

青少年校园体育与心理健康协同发展机制探析

朱立军 柳子莘 张天驰 马鹏博^(通讯作者)

沧州职业技术学院, 河北省沧州市, 061000;

摘要: 青少年时期是身心发展的关键阶段, 校园体育是素质教育的重要载体, 与心理健康发展有密切的内在联系。本文立足身心发展理论、社会生态系统理论, 解密校园体育与青少年心理健康协同发展的价值内核, 剖析当前二者协同发展过程中存在的认知偏差、资源割裂、机制缺失等现实困境, 从理念革新、内容整合、机制构建、保障支撑四个维度, 提出构建“认知—实践—保障”三位一体的协同发展机制, 为提高青少年心理健康水平, 推动校园体育提质增效提供理论参考与实践路径。

关键词: 青少年; 校园体育; 心理健康; 协同发展; 机制构建

DOI: 10.69979/3029-2735.26.05.060

引言

青少年健康成长是国家未来的希望, 民族的希望, 青少年心理健康状况是衡量身心健康的关键指标之一。近几年来, 青少年心理问题越来越突出, 情绪障碍、社交焦虑等情绪问题屡见不鲜, 已成为影响青少年全面发展的重要因素。校园体育是学校教育的重要组成部分, 它除了肩负着增强青少年体质的重任外, 还在于它在调节情绪、塑造人格、提高社会适应能力等方面具有独特的价值。但在实际教育实践中, 校园体育与心理健康教育大多处于“各自为战”的状态, 二者的协同效应未得到充分体现^[1]。如何打破壁垒, 构建科学高效的协同发展机制, 让校园体育成为滋养青少年心理健康的重要力量, 同时以心理健康需求引领校园体育革新, 已成为当前教育领域亟待解决的重要课题。

1 青少年校园体育与心理健康协同发展的理论基础与价值内核

1.1 协同发展的内在逻辑

身心发展理论揭示了青少年生理与心理发展的辩证统一关系。该理论认为, 生理发展是心理发展的物质基础, 心理发展则对生理发展具有能动的反作用。校园体育通过系统的体育锻炼, 促进青少年骨骼、肌肉等生理机能的发育, 提升心肺功能与身体协调性, 为心理健康发展提供坚实的生理保障。同时, 体育锻炼过程中产生的神经递质, 如内啡肽、多巴胺等, 能够有效调节情绪, 缓解焦虑、抑郁等负面心理状态, 推动心理机能的健康发展^[2]。社会生态系统理论为二者协同发展提供了外部视角。该理论认为, 青少年的发展是其与周围环境相互作用的结果, 校园作为青少年重要的生活环境, 其

内部的教育资源、人际关系、文化氛围等均会对青少年发展产生深远影响。校园体育与心理健康教育同属校园教育生态系统的重要组成部分, 二者的协同发展能够优化校园教育生态, 形成“体育锻炼—心理调节—全面发展”的良性循环, 为青少年营造健康、积极的成长环境。

1.2 协同发展的双重赋能

校园体育对青少年心理健康具有直接的赋能作用。首先, 体育锻炼能够增强青少年的自我效能感。在体育学习与竞赛中, 青少年通过不断努力突破自身极限, 如完成一次长跑、掌握一项球类技巧等, 能够切实感受到自身的能力与价值, 从而提升自信心与自我认同感。其次, 体育活动为青少年提供了情绪宣泄的合理渠道。青少年正处于情绪波动较大的时期, 学业压力、人际关系等问题易引发负面情绪, 而体育锻炼能够通过肢体运动将内心的压抑与焦虑释放出来, 实现情绪的稳定与平衡。最后, 集体性体育项目如篮球、足球等, 能够培养青少年的团队合作意识与沟通能力, 让青少年在互动中学会理解他人、尊重他人, 提升社会适应能力。心理健康对校园体育发展具有反向的推动作用^[3]。心理健康水平较高的青少年, 往往具有更强的目标意识与抗压能力, 能够以积极的心态面对体育学习中的困难与挑战, 主动参与体育锻炼, 提升体育技能。同时, 良好的心理状态能够增强青少年的运动表现力, 帮助其在体育竞赛中发挥稳定, 获得更好的运动成绩, 进而形成“心理健康—积极参与—体育提升”的良性循环, 推动校园体育活动的深入开展。

2 青少年校园体育与心理健康协同发展的现实困境

2.1 认知层面，协同发展理念缺失

当前部分学校对校园体育与心理健康协同发展的重要性认识不足，存在“重体质、轻心理”“重形式、轻内涵”的认知偏差。一方面，许多学校将校园体育的目标局限于提升学生体质健康测试成绩，忽视了体育锻炼对心理健康的调节作用，体育教学内容设计、教学方法选择均围绕体能提升展开，未能融入心理健康教育元素。另一方面，部分教育工作者对心理健康教育的理解较为片面，将其等同于心理问题的干预与治疗，认为只有存在心理问题的学生才需要心理健康教育，忽视了校园体育在心理健康预防与发展中的重要价值，未能主动将心理健康教育与校园体育相结合^[4]。家长与学生自身也存在类似的认知误区。许多家长更关注学生的学业成绩与体能状况，对学生的心理健康关注不足，甚至将体育锻炼视为“耽误学习的事情”，不支持学生参与课外体育活动。也有的学生认为体育锻炼是负担，是应付体育考试的手段，缺乏主动参加的意识，不能发挥体育锻炼对心理健康的积极作用。

2.2 实践层面，资源配置与内容设计的割裂

在资源配置上，校园体育与心理健康教育资源呈现“各自独立”的状态，没有实现有效整合。例如，体育场地器材、体育教师等体育教育资源，与心理咨询室、心理教师等心理健康教育资源分属不同的管理体系，缺乏统一的协调与规划。比如，体育教师在教学过程中发现学生存在情绪问题时难以快速与心理教师沟通协作；心理教师在开展心理健康教育时也不能充分利用体育场地器材等资源开展体验式教学活动，资源的浪费与闲置现象较为突出。在内容设计方面，二者的融合程度较低。校园体育教学内容多以跑步、跳远、球类运动等传统体育项目为主，教学中强调技能的传授和体能的训练，对学生心理状态的关注与引导不够^[5]。而心理健康教育则多采取课堂讲授、专题讲座等形式开展，内容抽象枯燥，脱离学生的体育生活，很难让学生在实践中感受心理健康的重要性。这种“体育归体育、心理归心理”的内容设计模式，导致二者的协同效应不能充分发挥。

2.3 机制层面，协同保障体系不健全

缺乏健全的协同管理机制，这是制约二者协同发展的重要因素。当前多数学校未建立专门的协同管理机构，体育部门与心理健康教育部门各自为政，缺乏常态化的沟通协作机制。在教学计划制定、活动组织开展、学生情况分析等工作中，两个部门很少进行深入交流，导致教学内容、教学目标无法有效衔接。同时，缺乏统一的

评价考核机制，学校对体育教师的评价多以体能测试成绩、体育竞赛获奖情况为核心指标，对其在心理健康教育方面的工作表现缺乏考核；对心理教师的评价则侧重心理咨询工作量、心理课程开设情况，忽视其在校园体育活动中的参与度，这在一定程度上降低了教师参与协同发展工作的积极性。专业人才队伍建设滞后也制约了协同发展的推进。体育教师普遍缺乏系统的心理健康知识培训，在教学过程中难以准确识别学生的心理问题，更无法运用专业的心理干预方法对学生进行引导。心理教师则缺乏体育专业知识，无法结合体育项目的特点设计心理健康教育活动，难以有效利用体育锻炼开展心理疏导工作。专业人才的能力短板，导致二者的协同发展缺乏有力的人才支撑。

3 青少年校园体育与心理健康协同发展机制的构建路径

3.1 树立“身心协同”的教育观念

学校应率先转变教育观念，将“身心协同”发展理念融入学校教育的全过程。通过专题培训、研讨会等形式，提升学校管理者、体育教师、心理教师对二者协同发展重要性的认识，明确各自在协同发展工作中的职责与任务。将校园体育与心理健康教育协同发展纳入学校整体发展规划，制定具体的发展目标与实施计划，确保协同发展工作有序推进。加强对家长与学生的宣传引导，通过家长会、校园宣传栏、主题班会等渠道，普及校园体育与心理健康协同发展的知识，转变家长“重学业、轻体育”“重体质、轻心理”的认知误区，让家长充分认识到体育锻炼对青少年心理健康的积极作用，主动支持学生参与体育活动。同时，引导学生树立“健康第一”的理念，认识到身心健康是全面发展的基础，激发学生主动参与体育锻炼、关注自身心理健康的意识。

3.2 构建“体育+心理”的融合教学体系

在体育教学内容设计中融入心理健康教育元素。根据青少年的年龄特点与心理发展需求，选择合适的体育项目与教学方法，将心理健康教育贯穿于体育教学的各个环节。例如，在长跑教学中，引导学生树立坚持到底的信念，培养抗压能力；在球类集体项目教学中，强调团队合作的重要性，引导学生学会沟通协作、包容理解；在武术、瑜伽等项目教学中，注重呼吸调节与身心放松训练，帮助学生缓解学习压力，调节情绪状态。同时，在体育教学过程中，教师应关注学生的心理变化，对表现出焦虑、自卑等情绪的学生及时进行引导与鼓励。将体育元素融入心理健康教育内容。心理教师应结合体育

