体育思政课堂对当代大学生拖延倾向的引导作用研究

陈强[1]，陈思彤[2]
1江西科技学院，江西 南昌 330098
2景德镇陶瓷职业技术学院，江西 景德镇 333400
DOI: 10.61369/RTED.2026190013

摘　　要： 当代大学生的拖延倾向已经成为高校育人过程中不能回避的问题，它不但影响着学生学业任务完成的质量，而且对学生的心理健康和综合素质的发展起着深层次的制约作用。体育思政课堂是体育教育与思想政治教育相融合的新形态，对培养学生的拖延习惯有特别的优势。本文根据体育课程思政的育人逻辑，对体育思政课堂引导大学生拖延倾向进行系统的分析，并探究体育思政课堂引导大学生拖延倾向的实践途径，以达到对学生拖延倾向多层次、系统性引导的目的，为高校学生行为管理、思想政治教育实践提供一定的参考。
关 键 词： 体育思政课堂；大学生；拖延倾向；引导作用；课程思政

Research on the Guiding Effect of Physical Education-Ideological and Political Classroom on Contemporary College Students' Procrastination Tendency

Chen Qiang[1], Chen Sitong[2]
1.Jiangxi Institute of Science and Technology, Nanchang, Jiangxi 330098
2.JJingdezhen Ceramic Vocational and Technical College, Jingdezhen, Jiangxi 333400

Abstract: Procrastination tendency among contemporary college students has become an unavoidable issue in university education. It not only affects the completion quality of students' academic tasks, but also exerts profound restrictions on their mental health and comprehensive quality development. As a new form integrating physical education and ideological-political education, the physical education-ideological and political classroom possesses unique advantages in correcting students' procrastination habits. Based on the educational logic of curriculum ideological and political education in physical education, this paper systematically analyzes how physical education-ideological and political classrooms guide college students' procrastination tendency, and explores practical approaches for such guidance. It aims to realize multi-level and systematic intervention on students' procrastination tendency, and provide references for college student behavior management and ideological-political education practice.
Keywords: physical education-ideological and political classroom; college students; procrastination tendency; guiding effect; curriculum ideological and political education

一、体育思政课堂对当代大学生拖延倾向的引导作用

（一）矫正拖延认知偏差，树立积极行动理念

体育思政课堂对于大学生拖延倾向的引导作用，从认知上来说。拖延行为的产生大多由于个体对于任务性质、时间感知以及行为结果的认识存在偏差，大学生普遍存在着对拖延结果进行轻视、抱有侥幸心理的行为模式，把任务推至“以后再做”的状态之中，缺少了对时间价值以及行动紧迫感的科学认识。体育思政课堂把思政元素和体育教学实践结合起来，可以直击大学生拖延行为产生的认知原因，从而对认知偏差进行系统的纠正。体育课程里蕴含的规则约束、责任担当以及拼搏进取的内核，可以促使大学生理性地认识拖延行为的内在危险，消解他们对于拖延后果的轻视。教师利用体育训练、比赛等活动真实的教学情境，把脚踏实地、知行合一的思政理念变成可以被感知的行为指引，使大学生重新建构起对任务完成和自我管理的认识体系[1]。利用体育实践过程中即时的评价和行为反馈，大学生可以感受到即刻行动带来的价值反馈，逐渐摆脱拖延所带来的一时的舒适感，养成主动去做的行动认知，从思想上建立起抵抗拖延行为的心理防线。

（二）依托体育实践锻炼，增强抗拖延意志力

拖延倾向的又一重要原因就是个人意志力薄弱、自我控制能力缺乏。面对难度大或者缺少即时满足感的任务，拖延者会采取回避的方式而不是直面任务，这是意志力在面对短期诱惑和长期

项目信息：
2024年江西省民办高校德育专业委员会科研项目：体育课程思政教学干预当代大学生拖延行为的实证研究，编号：MBDY24222；
2025年江西省体育局科研课题：健康产业升级中体医融合新业态模式构建及实证研究，编号：2025038。

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

目标之间冲突的时候发生退却的表现。体育思政课堂对大学生拖延倾向的引导作用，从意志层面讲，依靠体育实践活动的锤炼，使大学生的抗拖延意志力得到加强[2]。体育课是以实践参与为主的形式，各种运动项目的反复练习、竞技对抗需要参与者投入大量的精力去面对生理、心理上的双重压力，这个过程就是对意志品质的一种锤炼。无论是在长跑训练中如何战胜生理极限坚持下来，还是在球类比赛里当比分落后时依旧不能放弃，亦或者是在体操技巧练习过程中屡屡出现失败的情况之下依然保持不放弃的心态，这些都在无形之中培养了学生坚强的意志品质。教师在体育教学中加入责任担当、坚持不懈这些思政内容时，可以让学生产生训练中的积极心态，按时执行训练任务，不会轻易地因为自己的懈怠而影响到计划的实施[3]。

（三）借助体育规则约束，养成良好行动习惯

拖延倾向本质上属于一种行为模式的偏离，它的矫正最后还是要落实到行为习惯的改变上。体育思政课堂对于大学生拖延现象的引导，从行为层面讲就是依靠体育课程明确、刚性的规则体系来对学生行为进行系统的塑造。体育课堂有着具体的时间点、严苛的行为准则和分明的奖惩制度，课堂整队、技能操练、考勤记载、赛事参与这些教学环节里，都会设定时间点和行为规范，以此来促使学生消除拖延行为，准时履行已安排好的任务[4]。高度规则化的教学环境给学生提供了一种克服拖延的行为模式和外部约束。更重要的是体育思政课堂把规则意识和责任担当渗透到日常教学的规则践行环节当中去，使得规则的遵守不单单只是外界的约束，更是一种内在的认同。教师在教学过程中加强规则的约束价值和道德意义，使学生把体育课堂上的守时观念、执行意识变成内在的行为准则，再推广到学业任务和日常生活管理当中去。当守时、自律、按计划行动成为学生在体育课堂里不断重复的行为模式之后，这些行为习惯就会慢慢内化成学生自身的行动风格，在学业和生活中开始表现出任务启动及时、计划执行有条理、目标达成坚决等特点，进而从行为习惯的角度上彻底改变拖延行为。

（四）融入思政价值导向，涵养自律进取人格

拖延倾向深层次的原因是个人价值观念存在偏差，当学生对于学习意义、成长价值缺少深刻体会的时候，拖延就成为缺少内在驱动力的一种必然现象。体育思政课堂对学生拖延倾向的引导，最终要落实到价值观念深层次的转化上[5]。体育思政课把爱国主义、集体主义、拼搏精神、责任担当等思政价值理念融入体育教学的各个环节当中，让学生在挥洒汗水的身体实践中领悟这些价值所具有的真实意义。团队项目里感受合作和担当，在竞技对抗中领悟拼搏和尊重，在训练坚持中领悟毅力和自律，这些价值观念不再只是单纯的理论灌输，而是在体育实践中学生自己亲自去经历、去领悟、去证实的人生真谛。当学生们对奋斗的意义、自我约束的价值、努力的必要性有真知灼见的时候，拖延就没有了生存的理由。体育思政课的价值内化作用能促使学生形成积极进取的人生态度、自律、自强的行为准则，从而培育出有担当、有责任、讲效率的人。

二、体育思政课堂引导当代大学生拖延倾向的路径

（一）思政元素与体育教学有机融合，实现价值引领与实践体验的统一

体育思政课堂引导大学生拖延倾向的第一条途径，就是使思政元素和体育教学有机地结合起来。长期以来，体育教学和思想政治教育在实践活动中一直存在分离的情况，体育课主要进行技能的教授和体能的培养，思政教育大多通过专门的理论课程来开展，二者之间缺少了交叉和渗透的机会。体育思政课堂的创建要达成教学目的、教学内容和教学方法的三者有机融合[6]。在教学目标上应该把价值引领纳入体育课程核心目标体系当中，让“立德树人”和“强身健体”一样成为教学追求的目标。教学内容上要充分挖掘出各类体育项目中蕴含的思政教育资源，即田径项目中的坚持与韧性、球类项目中的协作与担当、武术项目中的自律与修养、冰雪项目中的勇气与突破等，把它们变成具体的教学内容以及引导素材。教学方法上不能采取生硬灌输式的方法，而应该通过情境创设、问题引领、反思交流等形式使学生在身体活动时体会价值理念的真正意义[7]。

（二）体育规则约束与行为习惯养成，构建克服拖延的行为框架

体育思政课堂引导大学生拖延倾向的第二条途径，就是利用体育课程规则约束的功能，使学生形成克服拖延行为的框架。体育课具有天然的规则性，准时上课、按时完成训练、遵守比赛规则、尊重裁判判罚，构成了一种有很强结构化的活动环境。体育思政课堂要把规则意识的培育当作引导拖延倾向的关键手段，把守时、守规、守信等行为要求贯穿到教学全过程之中。教师应根据每一节课的具体时间点、动作要求来制订出完整的课堂行为规范，把从准备、练习到整理放松等各方面的动作行为规范化地呈现出来，并对这一系列的行为进行不断地强化和评价，使学生逐步形成规范行为的自觉性。同时规则的约束不能只停留在外在强制上，教师还要引导学生认识规则背后的价值逻辑，守时是对别人时间的尊重，按计划做事是对自己的承诺，遵守规则是集体生活的基本伦理，让学生认识到规则遵守的内在原因[8]。

（三）团队协作与责任意识培育，激发任务执行的社会动力

拖延行为的突出之处在于它的孤立性，在一个人独自面对任务的时候，人们更容易出现拖延现象，而当存在着社会监督和集体期待的时候，人们更会及时地采取行动。体育思政课堂引导大学生拖延倾向的第三条路径，就是充分发挥团队合作教学的形式，培养学生的责任感，从而激发任务执行的社会动力。体育课程中有大量团队项目和集体活动，篮球、足球、排球等球类项目，接力跑、团体操等集体项目，都需要个体在团队中担当起相应的角色，承担起相应的责任。体育思政课要以团队合作中责任担当为思政教育的切入口，让学生在团队合作的过程中体会到“个人行为对集体结果的影响”这一道理。当学生意识到自己迟到会影响到全队训练进度，自己懈怠会拖累团队整体表现，自己放弃会辜负队友信任和期望的时候，任务执行的动力就不再是个人的内在意志，而是对团队负责、对同伴有承诺的动力。因此，可

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

以很好地培养学生的责任意识和集体观念，在各种任务面前有更强烈的行动自觉和坚持的动力，在社交动力层面上有效地防止拖延现象的发生[9]。

（四）过程性评价与自我调控能力提升，强化行动过程的自我管理

体育思政课堂引导大学生拖延倾向的第四条途径，就是用过程性评价体系来不断改善学生自我调节的能力。拖延行为的发生同个体缺少良好的自我管理能力存在联系，即不能合理安排时间、不能把任务分解为小块、不能对自身行为进行过程监控并及时作出调整。传统的体育教学评价重结果轻过程，结果导向评价方式不能对学生行为过程起到持续的引导作用。体育思政课堂应该采用过程性评价的理念和方法，用课堂观察、行为记录、成长档案等形式来不断了解学生在学习过程中态度、行为和思想的变化。教师要重视学生每次上课的到课情况、每一次的训练作业是否准时交、参加小组活动是否积极等各方面的情况，在学生身上及时给予反馈和帮助，使学生能意识到自己所作出的行为是正确的，进而做出改正的行为。另外教师还要培养学生制定自己目标、合理安排时间、分解任务等自主学习的能力，从而提高学生体育学习过程中自我管理和调节能力[10]。

三、结束语

体育思政课堂是体育教育和思想政治教育相融合形成的产物，具有体育思政课堂引导大学生拖延的育人价值以及应用的潜力。本文从认知重构、意志磨砺、行为塑造和价值内化四个方面论述了体育思政课堂对大学生拖延倾向的影响，从思政元素融入、规则行为养成、团队责任培养和过程性评价四个方面提出具体的实践途径。体育思政课堂以体育教学的实践环境和思政教育的价值引领为依托，能够从思想认识、意志品质、行为习惯、价值观念等各个方面，对学生的拖延现象给予系统的正向引导，促使学生逐渐改变拖延的习惯，养成自律高效的行为方式和积极进取的生活态度。

参考文献

[1] 朱晓林 . 体育文化赋能高校思政课育人的四维路径 [J]. 南京体育学院学报 ,2025,24(12):38-45+87.

[2] 张文静 , 李舜天 ." 大思政课 " 视域下高校体育课程思政建设的关键困境与推进策略 [J]. 当代体育科技 ,2025,15(33):126-129.

[3] 高承慧 . 融入课程思政的大学生心理危机干预系统 [J]. 人才资源开发 ,2025,(21):60-62.

[4] 蔡欣宇 , 胡月 , 王斌 . 体育锻炼与大学生睡眠拖延的关系：过去时间观与童年社会经济地位的作用 [A]. 中国体育科学学会 ,2025:2.

[5] 王文婷 , 宋金秋 , 张忠楼 . 大学生学业拖延负性情绪和自我控制与智能手机成瘾的交叉滞后分析 [J]. 中国学校卫生 ,2025,46(10):1427-1431+1436.

[6] 李越 , 田二龙 . 大学生网络成瘾与学业拖延的关系：自我控制的中介作用 [J]. 兵团教育学院学报 ,2025,35(5):35-40.

[7] 徐志伟 , 林秉毅 . 思政教育对大学生心理健康问题的干预研究 [J]. 塑料包装 ,2025,35(4):313-316.

[8] 王圳 . 体育锻炼与大学生学业拖延的关系：时间管理倾向和手机依赖的中介作用 [D]. 重庆大学 ,2025.

[9] 陈君 . 体育思政教育对学生心理健康与安全问题解决的应用研究 [A]. 四川省体育科学学会 ,2024:2.

[10] 黄怡璇 . 心理健康教育融入高校 " 大思政课 " 有效路径研究 [D]. 上海工程技术大学 ,2024.

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License