教育教学与管理 2026年第9期
ISSN: 3079-4439

常态化体育拓展培育大学生积极心理品质路径

刘燕
安徽工商职业学院，安徽合肥，中国

【摘要】在高校心理健康教育不断深化的背景下，单纯依靠课堂讲授和问题干预，已难以满足大学生心理品质培育的现实需要。体育素质拓展活动把运动挑战、团队协作和情境体验相结合，能让学生在“做学练悟”的过程中获得情绪释放、关系支持和自我确认。本研究立足积极心理学理论，分析体育素质拓展活动与大学生积极心理品质的关联，从生理调节、体验唤醒、团队互动和反馈内化四个方面阐释其作用机制，并提出“体心融合”课程体系和“四级联动”活动体系相结合的培养路径。研究认为，只有把体育拓展从临时性活动转向制度化安排，才能持续促进大学生情绪调节、合作信任、心理韧性和自我效能感的发展。

【关键词】常态化；体育素质拓展活动；积极心理品质；培养路径；心理健康教育
【基金项目】安徽省职业与成人教育学会 2024 年教育教学研究规划课题《积极心理视域下常态化体育运动对大学生心理健康教育研究》（课题编号：AZCJ2024029）；2025 年度安徽省高校人文社科重大项目《面向高校教师的 AI 驱动亚健康状态评估与干预策略研究》（项目编号：2025AHGXSK20044）；2025 年度安徽省教育厅科学研究项目特需专项项目《基于大数据的大学生校园体育行为与心理健康关联性分析及干预策略研究——以安徽省部分高职院校为例》（项目编号：2025AHGXSK50091）

1.引言

近年来，大学生心理健康教育受到高校持续关注。心理困扰的出现并不只与个体情绪有关，也与学习压力、人际适应、生活方式和校园支持系统密切相关。《“健康中国2030”规划纲要》提出要促进健康生活方式形成，高校体育教育因此不应停留在体质提升层面，还应进一步承担情绪调节、关系建构和人格涵养的育人任务[1]。相关调查提示，规律运动对压力释放[2]、情绪改善和心理韧性提升具有积极意义，但部分学生仍存在运动频率不足、参与动力不强、课外锻炼难以持续等问题[3]。积极心理学关注个体优势、积极情绪和社会支持资源[4]，强调通过可学习、可训练的方式促进人的成长。与传统心理健康教育相比，体育素质拓展活动的优势在于它并非将学生置于被动接受知识，而是让他们在具体任务中经历紧张、尝试、失败、协商、坚持和成功。一次背摔、一次接力、一次团队协作游戏，往往能把抽象的信任、勇气、责任和坚韧变成可感知的身体经验[5]。由此看，体育素质拓展活动可以成为高校培育积极心理品质的重要实践入口。

当前高校体育教育在实施过程中仍存在活动形式偏单一、组织管理不够精细、学生持续参与不足、育心目标不够明确等问题，体育活动“健心育人”的价值尚未被充分转化为日常教育成效。如何把体育拓展活动设计成有目标、有层次、有反馈、有延续的育人过程，是高校体育教育与心理健康教育协同推进时需要回应的核心问题。

2.体育素质拓展活动与积极心理品质的内涵及关联

2.1 体育素质拓展活动的理论内涵

体育素质拓展活动是以体育运动为基础、以情境任务为组织方式、以体验反思为关键环节的综合性教育活动。它并不等同于普通体育竞赛，也不是简单的团建游戏，而是通过有目的的项目设计，引导学生在参与、合作、挑战和复盘中提升身体素质、社会适应能力与心理调适能力。其教育价值主要体现在三个方面：通过身体参与激活情绪体验；通过团队任务促进人际互动；通过活动后的反思分享推动经验内化[6]。

2.2 积极心理品质的理论内涵

积极心理品质是个体在认知、情绪、意志和行为中表现出来的积极倾向与人格资源，它既包含乐观、希望、坚韧、自我效能感等个体层面的品质，也包括合作、责任、同理心、信任等关系层面的品质。Peterson 与 Seligman（2004）将积极人格优势概括为智慧、勇气、仁爱、公正、节制、超越六类美

德及其相关特质[7]；Seligman（2011）的PERMA模型从积极情绪、投入、人际关系、意义和成就五个维度说明幸福与发展。对大学生而言，积极心理品质是在课程、活动、人际支持和自我反思中不断生成的心理资源。

2.3 体育素质拓展活动与积极心理品质的关联性

积极心理学强调发掘人的优势与潜能，体育素质拓展活动则为这种优势培育提供了具体场景。课堂上讲授“合作”“坚持”“信任”时，学生往往只能停留在概念理解层面；而在拓展活动中，学生必须与同伴一起制定策略、分担任务、承担结果，积极心理品质因此获得了被体验、被观察和被反思的机会。

在活动过程中，学生可能会经历不确定、害怕失败、意见分歧和体力消耗，也会在完成任务后获得成就感、归属感和被支持感。正是在这种由身体行动引发的心理波动中，勇气、毅力、合作、公正、关怀等品质不再是抽象词汇，而逐渐转化为学生处理学习、人际和生活问题的行为方式[8]。同时，积极心理品质较高的学生往往更愿意主动参与运动、坚持训练并帮助同伴，进一步提升体育活动的教育效果。二者具有相互促进的关系。

3.体育素质拓展活动对积极心理品质培养的作用机制

体育素质拓展活动并不是凭借“热闹”本身产生育人效果，其关键在于把身体参与、情绪体验、认知反思和行为迁移连接起来。具体表现为以下四种机制。

3.1 生理—心理机制：在运动中改善情绪状态

体育素质拓展活动具有一定的运动负荷和身体挑战。适度运动能够促进内啡肽、多巴胺等神经递质释放[9]，帮助学生缓解紧张、焦虑和疲劳，获得放松感和愉悦感。更重要的是，常态化参与运动有助于学生形成遇到压力可以通过行动调节的经验记忆。当这种经验被反复强化后，运动不再只是一次活动安排，而会成为学生调节情绪、恢复状态的一种稳定方式。

3.2 体验—感知机制：在情境中完成自我认识

体育素质拓展活动强调亲身参与。学生在项目中会经历紧张、犹豫、兴奋、失败、鼓励和成功等多种感受，这些感受为自我认识提供了真实体验。例如，学生在“盲人方阵”中会意识到倾听与表达的重要性，在“穿越电网”中会体验到规则意识与团队协商的价值。活动后的复盘分享能够把即时感受转化为对自我、他人和团队关系的重新理解，从而推动积极心理品质的发展。

3.3 合作—社会机制：在团队互动中形成支持网络

多数体育素质拓展项目都需要团队完成。分工、沟通、协商、等待、补位和互相鼓励，是活动得以完成的基本条件。学生在这一过程中学习表达需求、理解差异、接纳失误，也在共同目标中建立信任和责任感。与单向说教相比，这种互动更容易让学生体验到“我被需要”“我能支持别人”“团队可以共同解决问题”，进而提升同理心、人际适应能力和集体意识。

3.4 反馈—固化机制：在复盘中推动经验迁移

体育素质拓展活动的育人价值还取决于反馈是否及时、具体和可持续。活动中的同伴认可、教师鼓励和团队庆祝能增强学生的积极情绪；活动后的复盘、分享和总结，则能帮助学生把一次活动经验提炼为可迁移的行为策略。只有当学生能够把“活动中学到的合作、坚持和信任”迁移到课堂学习、宿舍相处、社会实践和未来工作中，积极心理品质才可能从短暂体验转化为稳定倾向。

4.体育素质拓展活动对积极心理品质培养的路径设计

体育素质拓展活动要真正发挥育人作用，不能只依靠几次集中活动或临时比赛，而应嵌入高校日常教育体系。可从课程体系和活动体系两个层面推进：课程体系解决“教什么、怎么教、如何评”的问题，活动体系解决“学生在哪里参与、如何持续参与、如何形成校园氛围”的问题。

4.1 构建“体心融合”课程体系

将积极心理品质培养融入体育课程，需要推动体育课从单纯运动技能教学转向“运动育人”。教师既要关注动作技术、运动负荷和安全管理，也要明确每个项目对应的心理品质目标，如情绪调节、团队信任、规则意识、抗挫能力和责任担当等。

开发模块化拓展课程。可在公共体育必修课中设置4—6学时的素质拓展模块，并按心理品质目标进行项目组合。情绪管理模块可以安排节奏跑、放松训练和情境协作任务；团队协作模块可以安排四人五足、同心击鼓、集体跳绳等项目；沟通信任模块可以安排盲人方阵、信任行走等活动。每个模块

宜设置规则说明、活动体验、小组复盘、教师点拨四个环节，避免活动结束即教育结束。

开设专项选项课程。高校可在公共体育选项课中开设素质拓展类课程，围绕破冰融冰、团队文化建设、沟通信任、问题解决、团队合作、感恩教育等专题展开。课程重点不应只是让学生完成项目，而要引导其把活动经验与学习、人际交往和未来社会生活联系起来。

实施差异化分层教学设计。对运动基础较弱、社交顾虑较明显的学生，可先安排低风险、低对抗、支持性较强的项目；对参与积极、能力较强的学生，可逐步增加决策、领导和复杂协作任务。教师还应结合课堂观察、学生自评和同伴互评，动态调整小组分工与任务难度。

4.2 建立“四级联动”活动体系

除课堂教学外，高校还需整合课外锻炼、心理拓展、学院活动和校级赛事，形成衔接有序、校院协同推进的活动体系。

依托数字平台推进常态化课外锻炼。学校可利用“云运动”等平台开展健康跑打卡、运动数据记录和小组互动。平台设计应加入连续参与、伙伴互助、个人突破等激励内容，通过兴趣小组、运动搭子、院系挑战等形式，把个人锻炼转化为更具支持性的群体行动。

开展月度主题心理拓展活动。心理工作部门可结合学生发展需求，按月设置人际交往、沟通信任、压力调适、团队合作等主题，选择相应拓展项目，形成“参与—体验—表达—反思—迁移”的闭环。

培育学院特色活动。二级学院可常态化开展心理团建暨趣味运动会，如四人五足、定点环跑接力、袋鼠跳接力、同心击鼓等项目。此类活动竞技压力低，参与门槛不高，更容易吸引平时不主动运动的学生。

打造校级品牌赛事。学校运动会可增加集体跳绳、车轮滚滚、同心击鼓、心心相印等协作类项目，降低单纯竞技带来的压力感，强化共同参与和团队体验，把积极心理品质培育延伸到校园文化层面。

5.结论与建议

5.1 研究结论

体育素质拓展活动与积极心理品质具有相互促进关系。体育拓展活动为积极心理品质提供了可体验、可观察、可反思的生成场景；积极心理品质的提升，又能增强学生参与运动的主动性、坚持性和合作意愿。

体育素质拓展活动培育积极心理品质，需要经过由体验到内化的转化过程。生理—心理机制帮助学生改善情绪状态，体验—感知机制促使学生重新认识自我，合作—社会机制增强学生的人际信任和责任意识，反馈—固化机制则推动活动经验向学习、生活和未来发展场景迁移。四种机制共同说明，积极心理品质是在持续行动、具体互动和反思总结中逐渐稳定下来的。

常态化开展体育赋能心理健康教育，需要课程体系与活动体系协同发力。课程层面将积极心理品质目标落实到体育教学；活动层面形成持续参与的校园支持环境。两条路径相互补充，推动学生在反复运动和协作体验中调适情绪、锤炼意志、涵养品格。

实践观察显示，部分原本拘谨的学生在四人五足、袋鼠跳接力等项目中逐渐愿意与队友击掌、挽臂、协商策略。校运会同心击鼓项目中，队伍从节奏混乱、相互抱怨转向共同计数、彼此鼓励。这些现象说明，体育拓展活动能够激活学生的积极情绪，为心理品质内化提供真实情境。

5.2 研究建议

加强顶层设计和资金保障。高校应将体育素质拓展育心工作纳入心理健康教育和体育教学的整体规划，建立教务、体育、心理、学工和学院协同机制，设置专项经费用于器材购置、平台维护、师资培训和活动保障。

强化师资队伍建设。体育教师需补充心理学和团体辅导知识，心理教师需熟悉拓展项目设计与现场组织。高校应开展交叉培训和联合教研，通过联合备课、协同带队和课后复盘，弥合体育育人与心理育人之间的断裂。

完善课程和活动体系。细化素质拓展模块的教学目标、项目清单和评价方式，针对社交焦虑、学业压力大的学生提供差异化支持。完善“四级联动”体系，规范月度主题拓展与学院活动流程，固定复盘分享环节，持续打造校级协作项目品牌。

建立长效评价机制。建立过程与结果、定量与定性相结合的评价体系。定量层面记录打卡频次、活动参与率；定性层面通过教师观察、学生自评和活动感悟，关注学生在情绪状态、人际协作、心理韧性方面的变

化。评价结果反向用于优化课程内容与活动组织。

6.结语

常态化体育素质拓展活动的意义，不只是让大学生“多运动一点”，更是让学生在真实的身体行动和团队关系中学习如何面对压力、理解他人、承担责任和相信自己。体育场地、运动项目和校园赛事都可以成为心理育人的场域。未来应继续推动体育课程、心理健康教育和校园文化建设之间的深度融合，使体育真正成为滋养心灵、塑造品格、促进全面发展的教育力量。

参考文献

[1] 孙正，阿英嘎.我国学校体育教育的使命与担当：演进、问题与路径[J].吉林体育学院学报，2018，34（6）：1-6.

[2] 唐彪，廖念，李协吉.体育锻炼对大学生心理健康的积极影响——评《体育与卫生健康》[J].中国学校卫生，2022，43（8）：1284.

[3] 周赞.大学生体育锻炼的心理健康效应及实现——评《体育锻炼下的大学生心理健康效应研究》[J].教育理论与实践，2018，38（17）：2.

[4] 席居哲，叶杨，左志宏，等.积极心理学在我国学校教育中的实践[J].华东师范大学学报（教育科学版），2019，37（6）：149-159.

[5] 陈红敏，赵雷，杨君建.素质拓展训练对大学生心理素质的影响——基于内省文本的质性分析[J].高等农业教育，2014，（7）：62-65.

[6] 李金芬.高校拓展训练课程教学体系的构建[J].上海体育学院学报，2010，34（1）：80-82.

[7] Peterson C, Seligman M E P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification[M]. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press, 2004.

[8] 成晓娟，苗小翠，肖海雁.体育锻炼赋能大学生积极心理品质的实践路径研究[J].当代体育科技，2025，15（21）：165-168.

[9] 杨惠，车广伟，冯玉娟，等.体育舞蹈锻炼对大学生心理亚健康状态的影响：应对方式的中介效应[J].天津体育学院学报，2020，35（5）：560-565.