



江北区甬江实验学校学生在踢足球。记者 马亭亭 摄

用体育为心理健康“开处方” 江北探索以体育人“心”路径

2025年10月，教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，其中一条措施是“全面落实‘体育每天2小时’”。当政策号召遇到基层实践，会碰撞出怎样的火花？

在宁波市江北区，一场持续数年的“以体育心”探索，正将运动场系统性地转化为滋养学生心灵的“心育场”。2025年12月29日，江北区的一场专题工作会议，展示了这条创新路径的阶段性答卷。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭
通讯员 熊丽嘉 陈勇



▲江北区费市小学学生手球赛场上。记者 张培坚 摄

▶江北区育才实验学校学生在玩趣味体育游戏。通讯员供图

A 从“强身”到“强心” 一场系统性的理念重塑

在传统观念里，体育的首要目标是强健体魄。但在江北区教育局的顶层设计中，体育被赋予了更核心的使命——促进学生心理健康。

“我们将体育促进心理健康作为推动教育高质量发展的重要抓手，让体育成为促进学生心理健康的‘天然良方’。”江北区教育局党委副书记、副局长左琪在会上阐明理念。

这种转变背后，是学生心理健康问题的普遍性与紧迫性。当前中小学生学习心理问题呈高发态势，而运动能直接、快速地带来自我心理反馈。

为此，江北区构建了一套协同机

制：“体育教师+心理教师+班主任”联动，实施分层分类的个性化“体育处方”。针对不同心理需求学生，精准匹配运动项目，充分发挥体育在情绪调节、压力缓解和意志品质培养中的独特作用，让体育成为促进学生心理健康的“天然良方”。

这意味着，体育不仅仅是课程表上的一个科目，更是育人育心的基础工程。江北区教育局要求各校严格落实每天两小时综合体育活动，保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼，引导学生掌握伴随终身的运动技能，在运动中强健体魄、滋养心灵。

B 当运动成为“心理良方” 孩子们发生了改变

理念的落地，体现在一个个具体的孩子身上。

在江北区费市小学，一颗手球成为打开心门的钥匙。这所80%以上学生为外来务工人员随迁子女的乡村学校，家庭教育支持不足、生活环境变动频繁，导致学生普遍存在自信心缺乏、社交能力薄弱等问题。

为了破局，学校将手球运动与心育目标结合：团队任务培养合作，模拟比赛提升抗压，挫折训练增强韧性。学校构建“三级进阶”手球课程，基础普及课程聚焦“人人参与”，技能提升课程瞄准“兴趣深化”，专业培优课程致力于“特长发展”，实现全员参与、全程浸润、全面成长。学校操场上设有“共享手球区”，球“永远捡不完”，因为孩子们会悄悄把球藏起来，以便课间能随时组队玩耍。

玩手球不仅强健了学生的体魄，更磨砺出他们坚韧不拔的意志品质。备战全国赛时，队员们顶着酷暑坚持

“一日三训”，晒成了“小黑炭”，却没有一人抱怨退缩。

热爱手球的孩子普遍展现出更强的独立性与责任感，面对学业难题也更能以迎难而上的态度积极应对。手球队队长小真(化名)从体能薄弱的自卑少年，逆袭为全国赛事中的关键得分手，成为一匹“黑马”，他说：“手球让我明白，只要不放弃，每个人都能发光。”

在江北区新城外国语学校小学部，学校构建了“筛查—评估—处方—实施—反馈”的闭环机制。一年级男生若若(化名)曾因运动能力弱、注意力分散而自我封闭，是班里的“小透明”。体育老师为他定制了专属“运动处方”：大课间设跳绳闯关区，从不敢尝试到连跳10个；身体字母操游戏中，他被同学称为“大明星”。一学期后，若若跳绳满分，协调性跃升，主动当上了分队组长。

值得关注的是，这一系列的“体育处方”，都是润物无声地实施，不让学生感觉到自己被区别对待。



C 科学支撑与长效保障 让改变持续发生

体育为何能成为“心育良方”？杭州师范大学心理系冯骏博士从科学层面进行了解读。运动能促进大脑分泌多巴胺、血清素、内啡肽等“快乐激素”，直接改善情绪、缓解焦虑。同时，运动能降低皮质醇(压力激素)水平，改善睡眠质量，并从生理上促进大脑前额叶发育，增强执行功能和情绪调控能力——这对冲动易感的青少年尤为重要。

“运动对心理健康的促进，非常直接有效。”冯骏的这句话，道出了体育育心的独特优势。他特别指出，规律运动与学业成绩呈正相关，因为运动提升了注意力、纪律性和学习效率，“要让学生成绩更好，就得多运动”。

江北区的探索并未停留在活动层面，而是致力于构建长效机制。各校普遍建立了体育与心育融合的课程体系、活动体系和评价体系。

例如，宁波市中城小学通过“爸爸篮球赛”等设计，将父亲从“养育缺位者”转化为“成长合伙人”，构建家校社协同的心理健康支持生态；还将“体育伙伴配对计划”与心理委员、体育委员相结合，构建同伴支持系统，使心理健康教育从教师主导转向同伴互助与自主成长。

江北区育才实验学校的“3Q(三全)”大体育生态，将“全员参与、全程渗透、全域覆盖”从理念转化为可触可感的日常。学校精心设计时间与空间：每日上下午的大课间，以“三操融合”和自主趣味项目激活校园；体育课堂超越技能传授，攀岩等特色课程被系统性纳入，成为锤炼意志、学习协作的“微型社会”；每年的体育节、嘉年华更是刻意淡化竞技性，设置丰富的趣味项目，确保“人人有舞台”。这一生态的关键在于，它构建出一个支持每个生命在运动中自然浸润、自在成长的教育场域。

保障来自坚实的基础。江北区将心理健康知识纳入体育教师培训体系，如宁波市洪塘中学的体育教师心理健康C证及以上持有率已达100%，形成“人人懂心理、人人能疏导”的良好局面。这支专业化队伍能将心理疏导技巧融入教学环节，使每节体育课都成为滋养学生心理健康的“微课堂”。

据江北区教育局数据统计，相关举措实施以来，该区心理危机二类、三类学生数量明显下降，形成了一批可复制、可推广的“体育+心理”融合实践案例，取得了积极成效。

在阳光下奔跑，在协作中欢呼，在挑战中突破，本就是心灵最渴望的成长养分。当教育者有意识地将体育导向“育心”，操场便成了最生动、最有效的心理健康课堂。这或许就是“以体育心”最本真、也最有力的模样。