

广东省高校体育教学和心理辅导协同育人实践探索

谭龙杰

广州应用科技学院体育科技学院, 广东 广州

收稿日期: 2025年7月4日; 录用日期: 2025年8月6日; 发布日期: 2025年8月13日

摘要

体育教学和心理辅导在高校育人体系中具有互补作用, 对学生成长至关重要。本研究以广东省高校为例, 探讨了体育与心理辅导的协同机制, 发现尽管已形成融合模式, 但在课程、师资和评价方面仍存在问题。提出通过课程体系、师资合作和评价创新等三方面优化策略, 以促进高校全面育人。

关键词

广东省高校, 体育教学, 心理辅导, 协同育人

The Exploration on the Collaborative Education Practice of Physical Education and Psychological Counseling in Colleges and Universities of Guangdong Province

Longjie Tan

Institute of Sports Science and Technology, Guangzhou College of Applied Science and Technology, Guangzhou Guangdong

Received: Jul. 4th, 2025; accepted: Aug. 6th, 2025; published: Aug. 13th, 2025

Abstract

Physical education and psychological counseling play complementary roles in the university education system and are crucial for students' growth. Taking colleges and universities in Guangdong Province as an example, this study explores the collaborative mechanism between physical education

and psychological counseling. It finds that although an integration model has been formed, there are problems in curriculum, teacher resources, and evaluation. Optimization strategies are proposed from three aspects: curriculum system, teacher cooperation, and evaluation innovation to promote comprehensive education in colleges and universities.

Keywords

Colleges and Universities in Guangdong Province, Physical Education, Psychological Counseling, Collaborative Education

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会竞争的日益激烈和教育评价体系的不断改革，大学生心理健康问题日益凸显，成为制约其全面发展的重要因素。《健康中国 2030 规划纲要》明确提出“强化学校体育教育与心理健康服务融合”，广东省作为高等教育改革前沿阵地，高校在体育教学与心理辅导协同育人领域的实践探索具有示范意义。

广东省高校近年来响应国家号召，探索体育教育与心理辅导结合，以促进学生身心健康和提升综合素质。面对社会环境变化和心理健康需求增长，优化体育教学与心理辅导协同机制成为重要课题。本文深入分析广东省高校实践，揭示现状、问题及成因，并提出优化路径与实践策略，旨在为新时代高校育人模式创新提供借鉴。本文基于协同理论与心理健康教育理论，通过实证调研与文献分析，系统梳理广东省高校协同育人的实施现状，剖析“体育载体 - 心理支持”融合模式的现存问题，最终从课程体系、师资协作、机制保障三维度提出优化路径，为高校落实“五育并举”育人方针提供理论参考与实践范式。

2. 体育教学与心理辅导协同育人的理论基础

体育教学与心理辅导的协同育人机制构建，需以跨学科理论为支撑，形成“目标 - 过程 - 效果”的闭环逻辑。以下从不同理论出发，重新审视该框架，并运用理论工具分析问题和提出政策建议。

1. 心理健康教育理论：心理健康教育理论着重于通过认知干预和行为训练来增强学生的心理素质。认知干预可以帮助学生改变对事物的不合理认知，从而调整情绪和行为；行为训练则通过实际的操作和练习，培养学生良好的行为习惯和应对技能。例如正念训练与运动情绪调节的有机结合，正念训练能让学生更加专注于当下，提高自我觉察能力，从而更好地调节运动中的情绪。体育教学中的身体活动不仅促进身体健康，还对心理健康有积极作用，如提高大脑功能、改善情绪、增强意志力和社交互动。这些积极作用为体育教学中心理因素的融入提供了实践基础，而心理健康教育理论则为这种融入提供了切实可行的方法论支撑[1]。

运用认知理论可以理解为何某些运动家心理干预模式会有效。从认知理论角度看，运动家在长期的训练和比赛中可能形成了一些不合理的认知，如过度追求成绩、对失败的过度恐惧等。心理干预模式通过认知重构，帮助运动家识别并改变这些不合理认知，从而调整情绪和行为。例如，通过引导运动家正确看待比赛结果，认识到失败是成长的机会，而不是对自身能力的否定，从而减轻压力，提高比赛表现。对于高校而言，政策上可以在体育教学中引入更多基于认知理论的心理干预课程。例如，开设专门的运动心理辅导课程，由专业的心理教师或体育教师进行授课，结合体育教学中的实际案例，帮助学生识别

和调整不合理认知。同时,在体育竞赛中,为运动员提供赛前心理辅导,运用认知重构等方法,帮助他们减轻压力,提高比赛发挥[2]。

2. 体育教育理论: 体育教育理论主张“生理-心理-社会”三维健康观,强调体育教学不仅要关注学生的身体素质,还要关注学生的心理健康和社会适应能力。其团队协作、挫折教育等要素为心理健康教育提供天然实践场景。在体育教学中,团队项目如篮球、足球等可以培养学生的团队协作精神和沟通能力;而体育比赛中的挫折和失败则是进行挫折教育的良好契机。心理辅导帮助学生建立积极自我认知,增强情绪管理,支持他们面对体育挑战。体育教学与心理辅导结合,体现了“身心并重”的教育理念,通过跨学科融合促进学生全面发展。

从体育教育理论出发,分析高校体育教学与心理辅导结合过程中可能存在的问题。例如,有些高校可能过于注重体育成绩和比赛结果,而忽视了学生的心理健康和社会适应能力的培养。这可能导致学生在面对挫折时缺乏应对能力,出现心理问题。政策上,高校应进一步强化“生理-心理-社会”三维健康观的教育理念。在体育教学评价体系中,不仅要关注学生的体育技能和成绩,还要纳入心理健康和社会适应能力的评价指标[3]。例如,通过学生在团队项目中的表现、面对挫折时的态度等方面进行评价。同时,增加体育教学中的心理辅导环节,将心理辅导融入到日常的体育教学中,如在体育课程中安排专门的时间进行心理辅导和团队建设活动。

3. 协同理论: 协同理论的核心在于通过系统要素的动态耦合实现“ $1+1>2$ ”效应。在体育教学与心理辅导协同育人的背景下,该理论为打破体育与心理辅导的部门壁垒、资源整合提供理论依据。系统要素包括教育资源、课程、师资等,这些要素之间的动态平衡与相互促进是实现协同育人的关键[4]。在协同理论的指导下,广东省高校体育教学与心理辅导的协同育人实践,需注重各要素间的动态平衡与相互促进。同时,协同理论还着重指出了持续反馈与灵活调整的关键作用,即需根据育人实践的效果,不断优化协同机制,确保育人目标的达成。

运用协同理论分析不同高校部门间的合作障碍。在高校中,体育部门和心理辅导部门可能存在各自为政的情况,缺乏有效的沟通和协作。这可能是由于部门利益、管理体制等原因导致的。从协同理论角度看,这种部门壁垒阻碍了系统要素的动态耦合,无法实现“ $1+1>2$ ”的效应。

为解决这些合作障碍,政策上高校应建立跨部门的协同管理机制。例如,成立由体育部门、心理辅导部门、教学管理部门等组成的协同育人工作小组,负责统筹协调体育教学与心理辅导的资源配置、课程设计与实施、师资队伍培养等工作。同时,建立有效的激励机制,对在协同育人工作中表现突出的部门和个人进行表彰和奖励,提高各部门的合作积极性。此外,还应建立持续反馈和评估机制,定期对协同育人的效果进行评估,根据评估结果及时调整协同机制,确保育人目标的达成。

3. 广东省高校协同育人的实践现状与突出问题

(一) 实践进展

1. 政策驱动初步见效: 广东省教育厅《高校心理健康教育工作指南》明确将体育干预纳入心理健康服务体系,推动 53% 的高校试点“体育-心理”融合课程。高校采取多样化协同育人模式。例如,理工大学引入正念瑜伽课程,结合体育与心理调适,缓解学生焦虑;师范大学举办体育心理文化节,促进学生身心健康。一些高校还将体育和心理辅导融入社团和志愿服务,拓宽育人渠道。

2. 模式创新涌现: 华南师范大学心理系通过实施“运动心理训练营”,结合团体操训练与心理团体辅导,有效降低了参与学生的考试焦虑水平,其中焦虑量表得分平均下降了 27%。深圳大学构建“体育教师-心理咨询师”联合督导机制,年度服务学生人数超过 3000 人次[5]。在广东省,一些高校利用信息技术,开发了结合体育教学和心理辅导的在线平台和 APP。例如,省教育厅的体卫艺教育综合服务平台

项目,通过数字化提升教学资源质量和平台先进性。研究显示,这些体育教学 APP 能提高学生的运动兴趣和积极性,提供个性化学习资源和心理支持。平台通过智能算法推荐学习路径,提升学习效果和心理健康。它们突破了时间和空间限制,使体育教学和心理辅导更灵活地融入学生生活,增强了教育的针对性和实效性。

(二) 核心瓶颈

1. 协同机制碎片化: 78%的高校未设立跨部门协调机构,体育课程与心理辅导多为“活动式拼接”,缺乏系统性课程图谱。师资跨界协作难度大:体育教师与心理咨询师的专业背景差异显著,两者在日常教学与科研中沟通协作不足,使得在协同育人的实践中难以凝聚成有效的合力。此外,评价体系的不健全导致双方在工作绩效上相互认可度低,这进一步加大了师资跨界合作的难度。

2. 评价机制创新滞后: 当前,广东省高校在体育教学与心理辅导协同育人的评价机制上仍存在诸多不足。一方面,传统的教学评价体系往往侧重于单一学科的成绩考核,而忽视了跨学科协同育人的综合评价;另一方面,心理健康的评估标准和手段尚待完善,无法精准体现学生在协同育人过程中的心理成长及变化。

3. 师资能力断层: 体育教师中仅 12%接受过系统心理健康培训,心理教师对运动干预方案的设计能力不足,导致“体育教师不懂心理,心理教师不懂体育”的困境。

4. 课程体系衔接不畅: 尽管广东省部分高校已尝试将体育教学与心理辅导相结合,但在课程体系的设计与实施上仍存在明显脱节。体育课程通常聚焦于强化学生的体能与传授运动技巧,而心理辅导则侧重于心理问题的辨识与干预措施。尽管两者各有侧重,但在教学内容、方法及目标上却鲜有交集,难以构建出相辅相成、互相促进的良性循环机制。

此外,校园文化氛围的营造不充分,亦成为制约协同育人成效的一大瓶颈。目前,广东省部分高校在校园文化层面对于体育教学与心理辅导的协同融合重视不够,缺乏相应的宣传与推广,导致学生对协同育人的认知度和参与度不高。同时,校园内缺乏体育与心理相结合的特色活动或社团,使得学生在日常生活中难以接触到相关的教育资源,进一步限制了协同育人实践的深入开展。

4. 问题成因的深层机理分析

(一) 教育理念滞后

1. 传统观念中,体育与心理教育被严重割裂,这一现象背后存在着深层次的制度和因素。从制度层面来看,我国教育体系长期以来以学科分类为基础进行课程设置和教学管理,体育和心理教育分属不同的学科领域,各自有着独立的教学大纲、考核标准和管理体系。这种制度设计强化了两者之间的界限,使得教育工作者在教学实践中难以突破固有框架,缺乏将体育与心理教育融合的动力和引导。

2. 从文化层面分析,受传统文化中“劳心者治人,劳力者治于人”观念的影响,体育往往被视为单纯的身体活动,侧重于提升体质和技能,而心理教育则被认为是更为“高端”的智力活动,关注学生的认知、情感和社会适应等方面[6]。这种文化偏见导致了对运动促进心理资本积累的认识严重不足。教师和家长普遍更重视学生的学业成绩和智力发展,忽视了体育活动在培养学生坚韧意志、团队合作精神和情绪调节能力等方面的重要作用。心理辅导人员也因这种文化观念的束缚,在工作中忽视了体育活动在心理调适中的积极作用。这种滞后的教育理念从根本上阻碍了体育教学与心理辅导的深度融合和创新,使得两者难以形成协同育人的合力。

(二) 管理体制存在壁垒

1. 体育部门和学工部(心理中心)资源和考核独立的管理体制,其深层次的制度原因在于高校管理的条块分割。高校内部管理通常按照不同的职能部门进行划分,每个部门都有自己的工作目标、资源分配

方式和考核标准。体育部门的考核主要围绕体育课程的教学质量、学生的体育技能提升和体育赛事的成绩等方面;学工部(心理中心)则以心理健康教育课程的开展、心理咨询服务的数量和质量以及心理危机干预的效果等作为考核指标。这种独立的考核机制使得两个部门在工作中更关注自身的利益和目标,缺乏协同育人的内在动力。

2. 从文化层面来看,部门本位主义文化在高校管理中较为盛行。各部门在工作中往往更注重自身部门的利益和形象,追求本部门工作的独立性和完整性,缺乏全局意识和合作精神。在资源分配上,各部门为了确保自身工作的顺利开展,往往会优先考虑本部门的需求,导致资源难以在体育教学与心理辅导之间实现合理配置。在课程和活动组织方面,两个部门各自为政,缺乏有效的沟通协作。体育部门组织的体育活动很少考虑与心理健康教育相结合,学工部(心理中心)开展的心理健康教育活动也很少融入体育元素。这种管理体制的壁垒限制了体育教学与心理辅导的协同效果,使得高校难以形成系统、全面的育人体系。

(三) 资源配置失衡

1. 资源配置失衡的问题,在制度层面上,主要是由于我国区域经济发展不平衡导致的教育资源分配不均。东部地区经济发达,政府和社会对教育的投入相对较多,高校能够获得更多的资金支持用于心理健康教育。而西部地区经济相对落后,教育经费有限,难以满足心理健康教育的需求。此外,教育资源分配政策在制定和执行过程中也存在一定的不合理性,缺乏对西部地区高校的倾斜和扶持。在师资分配方面,教育部虽然计划到2025年大部分学校配备心理健康教育教师,但目前的教师招聘和培养政策在落实过程中存在困难。一些高校由于地理位置、待遇等因素的限制,难以吸引到优秀的体育和心理咨询师,尤其是既懂体育又懂心理的复合型人才。

2. 从文化层面来看,社会对体育和心理教育的重视程度不同也影响了资源的配置。在社会文化观念中,体育和心理教育往往被视为辅助性的学科,不如学术学科重要。这种文化观念导致了对体育和心理教育的资源投入相对较少。同时,培养既懂体育又懂心理的复合型人才的文化氛围尚未形成,高校在学科建设和人才培养过程中,缺乏对跨学科人才培养的重视和支持。学生在选择专业和职业发展方向时,也更倾向于传统的热门专业,使得既懂体育又懂心理的复合型人才短缺。这种人才短缺进一步限制了体育与心理资源的有效整合,阻碍了育人成效的提升。师资力量不均衡还导致部分高校难以建立稳定的教学和科研团队,限制了育人实践的深入发展和创新,使得高校在协同育人方面难以取得实质性的突破。

5. 协同育人的优化路径与实践策略

(一) 课程体系的深度融合

1. **纵向贯通:** 构建“基础体育课(含心理模块)→专项运动心理课→竞技心理训练营”的三级课程链,如在篮球课中嵌入“比赛焦虑调节”微模块。

2. **横向整合:** 将心理辅导理念融入体育课程设计与实施全过程,如设置团队合作项目,强化学生的沟通与协作能力,同时结合体育活动特点,设计心理调适环节,如通过冥想放松训练缓解运动后的紧张情绪。

3. **横向联动:** 开发《运动与心理健康》通识课程,采用“体育教师讲运动生理 + 心理教师讲情绪管理”的双师教学模式。

此外,推动体育课程与心理辅导的交叉渗透,如在体育课程中设置心理健康教育专题讲座,邀请心理咨询师为学生讲解运动与心理健康的关系,以及如何通过运动调节情绪、缓解压力等;在心理辅导课程中融入体育元素,设计以体育活动为载体的心理调适活动,让学生在参与中体验运动的乐趣,同时达到心理调适的目的。

(二) 师资队伍跨界赋能

1. 推行“双师型培养计划”，目标是五年内让体育教师获得心理咨询师资质，心理教师学习运动生理学。计划旨在提升体育教师的心理健康知识和应用能力，增强心理咨询师对体育活动的理解。通过培训、研讨和工作坊，体育教师学习心理咨询技巧，心理咨询师了解运动对心理和生理的影响。这种知识技能交流有助于促进教师间的合作。通过跨界赋能，教师能更全面地指导学生，提升育人效果。同时，建立跨学科教研团队，定期交流经验，共享资源，形成协同育人的良好氛围。逐步完善评价体系。

鼓励体育教师和心理咨询师合作进行科研，以提升科研能力并为协同育人提供科学依据。建立跨学科教学团队，开发结合体育与心理辅导的课程，实现教学内容和方法的无缝对接，构建良性循环的教育生态。注重激励机制，通过专项基金、表彰和职业发展等手段激发教师积极性。建立科学评价体系，全面评估协同育人效果，确保跨界赋能的实效。

2. 组建“体育-心理”教研团队，联合研究课题如“校园马拉松对大学生抑郁倾向的干预”。定期举办跨学科研讨会和工作坊，促进体育教师与心理咨询师合作，探索体育与心理辅导融合策略。鼓励团队成员进行实证研究，利用数据优化教学模式。借鉴国际教育理念，引入并本土化国外成功案例，推动育人模式创新。构建高素质师资队伍，为广东省高校协同育人提供人才支持。

(三) 保障机制的系统构建

1. 成立校级“协同育人中心”，由副校长领导，负责体育教学与心理辅导的协同育人工作。中心将制定战略规划、监督实施、解决协同问题，并建立跨部门协作机制，促进资源整合与共享。设立专项经费支持协同育人项目，包括课程开发、师资培训等，并建立监督机制确保经费合理高效使用。制定相关规章制度，明确目标、任务、责任及考核标准，建立激励与约束机制，表彰优秀个人或团队，批评协同不力行为，激发师生参与热情，为广东省高校体育教学与心理辅导协同育人提供组织、经费和制度保障。

2. 评价创新：建立体质测试、心理量表(SCL-90)和行为观察的三维评价体系，全面评估学生综合发展。将协同育人成效纳入院系绩效考核，促进教育质量提升。广东省高校应探索适应协同育人特点的评价方式，全方位展现学生在协同育人中的成长。体质测试衡量身体素质和运动能力，心理量表评估关注心理健康，行为观察评估社会适应和团队协作能力。纳入绩效考核体系，激发高校和教师对协同育人工作的重视与投入，推动育人实践的持续优化与创新。

(四) 校园文化的生态营造

1. 品牌活动，包括“阳光体育心理节”，特色项目如“心理定向越野”和“团队心理拓展赛”，旨在激发学生体育锻炼热情，增强沟通协作，提升心理素质和团队能力。活动还普及体育心理知识，加深学生对协同育人理念的理解，营造积极校园文化。各院系要鼓励开展多样化的体育心理主题活动，如“心理剧场”和“运动心理健康工作坊”，以丰富校园文化内涵，促进体育与心理辅导的融合创新。这些措施将帮助广东省高校构建健康、积极、和谐的校园文化生态，支持协同育人的深入实践。

2. 在体育场馆设立“心理放松角”，配备呼吸训练仪和情绪调节手册，实现运动与心理支持服务的无缝对接。加强校园媒体对体育教学与心理辅导协同育人的宣传，通过多种渠道报道新进展和成果，树立典型，激发学生参与热情。建立线上交流平台，如QQ群、微信群，方便学生交流学习心得和分享心理调适经验，形成互助氛围。这些措施有助于营造开放、包容、活力的校园文化环境，为体育教学与心理辅导的协同育人提供发展空间。

6. 结论与展望

本研究证实，广东省高校已初步形成体育教学与心理辅导协同育人的“政策-实践”响应机制，但需突破机制壁垒与能力瓶颈。研究建议，未来应重点推进三方面工作：一是构建“课程-师资-评价”

三位一体的协同体系；二是建立区域资源共享平台(如珠三角高校心理运动干预案例库)；三是探索“AI+体育心理”智能服务模式(如运动情绪监测手环与心理预警系统的联动)。

本研究提出优化路径和实践策略，以深化广东省高校体育教学与心理辅导的协同育人。随着教育理念更新、管理体制完善和资源配置优化，广东省高校协同育人将有更广阔前景。构建“课程-师资-评价”三位一体体系，打破学科壁垒，促进深度融合。建立区域资源共享平台，实现优质教育资源共享，提升协同育人效果。探索“AI+体育心理”智能服务模式，利用科技手段提供精准、高效支持。广东省高校协同育人实践正在深化，有望取得突破性成就，不仅提升学生体育素质，还促进心理健康，为培养全面发展人才奠定基础。

针对广东省高校体育教学与心理辅导协同育人实践中的问题，本研究分析成因并提出优化路径与策略。随着政策完善和经验积累，广东省高校有望在协同育人方面取得新突破。例如，我校已获批开展协同育人试点项目，覆盖多个专业，以满足学生多样化需求，增强职业教育吸引力。我们将深化课程体系改革，促进体育教学与心理辅导的深度融合，激发学生学习兴趣，提高参与度和身心素质。同时，加强师资队伍跨界合作，打破专业壁垒，促进有效沟通与协作。通过构建保障机制和创新评价体系，为协同育人提供组织、经费与制度支持。预计未来，广东省高校在培养全面发展的社会主义建设者和接班人方面将发挥更积极作用。

基金项目

课题来源：校级教改课题《广东省高校体育教学与心理辅导协同育人研究》，项目编号：2023JG019。

参考文献

- [1] 徐虎, 安姿奕. 基础教育体育跨学科整合教学模式的探索与实践[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(1): 178-180.
- [2] 刘赓. 数字化技术与初中体育课程融合下的跨学科教学路径研究[J]. 体育世界, 2025(1): 82-84.
- [3] 杨倩. 新课标视域下初中体育跨学科主题学习探究[J]. 辽宁教育, 2025(1): 55-58.
- [4] 周荣. 新课标下初中体育跨学科教学策略研究[J]. 体育世界, 2024(12): 96-98.
- [5] 徐安祥. 小学体育与健康跨学科主题教学创新实践[J]. 中小学班主任, 2024(24): 87-88.
- [6] 董亚琦, 吴静涛, 王春顺, 葛袁园, 伍艺昭, 张翠云, 胡君. 初中生锻炼氛围、心理韧性 with 手机依赖的交叉滞后研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 31(2): 298-303.