

聊城市竞技体育学校

心理课校本课程方案

阳光心灵，驰骋赛场——体育生心理健康导航

一、课程背景与意义

初高中阶段是体育生生理和心理发展的关键时期，他们不仅面临繁重的学业压力，还要承受高强度的运动训练、比赛竞争以及未来发展方向的抉择压力。体育生群体普遍存在情绪调控能力不足、抗压能力较弱、自我认知偏差、人际交往困扰等心理问题。本课程旨在帮助体育生认识和理解自身心理特点，掌握实用的心理调适方法，提升心理素质，促进其身心健康全面发展，为运动成绩提高和未来人生发展奠定坚实心理基础。

二、课程目标

1. 认知目标：帮助体育生了解心理健康的基本知识，认识体育训练和比赛中的常见心理现象（如紧张、焦虑、懈怠等），理解心理因素对运动表现的影响，明确自身心理发展的特点和需求。

2. 情感目标：培养体育生积极乐观的心态，增强自信心和自尊心，学会接纳自我与他人，激发训练和学习的内在动力，

体验运动带来的快乐与成就感。

3. 技能目标: 使体育生初步掌握情绪识别与调控方法、压力管理技巧、注意力集中训练、积极思维培养、人际交往技巧以及运动损伤后的心理调适等实用技能, 并能在训练、比赛和日常生活中灵活运用。

4. 意志品质目标: 增强体育生的意志品质, 培养其坚韧性、果敢性、自制力和抗挫折能力, 使其能够勇敢面对训练和生活
中的困难与挑战。

三、课程对象

全体学生

四、课程内容模块

模块一: 认识自我, 悦纳自我——体育生的自我认知与潜能开发

1. 我是谁? ——体育生的自我画像
2. 我的潜能在哪里? ——发现与激发内在力量

模块二: 我的情绪我做主——体育生情绪调控秘籍

1. 认识情绪的"运动密码"
2. 赛场情绪"调节器"

模块三: 抗压赋能, 砥砺前行——体育生的压力管理与挫折应对

1. 认识压力——体育生的压力源与压力信号

2. 我的压力“减压阀”——实用压力管理技巧

3. 在逆境中成长——体育生的抗挫折能力培养

模块四：专注当下，心无旁骛——体育生的注意力训练与心理表象

1. 注意力与运动表现（一）

2. 注意力与运动表现（二）

模块五：和谐人际，携手共进——体育生的人际交往与团队协作

1. 你、我、他——体育生的人际关系网络

2. 沟通的“桥梁”——有效沟通技巧

3. 我们是“战友”——团队凝聚力与协作精神

模块六：目标引领，规划未来——体育生的生涯规划与心理准备

1. 我的未来不是梦——体育生的多元发展路径

2. 绘制我的“人生导航图”——目标设定与行动计划

3. 拥抱变化，从容应对——生涯适应力培养

模块七：运动激情，健康护航——体育生常见心理问题识别与求助

1. 关注我们的“心”——常见心理问题识别

2. 当我需要帮助时——求助途径与资源

3. 心向阳光，逆风生长——营造积极的心理支持氛围

五、教学方法与策略

1. 参与式教学：多采用小组讨论、角色扮演、心理游戏、体验活动等方式，鼓励学生积极参与，主动思考。

2. 案例教学法：选取与体育生相关的典型心理案例（运动员故事、训练比赛中的真实事件）进行分析和讨论，增强教学的针对性和说服力。

3. 团体辅导技术：运用团体动力学原理，通过团体活动促进学生之间的互动、分享与支持，实现共同成长。

4. 个别化关注：在团体辅导的基础上，对有特殊心理需求的学生给予个别关注和初步引导，必要时转介专业心理咨询。

5. 理论与实践结合：每个知识点都配以相应的练习或活动，使学生能够将所学理论知识转化为实际应用能力。

6. 榜样示范法：邀请优秀运动员（可通过视频）、本校优秀毕业生体育生分享其成长经历和心理调适经验。

六、注意事项

1. 保密性原则：在课程进行中，学生分享的个人隐私和心理感受需严格保密，营造安全、信任的氛围。

2. 尊重与接纳：尊重每个学生的个性和感受，不评判、不指责，鼓励真诚表达。

3. 积极引导：对学生出现的错误认知或不当行为，要给予积极、正面的引导。

4. 量力而行：心理训练是一个循序渐进的过程，不可急于求成，鼓励学生根据自身情况逐步尝试和应用。

5. 与教练、家长沟通：课程内容和学生表现可适当与教练、家长沟通，争取多方支持，形成教育合力。

6. 危机干预：如发现学生存在严重心理危机，应立即启动危机干预预案，及时报告学校相关部门并联系专业心理援助。

通过本课程的系统学习与实践，期望初高中体育生能够建立积极健康的心理状态，掌握必备的心理调适技能，不仅能够在运动赛场上挥洒汗水、超越自我，更能在人生道路上自信从容、行稳致远。