

跨学科视角下体育教学促进青少年心理韧性发展的实证研究

肖庆武

宜春市第九中学（宜春外国语学校）

摘要：青少年成长时，培养心理韧性非常重要，体育教学对其发展的作用需要深入研究。本文结合教育学、心理学、运动科学等多学科理论，以跨学科视角为起点，用实证研究方法，分析体育教学干预和青少年心理韧性各维度的内在联系及影响机制。通过严格的实验设计和数据分析，验证体育课程设计、教学方法等因素和心理韧性发展的相关性。研究结果显示，科学合理的体育教学能真正提高青少年心理韧性水平，这一成果为青少年心理健康教育提供了有价值的实践参考，有助于推动体育教学与心理健康教育深度融合。

关键词：体育教学；心理韧性；跨学科视角；青少年发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.243

引言

青少年时期是个体身心发展的关键阶段，也是塑造心理韧性的重要时期。心理韧性是个体应对生活中各种压力、挫折与逆境的核心能力，对青少年未来成长、学业成就以及社会适应能力都有深远影响。近年来，随着教育理念不断更新，体育教育在青少年心理发展方面的作用逐渐受到关注。但是，目前多数相关研究只局限于单一学科视角，缺少从多学科整合角度全面分析体育教学与青少年心理韧性发展的复杂关系。所以，本文基于教育学、心理学、运动科学等多学科理论，开展实证研究，目的是揭示体育教学促进青少年心理韧性发展的内在机制，从而为青少年心理健康教育提供坚实的理论支持和可行的实践指导。

一、理论基础与跨学科视角分析

（一）心理韧性的概念与维度

心理韧性是心理学领域的重要概念，指个体遇到逆境、压力或创伤时，不仅能快速恢复心理平衡，还能在适应环境过程中实现成长与发展。它的核心维度包括情绪调节能力，即个体有效管理和调控自身情绪的能力；目标坚持性，表现为个体面对困难时，坚守目标并持续努力的特质；抗压能力，体现个体在压力情境下保持心理稳定的能力；以及社会支持利用能力，指个体善于借助外部资源应对困境的能力。心理韧性的发展受遗传因素潜在影响，同时环境与教育因素发挥更关键作用。特别是教育干预，能通过系统培养方案，有针对性地提高青少年心理韧性水平。

（二）体育教学的心理教育功能

体育教学不只是身体锻炼活动，还是促进青少年心理发展的重要载体。在体育教学过程中，有挑战性的任务能激发青少年潜能，促使他们突破自我局限，培养坚

韧意志力；团队合作项目要求学生相互协作、沟通，有助于提高他们的人际交往能力和团队意识；规则约束让学生学会遵守规范、自我管理。从跨学科视角看，把心理学理论，像自我效能理论强调个体对自身能力的信念，以及社会学习理论注重观察学习和榜样作用，融入体育教学实践，同时结合运动科学中运动负荷与心理反应的关系原理，能更好实现青少年身心协同发展，挖掘体育教学在心理教育方面的巨大潜力。

（三）跨学科视角的必要性

体育教学对心理韧性的影响是多因素、多维度的复杂过程，只从单一学科角度难以全面了解。跨学科整合能把各学科优势结合，从多个层面深入分析体育教学对心理韧性的影响路径，为实证研究构建更科学、全面的理论框架，从而更准确揭示两者内在联系。

（四）体育教学与心理韧性的关联机制

体育教学能通过多种机制促进青少年心理韧性发展。第一，在挑战性任务设计方面，通过设置难度合适的运动目标，让青少年在完成过程中不断体验成功，从而激发自我效能感，增强对自身能力的信心。第二，社会互动支持在团队运动中充分体现，学生在合作与竞争过程中建立良好人际关系，扩大社会支持网络，提高归属感和安全感。第三，运动中的压力情境为青少年提供情绪调节的实践机会，他们在应对运动挑战时学会管理紧张、焦虑等负面情绪，提高情绪调节能力。第四，体育教学中的目标设定与反馈机制，有助于培养青少年的目标导向思维，让他们学会坚持目标，不断调整策略，从而提高目标坚持性^[1]。

二、研究方法与设计

（一）研究对象与样本选择

本研究选取某市三所中学的初中生作为研究对象。

考虑到初中生正处于心理发展关键时期，而且体育课程在初中阶段系统性和连续性较好，适合开展干预研究。通过分层随机抽样方法，一共纳入 300 名学生，并将他们随机分成实验组和对照组。其中，实验组接受基于跨学科理论设计的体育教学干预，对照组进行常规体育课学习。在分组过程中，严格控制性别、年龄以及基线心理韧性水平等因素，保证实验组与对照组在这些方面没有明显差异，确保研究结果有效、可比，排除无关因素对研究结果的干扰。

（二）干预方案设计

实验组的体育教学干预方案围绕跨学科理论精心设计。在课程类型方面，融合个人挑战项目，像长跑考验耐力、攀岩锻炼勇气和技巧，以及团队运动项目，比如篮球和足球，培养团队协作能力和竞争意识。教学方法上，采用“目标导向教学法”，把复杂的运动任务分解成多个小目标，为学生提供清晰学习路径，并通过及时、有效的反馈与激励机制，增强学生学习动力和信心。此外，在体育课堂中专门加入心理技能训练模块，包括情绪调节技巧，如深呼吸、积极自我暗示，以及压力应对策略，帮助学生在运动实践中提高心理调节能力。干预周期定为 12 周，每周进行 2 次，每次时长 90 分钟，保证学生有足够时间接受系统训练。

（三）测量工具与指标

为准确评估青少年的心理韧性水平，本研究选用多种标准化量表。青少年心理韧性量表（CD-RISC）作为核心测量工具，能全面测量情绪调节、目标坚持等心理韧性关键维度。自我效能感量表用于评估个体对自身完成特定任务能力的信心程度，反映个体的自我认知和心理状态。社会支持量表着重测量青少年在学习和生活中获得的同伴与教师的支持程度，体现其社会关系网络对心理韧性的影响。同时，在研究过程中，详细记录学生的体育课参与度，包括出勤情况、课堂表现等，以及运动表现数据，如运动成绩、技能掌握程度等行为数据，为全面分析体育教学与心理韧性的关系提供丰富信息。

（四）数据分析方法

本研究采用专业统计软件 SPSS26.0 进行数据分析。首先，用描述性统计方法，分析样本基本特征，如性别比例、年龄分布，以及基线数据，包括心理韧性各维度初始得分、自我效能感和社会支持量表得分等，了解样本总体情况。其次，通过独立样本 t 检验，比较实验组与对照组在干预前后心理韧性水平及各维度得分的差异，判断体育教学干预是否有明显效果。最后，利用结构方程模型（SEM），深入探究心理韧性各维度与体育教学要素，如课程类型、教学方法之间的关系路径，验证研究

假设中提出的中介作用和影响机制，为研究结论提供更有说服力的证据^[2]。

三、研究结果与讨论

（一）心理韧性水平的干预效果

经过 12 周的体育教学干预，数据分析结果显示，实验组的心理韧性总分明显高于对照组（ $p < 0.01$ ）。具体来看，在心理韧性各个维度上，实验组学生在情绪调节能力方面，学会更有效地管理负面情绪，面对压力和挫折时能更快调整心态；在目标坚持性维度，学生在运动任务中表现出更强毅力，能坚持完成目标；在抗压能力方面，对压力情境的耐受性明显提高。

（二）不同课程类型的影响差异

进一步分析不同课程类型对青少年心理韧性各维度的影响发现，团队运动项目，比如篮球，在提高青少年社会支持利用能力和抗压能力方面效果更明显（ $p < 0.05$ ）。在团队运动中，学生通过与队友合作、沟通和相互支持，增强社会交往能力，扩大社会支持网络，同时在应对比赛压力和竞争时，提高抗压能力。而个人挑战项目，像长跑，对青少年目标坚持性和自我效能感的提升作用更突出（ $p < 0.01$ ）。学生在独自完成长跑任务过程中，需要克服身体和心理双重挑战，通过坚持完成目标，不断增强自我效能感，培养目标坚持性。

（三）教学方法的中介作用

结果表明，目标导向教学法在体育教学促进心理韧性发展过程中起重要中介作用。具体来说，目标导向教学法通过提高学生的自我效能感（ $\beta = 0.32, p < 0.01$ ）和社会支持（ $\beta = 0.28, p < 0.05$ ），间接促进心理韧性发展。在教学过程中，目标导向教学法把大目标分解成小目标，让学生更容易获得成功体验，从而提高自我效能感；同时，通过小组合作和任务分享等方式，增强学生之间互动和支持，扩大社会支持网络^[3]。

（四）性别与年龄的调节效应

在性别方面，体育教学对女生心理韧性的促进作用更明显（ $p < 0.05$ ），特别是在情绪调节和社会支持维度。女生在体育教学的团队合作和交流过程中，更善于表达情感，建立良好人际关系，从而获得更多社会支持，同时在运动中学会更好调节情绪。在年龄方面，初一学生的心理韧性提升幅度明显高于初二学生（ $p < 0.01$ ）。这可能与青春期心理发展的阶段性特征有关，初一学生处于青春期初期，心理发展尚未完全定型，对新的教学干预措施更敏感，更容易接受和适应体育教学中心理训练内容，从而在心理韧性发展上取得更大进步。

（五）跨学科视角的解释与启示

从跨学科视角深入解读研究结果，体育教学促进青少年心理韧性发展的机制涉及多个层面。在生理层面，

运动能促进内啡肽分泌,内啡肽作为“快乐激素”,可以有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪,改善青少年心理状态。在心理层面,体育教学中的挑战性任务激发青少年的自我效能感,让他们相信自己有能力克服困难;社会互动增强他们的归属感,让他们在团队中感受到支持和认可。在教育层面,目标导向教学法把心理技能训练巧妙融入运动实践,让学生在锻炼身体的同时,提高心理调节能力和应对挫折能力。这些发现为体育教学与心理健康教育深度融合提供坚实理论依据,有助于推动教育实践创新与发展。

四、实践建议与未来研究方向

(一) 优化体育课程设计

基于本研究结果,学校在体育课程设计中应进一步优化课程结构。适当增加团队运动与个人挑战项目的比例,保证学生既能在团队合作中提高社会交往和抗压能力,又能在个人挑战中锻炼目标坚持性和自我效能感。同时,把心理技能训练模块有机融入体育课程,比如每次课程安排专门时间进行情绪管理、压力应对等心理训练,实现身体锻炼与心理培养有机结合,促进青少年身心协同发展,全面提高心理韧性水平^[4]。

(二) 提升教师跨学科素养

体育教师是体育教学的实施者,其跨学科素养对教学效果很重要。学校应加强对体育教师的培训,帮助他们掌握心理学基础知识,让他们能够敏锐发现学生在学习和生活中的心理需求和问题。同时,培训教师熟练运用目标导向教学法等先进教学方法,把心理学理论与体育教学实践结合,在课堂教学中灵活运用各种教学策略,更好促进学生心理韧性发展,实现体育教学的多元教育目标。

(三) 构建家校社协同机制

青少年心理韧性培养是系统工程,需要家庭、学校和社会共同参与、协同合作。学校应积极搭建沟通平台,通过举办家长讲座,向家长普及心理韧性培养的重要性和方法,引导家长在家庭营造良好教育氛围,支持孩子参与体育活动和心理训练。同时,与社区合作开展各类体育活动,如社区运动会、体育兴趣小组等,延伸体育教学的心理教育功能,让青少年在更广泛社会环境中锻炼心理韧性,形成全方位、多层次培养体系。

(四) 关注特殊群体需求

对于心理韧性水平较低的特殊群体青少年,如留守儿童、单亲家庭学生等,因为其成长环境特殊,面临更多心理挑战。学校和教育机构应充分关注这部分学生需求,设计个性化体育教学方案。比如,在课程内容上增加更多团队合作活动,帮助他们建立社会支持网络;在教学过程中给予更多鼓励和指导,强化他们的自我效能

感,通过体育教学为他们提供心理支持和成长动力,促进其心理健康发展^[5]。

(五) 未来研究方向

在未来研究中,可从多个方向进一步深入探索。第一,开展纵向研究,对接受体育教学干预的青少年进行长期跟踪,观察体育教学对心理韧性的长期影响,了解心理韧性发展的动态变化过程。第二,随着科技不断发展,探索虚拟现实(VR)等新兴技术在体育教学中的应用,利用其沉浸式体验和模拟真实场景的优势,提高心理干预效果,为体育教学和心理韧性培养提供新途径。第三,考虑到不同文化背景下青少年的心理特点和教育环境不同,开展跨文化研究,比较不同文化背景下体育教学对心理韧性的影响模式,为制定更有针对性的教育策略提供参考。

结语

本研究从跨学科视角出发,通过严谨实证研究,深入探讨体育教学对青少年心理韧性发展的促进作用。研究结果明确表明,科学设计的体育教学干预能明显提高青少年的心理韧性水平,而且不同课程类型和教学方法对心理韧性各维度的影响不同。同时,性别和年龄因素在体育教学促进心理韧性发展过程中起调节作用。基于这些研究发现,提出优化体育课程设计、提升教师跨学科素养、构建家校社协同机制以及关注特殊群体需求等实践建议。未来,还需在纵向研究、技术融合和文化差异等方面深入探索,不断完善体育教学在青少年心理健康教育中的应用,为青少年健康成长提供更有效的实践路径和理论支持。

参考文献

- [1] 顾霄.跆拳道在青少年体育教学中的应用[J].拳击与格斗,2025,(06):26-28.
- [2] 高丹.武术在青少年体育教学中的应用[J].拳击与格斗,2025,(04):143-144.
- [3] 靳敬.青少年心理健康及运动干预对策研究[C]//北京体育科学学会,天津市体育科学学会,河北省体育科学学会.京津冀学校体育工作学术研讨会论文集.河北容城中学;,2024:35-38.
- [4] 毛林祺.体教融合背景下运动对儿童青少年心理健康的影响研究[C]//中国体育科学学会体质与健康分会.2024年全国运动增强体质与健康学术会议论文集.杭州师范大学;,2024:331-332.
- [5] 宋天乐,赵龙保.体教融合视域下体育课程对智力障碍青少年心理健康发展研究[C]//中国体育科学学会体育社会科学分会.2024年全国体育社会科学年会论文集(二).阜阳师范大学;,2024:381-384.