体育课程成为学生心理成长与思想塑造的重要平台。

6.3. 研究不足与未来研究方向

研究虽在课程思政融入体育教学、促进中职学生心理韧性方面取得积极成效，但仍存在一定局限。一是样本量较小，仅涉及一所技工院校两个班级，区域与生源结构单一，研究结论的普适性有待进一步验证；二是干预周期较短，仅为八周，难以全面评估其长期影响；三是教学实践中存在教师差异、学生背景和班级氛围等干扰因素，未能完全控制。

未来研究应扩大样本范围，开展多校对比，提升代表性与推广价值。同时延长干预周期，结合纵向追踪设计，系统评估课程思政体育教学的持续影响。此外，可引入量化与质性相结合的方法，提升数据分析的深度与准确性，为课程思政与体育融合育人机制提供更全面的理论与实践支撑。

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] 周娟.“人才兴粮”视角下粮食工程专业课程思政建设路径[J]. 粮食科技与经济, 2022, 47(4): 61-64.
- [2] 霍美霖, 盛新新. 课后延时体育服务对青少年负面情绪的影响——基于自我效能感与心理韧性的中介作用[J]. 当代体育科技, 2024, 14(2): 153-156.
- [3] 薛露露. 习练健身气功五禽戏对城市空巢老人生活质量的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2016.
- [4] 徐磊, 王庆军. 体育热点事件中网络情绪表达的社会文化归因及其影响因素——以 2020 年孙杨兴奋剂判罚事件为例[J]. 体育与科学, 2021, 42(6): 103-110.
- [5] 李国昊. 新形势下课程思政理念融入高职体育教学探研[J]. 成才之路, 2023(23): 17-20.
- [6] 范轶倩. 基于“三全育人”的高职体育课程思政教学实践与思考[J]. 科教文汇(下旬刊), 2021(24): 154-156.
- [7] 秦新敏. 思政视角下中学体育教师课堂教学行为影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 烟台: 鲁东大学, 2021.