

体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人研究

陆攀

广西民族师范学院 广西 崇左 532200

DOI: 10.61369/ETR.2026090016

摘 要 : 如今,体教融合已成为高校体育教学改革的重要方向之一,其核心主要在于打破体育和教育之间的壁垒,从而实现“以体润心,以体育人”的育人目标。而在新时代背景下,如何有效促进大学生身心健康发展日益成为社会关注的焦点话题。基于此,本文从体教融合的角度出发,主要针对高校体育与心理健康协同育人的重要意义、现存问题、基本原则和实践路径进行了相关探索,旨在进一步提高育人质量,从而为高校推进体教融合提供理论参考与实践指引。

关 键 词 : 体教融合; 高校体育; 心理健康教育; 协同育人

Research on the Synergistic Education of College Physical Education and Mental Health from the Perspective of Sports-Education Integration

Lu Pan

Guangxi Normal University for Nationalities, Chongzuo, Guangxi 532200

Abstract : Nowadays, sports-education integration has become one of the important directions of college physical education teaching reform, whose core lies mainly in breaking the barriers between sports and education, thereby realizing the educational goal of "nurturing the mind through sports and cultivating people through physical education". Under the background of the new era, how to effectively promote the physical and mental health development of college students has increasingly become a focus of social attention. Based on this, from the perspective of sports-education integration, this paper mainly explores the important significance, existing problems, basic principles and practical paths of the synergistic education of college physical education and mental health, aiming to further improve the quality of education and thus provide theoretical reference and practical guidance for colleges and universities to promote sports-education integration.

Keywords : sports-education integration; college physical education; mental health education; synergistic education

“体教融合”打破了体育和教育相互分离的格局,进一步明确了体育在高校育人工作中所发挥的重要作用。而高校体育作为高等教育的重要组成部分,不但承担着增强学生体质健康的教育职责,其中还蕴含着丰富的心理育人资源^[1]。将高校体育与心理健康教育相结合,可以更好促进学生全面发展,有利于充分发挥出体育的育人价值。所以,在体教融合视域下,高校理应积极探索体育和心理健康教育协同育人的有效路径,以进一步完善学校育人体系。

一、体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人的重要意义

(一) 有利于助力大学生全面发展, 培育时代合格人才

当代大学生普遍面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力,这就容易导致学生出现一些心理问题。而体育作为一种非药物干预学生心理健康的重要手段,强调通过肢体运动来帮助学生释放负面情绪,进而达到缓解学生心理压力、培养学生坚韧不拔意志品质的目的^[2]。在体教融合视域下,将高校体育和心理健康教育结合起来,既可以通过体育实践筑牢大学生身体健康根基,又能够借助心理健康教育引导学生正确认识自我、调节情绪,有利于促进学生实现身体素质与心理素质的同步提升,从而

更好将学生培养成为身心健康、全面发展的时代新人。

(二) 有利于落实体教融合理念, 完善高校育人体系

体教融合强调“融合育人”,旨在充分打破体育与教育相互割裂的局面,构建全方位、一体化的育人体系^[3]。从目前来看,不少高校所开展的体育教学活动更注重学生体育技能的训练和身体素质的提升,并没有深入挖掘其蕴含的育人价值。至于大学生心理健康教育,也更多以课堂教学、个体咨询等为主,缺乏良好的实践载体作为支撑和保障。而将两者结合起来,能够有效弥补各自的教育短板,可以让体育教育成为心理健康教育的实践平台,同时让心理健康教育成为体育教育的精神内核,有利于实现资源互补、优势叠加,进而达到完善体教融合视域下高校育人体系的目的。

（三）有利于回应社会发展需求，筑牢全民健康根基

“全民健康”是促进国家长远发展的重要基石。而大学生作为全民健康的中坚力量，其身心健康水平的高低将会直接影响社会整体健康素养的提升^[4]。在体教融合视域下，将高校体育与心理健康教育相结合，可以帮助学生掌握科学的健身方法、树立良好的终身锻炼理念，也能够有效增强学生的心理调适能力和受挫能力。这种“育体+育心”的协同育人模式，可以为全民健康提供强有力的后备力量，有利于推动健康中国战略落到实处。

二、体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人的现存问题

（一）教学内容脱节，协同衔接不够紧密

在体教融合视域下，高校体育教育和心理健康教育在教学内容方面普遍存在相互脱节的问题。一是体育教育内容大多以传统运动项目、体能训练为主，注重向学生传授体育知识和技能，很少涉及心理健康教育方面的内容。二是心理健康教育内容大多以理论讲解、案例分析为主，未能和体育实践相结合，这就容易导致心理健康教育内容相对比较抽象、枯燥，难以让学生践行所学心理健康知识^[5]。

（二）师资队伍薄弱，协同能力有待提升

教师是开展教学和协同育人工作的核心支撑，其能力和素养的高低将会直接影响学生的学习与发展^[6]。然而，从目前来看，高校体育教师和心理健康教育教师的协同育人能力仍有待提升。一方面，大部分高校体育教师虽然具备扎实的体育专业基础和丰富的教学能力，但缺乏心理疏导、心理辅导等方面的能力，而且缺乏与心理健康教育有关的培训。所以，在教学实践中，教师很难及时发现学生的心理问题并加以引导。另一方面，心理健康教育教师自身的专业素养较高，但是大多缺乏体育专业知识，对体育运动的育人功能、实践规律等并不是很了解，这就使得教师很难将心理健康教育融入到体育实践当中。另外，部分高校并没有针对两支师资队伍建立相应的协同育人培训机制，这也会导致二者很难形成育人合力，从而制约了协同育人工作的有效开展。

三、体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人的基本原则

在体教融合视域下，高校体育与心理健康教育的协同育人工作应立足于高校育人实际，紧密结合当代大学生的身心发展规律，并根据以下原则来开展，如此才能够保证二者协同的有序性和有效性^[7]。

一是科学性原则。一方面，高校需要充分考虑到不同年级、不同专业学生的体能差异和心理特点，合理设计体育和心理健康教育协同育人的内容。另一方面，高校要重视体育与心理健康教育协同育人的方式的优化，避免协同育人工作形式化、表面化，从而真正实现“育体”和“育心”协同推进^[8]。

二是主体性原则。学生是育人过程的主体。所以，不论是在

体育教学中还是在心理健康教育中，高校都要充分尊重学生的学习主体地位，如此才能让学生真正成为协同育人的参与者和受益者。一方面，在体育教学中，教师可以鼓励学生根据自己的喜好、需求等自由选择运动项目，以实现对学生自主锻炼能力的培养。另一方面，在心理健康教育中，教师可以引导学生主动参与心理辅导等活动，借此来增强学生的自我认知和心理调适能力。

三是实践性原则。体教融合强调知行合一。所以，高校体育教育与心理健康教育的协同育人必须要有实践载体作为支撑和保障。一方面，教师可将心理健康教育融入到体育课堂教学、课外体育活动、体育竞赛等各类体育实践活动当中，从而通过运动实践来锤炼学生意志品质、缓解学生的心理压力。另一方面，教师可以以心理健康教育为依托，引导学生在体育实践中学会应对挫折、学会团队合作，进而避免协同育人流于形式^[9]。

四、体教融合视域下高校体育与心理健康协同育人的实践路径

（一）更新协同理念，打破部门壁垒，凝聚育人共识

在体教融合视域下，高校首先要做的就是更新自身理念，积极树立“育体育心协同，健康与成长并重”的育人理念，充分意识到将体育与心理健康教育相结合的重要性和必要性。一方面，高校需要加强宣传和引导，比如可以通过专题培训、学术研讨、校园文化活动等方式，引导体育教师和心理健康教育教师树立良好的协同育人意识，借此来真正打破体育教育与心理健康教育“各自为政”的思维定式。另一方面，高校有必要建立健全的常态化协同育人工作机制，积极成立由体育部门、心理健康教育部门、学生管理部门等组成的协同育人工作小组，进一步明确各部门的责任和义务，以便于更好地实现资源共享、优势互补^[10]。

（二）整合教学内容，强化协同衔接，构建一体化课程体系

教学内容是高校体育与心理健康协同育人的核心和关键。在体教融合视域下，高校一方面需要加强对体育教学内容的优化设计，在传统体育运动项目、体能训练的基础上增加一些与心理健康教育有关的内容，比如融入挫折教育、团队协作训练、情绪管理引导等内容，同时还需要深入挖掘篮球、长跑、足球等体育运动项目中所蕴含的心理育人元素，从而让学生在运动实践中学会调节不良情绪、锻炼意志品质。而另一方面，高校需要进一步丰富心理健康教育内容，比如结合体育实践设计教学案例、将体育运动中的心理调适方法和挫折应对方法等纳入到心理健康教育体系当中，从而让心理健康教育更具有实践性和针对性。

（三）加强师资建设，提升协同能力，打造复合型育人队伍

为了更好地保障体育教育与心理健康教育协同育人效果，高校有必要加强师资队伍建设，重视教师协同育人能力的提升。在实践中，高校可以定期组织体育教师参加心理健康教育相关培训活动，让学生学习科学的心理疏导方法与辅导技巧，从而达到提高体育教师心理育人能力的目的。同时，高校也需要定期组织心理健康教育教师参加体育教育相关培训，帮助教师了解和掌握体育运动的规律、特点以及育人功能，进而提高教师将心理健康教育

融入体育实践的育人能力。而在此过程中，高校还可以鼓励体育教师和心理健康教育教师进行交叉授课或合作开展科研、实践等活动，促进双方交流，从而打造一支“懂体育、懂心理、善协同”的复合型育人队伍。另外，高校也可以将协同育人工作成效纳入到教师考评体系当中，并与职称评定、绩效考核等挂钩，以充分激发体育教师和心理健康教育教师参与协同育人工作的积极性和主动性。

（四）完善评价体系，强化导向作用，健全协同激励机制

科学、有效的评价体系可以为高校体育与心理健康协同育人工作的开展指明方向。在实践中，高校需要将大学生的心理素质、意志品质、团队协作能力、心理调适能力等纳入到考评范围当中，同时从教学协同、师资协同和育人成效等方面，对协同育人工作的开展进行考核与评价，以强化评价体系的导向作用。此

外，高校还要将评价结果作为教学改革、师资建设的重要依据，并根据结果不断优化协同育人路径，从而更好提高体育与心理健康协同育人实效。

五、结语

总而言之，在体教融合视域下，将高校体育与心理健康教育相结合，是落实“以体育人，以体润心”育人目标的重要举措，同时也是助力学生全面发展的必然要求。在实践中，高校可以通过更新协同理念、整合教学内容、加强师资建设、完善评价体系等举措构建全方位、一体化的协同育人体系，以实现“育体”“育心”同频共振，从而更好地为大学生成长成才保驾护航。

参考文献

- [1] 刘伟深, 王少华. 关于体教融合背景下高校体育教学困境与策略 [J]. 体育风尚, 2024, (12): 113-115.
- [2] 王栋梅. 体教融合背景下高校体育课程建设研究 [J]. 安徽工业大学学报 (社会科学版), 2024, 41 (06): 92-94.
- [3] 郑培斌, 范姝姝. 高校辅导员支持的体育与大学生心理健康效益互动模式分析 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (26): 191-194.
- [4] 岳鸢. 高校体育与心理健康教育的融合探讨 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (08): 1224-1225.
- [5] 齐娇娇. 新时代高校体教融合的育人价值和实现路径 [J]. 教育观察, 2024, 13 (22): 95-97+110.
- [6] 周洪福, 刘震. 高校体育课程融合心理健康教育的实践探索 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (07): 1066-1067.
- [7] 邓芳琴. 体教融合视域下高校体育教育发展措施分析 [J]. 新课程研究, 2024, (12): 105-107.
- [8] 王耀东, 张慧颖, 翟丰, 等. 体教融合视域下我国高校体育教学的价值导向、问题审视与路径选择 [J]. 天津体育学院学报, 2023, 38 (06): 676-682.
- [9] 李娜. 高校体育教育训练教学和心理健康教育的融合实践研究 [J]. 体育世界, 2023, (11): 67-69.
- [10] 翟一飞. 体教融合视域下高校体育教学改革路径 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (32): 53-56.