

# Research on the Integration Measures of Physical Education Courses and Mental Health Education in Colleges and Universities from the Perspective of Collaborative Education

Jingjing Mei Xing Li

North China University of Science and Technology, Tangshan, Hebei, 063210, China

## Abstract

This article discusses the research on the integration measures of physical education courses and mental health education in colleges and universities from the perspective of collaborative education, explains the practical value of the integration of physical education courses and mental health education in colleges and universities, and studies this integration measure through methods such as literature research, action research, questionnaire survey, and case analysis. Finally, from the perspectives of logical premises and practical significance, the approaches and experiences for establishing and promoting the integration measures of physical education courses and mental health education in colleges and universities are proposed.

## Keywords

Collaborative education perspective; College physical education courses; Psychological Health Education

## 协同育人视域下高校体育课程与心理健康教育的融合措施研究

梅景景 李兴

华北理工大学, 中国·河北唐山 063210

## 摘要

文章通过论述在协同育人视域下的高校体育课程与心理健康教育的融合措施的研究, 阐释了高校体育课程与心理健康教育融合的实践价值, 并通过文献研究法、行动研究法、问卷调查法以及案例分析等方法研究此次融合措施, 最后从逻辑前提和现实意义等视角提出高校体育课程与心理健康教育的融合措施建立与推广的途径和经验。

## 关键词

协同育人视域; 高校体育课程; 心理健康教育

## 1 引言

随着社会的快速发展, 竞争压力不断加大, 现代高校学生所承受的心理压力和情绪问题越来越严重, 学业负担、就业压力、社会适应等都会让学生感到焦虑、压抑、迷茫, 这会影响到他们的心理健康和学业成绩。心理健康教育已成为高校教育体系中不可或缺的一部分<sup>[1]</sup>, 本课题立足于“协同育人”与“大心理健康”战略视域, 突破了传统体育课程“重体轻心”的教学局限, 将心理健康教育有机嵌入体育课堂, 实现育人功能由单一体能提升向身心一体的综合发展转型。

【基金项目】华北理工大学 2023 年度校级教育教学改革研究与实践项目一般建设项目(项目编号: L2331)。

【作者简介】梅景景(1987-), 女, 中国河南周口人, 硕士, 讲师, 从事体育教育研究。

本课题根据“宣泄—调节—修复”的心理目的链, 旨在培养学生“自我认识—情绪处理—社会适应”的能力。本研究从体育课程切入, 尝试将高校体育课程置于“大心理健康”体系中进行重新定位与功能拓展, 建构协同育人视域下“体育+心理”的协同育人机制<sup>[2]</sup>。

课题着眼于高校学生的心理健康教育需要以及实际开设体育课程的情况, 尝试将大学生心理健康教育嵌入于体育课程中, 与体育课程资源相互融通, 践行“课程育人”的理念, 并通过理论与教改实践探索, 建构一套相对完整、前后关联、实操性强的高校体育课程心理融通的策略及手段。

## 2 体育课程对大学生心理健康的促进作用

体育本身有着调节情绪、磨练意志、人际交往等心理功能, 承载着进行心理健康教育的天然优势。在体育锻炼中融入心理干预技术, 将体育锻炼与心理宣泄技术、抗压训练

理念、瑜伽冥想放松技术等融汇结合,对学生的负面情绪进行释放,提升学生的心理韧性,将心理健康教育渗透到日常体育课堂教学中<sup>[3]</sup>。同时,体育本身所具备的群体性、互动性、仪式性,都可以成为学生丰富其社会情感体验的重要场所,培养其自尊心、自信心、社会责任与合作意识。

### 3 体育课程对大学生心理状况影响的调查研究

#### 3.1 研究对象和内容

本文以体育课程对冀唐学院 2024 级本科学生心理状况影响为研究对象,研究对象共 215 人,通过问卷调查,了解学生心理健康状况,获取基础数据,明确样本群体的心理发展特征与干预需求,研究内容主要是大学生参加体育课程前后心理健康状况的变化。共发放电子问卷 215 份,回收电子问卷 215 份,有效率为 100%。

#### 3.2 研究方法

本研究主要采用文献研究法、行动研究法、问卷调查法、数理统计法等方法挖掘体育课程与心理健康教育的融合措施。在心理问卷测量法上,选用业内通用的心理症状自评量表,即 SCL-90 量表,该量表共有 90 个项目,涵盖从感觉、情感、思维到生活习惯、人际关系等广泛的精神病学内容,采用 9 个因子反映不同方面的心理症状,9 个因子分别是:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性。该量表是一种在介入因素条件下观察实验前后人的心理变化的量表。在数理统计法上,采用 SPSS26.0 统计软件进行数据处理,对比实验前后实验对象的差异。

#### 3.3 实验实施

实验起止时间为 2024 年 10 月 14 日—2024 年 12 月 30 日,为期 12 周,共 215 名实验者参加每周 2 个学时、共 24 学时的体育课程。并在实验首周和结束周进行心理症状自评量表 (SCL-90) 的问卷调查。体育课程与心理健康教育的融合主要有以下内容:(1) 对抗类项目:足球、篮球、排球,对抗性项目竞技性强、对团队协作要求强,是培养学生情绪调节能力和集体荣誉感的极佳平台。(2) 个体表现类项目:跆拳道、搏击操、健美操,个体项目锻炼的是学生自我状态的调整与把握,对学生个体意志的加强有重要作用。(3) 心理调适类项目:瑜伽、形体,此类课程具有良好的身心整合功能,是进行情绪放松和心理复原的最佳载体。(4) 团体合作类课程:体育团建课程,体育团建类课程以合作、互动与关系建构为主要特征,是促进学生社交技能和积极心理品质养成的重要平台。

在课程实施中,嵌入深呼吸训练、积极心理暗示、注意力转移等心理干预技巧,通过情绪宣泄、身心放松、心理暗示等方式达成“运动—调节—复原”目标,引导学生主动释放情绪、提升心理弹性。教师在每一个教学单元中嵌入情绪调节提示,如呼吸练习、积极语言引导等,实现身体活动

与心理干预的有机结合。

### 3.4 结果探讨

表 1 体育课程与心理健康教育融合实验前后 SCL90 各因子分总体比较

心理病症因子指标	实验前	实验后	T	P
心理问题躯体化症状	1.457 ± 0.445	1.315 ± 0.324	2.355	<0.05
人际关系	1.655 ± 0.423	1.525 ± 0.304	2.245	<0.05
强迫症状	1.478 ± 0.572	1.323 ± 0.474	2.136	<0.05
敌对症状	1.545 ± 0.456	1.537 ± 0.532	1.946	>0.05
偏执症状	1.675 ± 0.573	1.435 ± 0.345	2.135	<0.05
恐怖症状	1.643 ± 0.521	1.647 ± 0.467	2.014	>0.05
抑郁症状	1.742 ± 0.502	1.458 ± 0.542	1.845	<0.05
焦虑症状	1.566 ± 0.623	1.394 ± 0.422	2.156	<0.05
精神病性	1.624 ± 0.495	1.674 ± 0.456	2.045	>0.05

(1) 经过 12 周的体育课程,从心理症状自评量表问卷调查数据看,参与体育课程的大学生在实验前、后的 6 项心理病症因子指标(躯体化、人际关系、强迫、焦虑、偏执、抑郁)方面出现较为明显的差异( $p < 0.05$ )。虽然敌对、恐怖、精神病性三个因子指标在参与体育课程实验前后无统计学上的显著差异,但从整体上看,体育课程能够有效改善大学生的心理健康状况。

(2) 课题组在 2024 级学生中开展了 1 个学期的“高校体育课程和心理健康教育融合发展”教学实验,“体育融入”类融合课程共计 9 种,选取 SCL-90 症状自评量表在实验前后调查学生心理健康水平变化情况,并配合课堂互动情况、课后访谈对融合成果进行评价,发现本课题开展的心理健融措施在促进学生心理健康、改善人际交往能力、提升情绪调节能力和压力耐受能力等方面有良好效果。

(3) 从具体作用机制看,“体育团建课程”在提升大学生心理素质方面最为明显。从团队协作到互动交流,在一系列的团建活动中,学生学会了面对挫折时如何调整心态、保持心理弹性,如何情绪管理;在团体合作项目中,学生在互动中不断磨炼,在活动中学会交流沟通的能力,掌握与他人互相配合完成项目的的能力,学会在团队中扮演各种角色、并承担责任,更好地融入团体、建立良好的人际关系;游戏的趣味性 & 竞技性有助于释放压力、调节情绪,舒缓心理负担,提升心理健康水平。

(4) 课题组还在不同课程性质的代表性课程中进行前后试验对比,印证了上述“分类融合课程”的适宜性和有效性。在瑜伽课中,学生的焦虑评分自述值降低,冥想与呼吸训练使得学生的情绪控制能力得到提升;在篮球课中,赛后情绪反馈与正向鼓励加强了学生的挫折调节能力和团队认同感,人际关系敏感因子得分在实验前为 1.655,实验后为 1.525( $P < 0.05$ );在跆拳道课中,学生的目标导向与积极暗示相结合提高了学生的自我效能感和心理抗挫能力,抑郁症状值实验前为 1.742,实验后为 1.458( $P < 0.05$ )。以上试验结果

说明了体育与心理融合课程对学生的心理状况具有良好的调节作用。

## 4 高校体育课程与心理健康教育融合的推广策略

### 4.1 对抗类项目：足球、篮球、排球

对抗性项目竞技性强、对团队协作要求强，是培养学生情绪调节能力和集体荣誉感的极佳平台。课程中应注重学生情绪管理和胜负心理教育的训练。首先，在对抗性项目课前做好“心理开课”的准备，教师通过引导学生陈述自己此时的心情和比赛目标来产生自我觉知情绪。其次，对抗性项目练习后或对抗比赛后，教师带领学生做好“赛后心理反思”，建议学生口头描述自己对抗时的情绪感觉，比如紧张、难过、激动等，使学生对自己的情绪变化产生意识且接纳，同时重视队员的相互鼓励，例如“在比赛期间，你有没有人鼓励你”“你在比赛中有没有为自己加油”，让学生产生被需要、被关心的团队感受，进而形成自信和集体荣誉感。对抗性项目的情绪波动和波动幅度较之一般项目更大，通过对抗性项目中嵌入式心理干预可以降低对抗中学生的不良心态、帮助其控制情绪，培养良好的心态和情绪调节能力。

### 4.2 个体表现类项目：跆拳道、搏击操、健美操

个体项目锻炼的是学生自我状态的调整与把握，对学生个体意志的增强有重要作用。教师可以采用“制定目标—感受过程—自己肯定”的方式对学生进行心理暗示。在课前，让学生制定个人目标，即“今天我会认真完成好基本动作”或者“我能做好上节课没做好”的动作，让学生知道有所谓的可控化，在心理上可以设置自己的目标。在练习过程中，教师以语言问询的方式如“这个动作你最肯定的地方是什么”，即让学生通过语言的询问去感受自己练习动作的全过程。在课后，让学生对自己的表现做一个自评或总结，让学生可以从“我的一点成功”中看到自己是有能力完成此动作的。对自己的心理形成一种良性循环，这样的积极暗示，在受挫和遇到瓶颈时，可以避免学生的消极情绪积累，培养学生的抗挫心态。

### 4.3 心理调适类项目：瑜伽、形体

该类课程具备很好的身心整合功能，是进行情绪放松与心理复原的最佳载体。在教学过程中，教师应注重引导学生觉察身体与情绪的联动关系。每节课的开始可安排静坐调整呼吸，引导学生通过深呼吸进入安静、专注的状态，从而降低心理应激水平。教学指令中使用具有引导性与接纳感的语言，如“觉察你的呼吸”“慢慢体会身体的延展”，帮助学生放下对动作结果的焦虑，转向对当下体验的关注。在课程结束阶段设置“静心沉淀”环节，让学生在安静的空

间中回顾课程带来的身体与情绪变化，培养自我调节的意识与能力。这类课程中教师的语言节奏、语气情感及情境创设，都是心理健康教育发挥作用的重要媒介，能够潜移默化地引导学生舒缓情绪、修复心理能量。

### 4.4 团体合作类课程：体育团建课程

体育团建类课程以合作、互动与关系建构为主要特征，是促进学生社交技能和积极心理品质养成的重要平台。本课题基于三个维度形成三级干预体系，选取了15种项目进行团建课程的搭建。三个维度分别是：生理维度——运动生理机能发展；心理维度——团体动力机制培育；社会维度——协作能力系统构建。三级干预体系分别是：一、基础层（破冰活动）：阿水的故事、喊数抱团等5项；二、发展层（协作训练）：十人九足、能量传输等8项；三、整合层（综合应用）：蛟龙出海、团体接力赛2项。15种项目分别是：1、阿水的故事，2、喊数抱团，3、十人九足4、八人大板鞋，5、一圈到底，6、能量传输，7、车轮滚滚，8、击鼓颠球，9、群龙取水，10、吸管连接，11、背夹球接力，12、蛟龙出海，13、团体接力赛，14、瞎子过河，15、心灵之旅。

在教学实践中，强化“共同制定任务、共同合作、共同联结”三位一体的融合理念。在课程前的安排阶段，让学生共同制定团队目标，增加团队的共同愿景感；在活动过程中鼓励学生积极交流，多使用鼓励性的言语，增加彼此间的互动情感关系；在任务完成后通过与所在小组进行交流分享“这个任务在你的身上我感受到了什么”“我在这次任务中做了什么”等，提高学生的团队参与感和归属感，社会适应性和集体主义意识。

## 5 结语

本课题的融合举措在理念层面上得以实现“体育+心理健康教育”的深度融合，在实操层面也取得了可计量的良好成果。通过不同课程的分层策略，使得大学生的心理健康水平、团队合作意识、心理调控能力等均有所提高，为高校建立“大心理健康”服务体系和融合课程的推广开辟了一条有效途径<sup>[4]</sup>。

### 参考文献

- [1] 冯彦文.体教融合背景下高校体育课程渗透心育对学生锻炼态度、身心健康的影响[J].当代体育科技,2025,15(06):180-183.
- [2] 朱宁宁.体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人研究[J].当代体育科技,2025,15(19):142-145
- [3] 张迪,潘鸿.具身理论视域下高校体育与心理健康教育融合路径研究[C].2024年全国中青年学校体育工作者学术研讨会论文摘要汇编,2024:149-150
- [4] 毛景正.高校体育教学与心理健康教育融合策略研究[J].网羽世界,2025(2):15-16