

# 游泳教学对培养学生心理韧性的作用机制与实践路径研究

王萍\*

(莫吉廖夫国立大学, 白俄罗斯 莫吉廖夫 212022)

**摘要:** 本文主要研究游泳教学作为培养学生心理韧性途径的价值, 探究其如何借助特有的教学环境和有目的的干预机制实现育人目标。在分析目前学生心理韧性缺乏状况的基础上, 从理论上论述了游泳教学培养学生的心理韧性通过直面恐惧、拥抱失败、延迟满足这三个机制, 重点论述了教师在其中所起的重要作用, 即创设安全的环境、分解教学目标、对挫折进行意义重构等主要方面。研究以北京大学医学部(以下简称“北医大”)体育教学改革、适应性游泳教学法等实证案例为依托, 从现实困境入手, 对游泳教学的改进提出相应的对策, 为丰富学校体育教育理论、优化教学实践提供一定的参考。

**关键词:** 游泳教学; 心理韧性; 挫折教育; 教师角色; 运动心理

## 一、引言

当代教育领域出现一个越来越明显的难题, 就是有些学生存在心理韧性欠缺的情况, 遇到困难就过度畏惧, 对可能的失败抱有强烈的回避态度, 在面对挑战时轻易放弃, 这种状况常常被人们形容为“玻璃心”。此种心理品质的缺失, 不仅会影响个体的学业成就与人格健全发展, 也会对其长远的社会适应能力构成潜在影响, 所以寻找有效培养心理韧性的途径具有很强的现实紧迫性。体育教育属于全面发展教育的关键部分, 已被证实是锻炼学生意志品质的途径之一; 不过当下有关心理韧性培育的研究大多聚焦于篮球、足球这类团队项目上, 注重的是在团队协作过程中培养抗逆力, 而对于游泳这类具有独特性的个人项目, 其在心理韧性培养中的作用及特有机理, 目前缺乏深入系统的研究与实践探索。

因此, 本文主要研究游泳教学对学生心理韧性的培养价值及内在机理。从理论上讲, 本研究试图弥补目前关于个人项目, 尤其是游泳教学在心理韧性培养方面作用机制研究的不足, 加深对游泳教学所具有的独特心理效应的认识, 从而丰富体育教育与积极心理学交叉领域的理论建构。从实践角度来讲, 本研究通过剖析游泳教学的关键环节以及教师的核心地位, 希望给一线体育教育工作者提供一份科学且可行、具有理论依据并附带具体操作办法的教学方案, 以此来促进学生积极心理品质的养成和全面发展。

## 二、研究综述

### (一) 关于心理韧性的研究

心理韧性在个体遭遇逆境时, 能发挥多层次的保护功能。研究表明, 心理韧性可以缓冲负性事件给个体带来的心理冲击, 降低抑郁症患者的自杀风险<sup>[1]</sup>, 调节负性生活事件对初中生抑郁的影响<sup>[2]</sup>。其保护机制有群体差异性, 在超常儿童和常态儿童中起不同的中介作用<sup>[3]</sup>。心理韧性同其他心理资源形成复杂的互动网络, 在构建的链式中介模型中, 心理韧性是数字

**作者简介:** 王萍(1980-), 男, 硕士研究生, 研究方向为体育教育与体育训练。

**通讯作者:** 王萍

素养向教学能力转化的关键中介变量,自我效能感作为其重要组成部分<sup>[4]</sup>;在学习满意度以及身体活动中均体现出积极的影响<sup>[5][6]</sup>,经由潜在剖面分析得出情绪调节的自我效能感存在着群体异质性<sup>[7]</sup>。

心理韧性的培养要形成多元的支持系统。经过实践研究得出结论,培养自信心、人际交往、情感支持等途径能提高自我效能感,健全教师心理韧性培养机制也能起到促进作用。社会支持系统至关重要,教师支持与同伴支持均能正向预测学生的情绪智力,但是它们的作用模式会因为群体特性而异<sup>[3]</sup>。未来研究需突破横断面设计的局限,通过纵向追踪研究探究心理韧性的发展轨迹,做跨文化比较研究,设计出基于实证的干预方案,进而塑造越发完备的心理韧性理论模型和操作体系。

## (二) 关于体育教学与心理韧性关联的研究

体育教学与心理健康教育的融合成为目前教育研究的热点问题。从目前的研究来看,体育教学是促进心理健康的有效载体,体育教学中的身体活动可以缓解学生的心理压力、改善学生的情绪状态、培养学生坚强的意志。肖顺萍(2025)、谢磊(2024)从初中体育教学实践的角度出发,提出了体育活动中蕴含的心理健康教育价值<sup>[8]</sup>,科学的体育锻炼可以有效缓解学生的焦虑情绪,提高学生的社会适应能力<sup>[9]</sup>。后赵兵等(2025)从协同共育的角度提出,高校体育要形成与心理健康教育的联动<sup>[10]</sup>;蒋敏(2024)在高职体育教学中证实了这种协同效应,同时指出体育教学在提升学生心理素质方面具有独特价值<sup>[11]</sup>。

学者们从多层面提出体育与心理健康教育融合的途径。陈叶(2024)对初中体育教学的心理渗透策略进行了系统的分析,认为创设情境、体验成功是提高学生自我效能感的有效方式<sup>[12]</sup>。屠强(2024)从交互作用的角度出发,在体育教学中要设置专门的心理训练部分,让技能学习和心理培育互相促进<sup>[13]</sup>。刘敏(2025)提出未来要加强对体育教师心理健康教育能力的专业培训,建立科学的评估体系以监测融合效果<sup>[14]</sup>。这些研究表明,构建系统化的体育-心理协同育人模式,需要课程规划、教学方法、师资培育、评价体系等多方面革新,才能彰显体育教学促进学生全面发展的独特价值。

## 三、游泳教学在心理韧性培养中的独特作用

游泳教学与其他体育项目不同,它提供了一个物理环境、身体实践、心理体验三者结合的情境。该情境用一系列无法回避的挑战为学生搭建起一个培养心理韧性的“天然实验室”,主要作用机理表现为以下三点。

### (一) 直面恐惧: 水环境作为天然的身心挑战

水环境作为不同于陆地的物理介质,浮力、阻力、不可呼吸性给初学者带来天然的、不可控的身心挑战。这会本能地激起人的恐惧、焦虑情绪,成为心理韧性的第一道也是最真实的屏障。游泳教学的过程,本质上就是一种系统的“暴露疗法”和“脱敏训练”。学生要主动踏入那个曾带来过不安的场域之中,并且停留足够长的时间,通过多次身体体验(脸部浸入水中、漂浮等),去学会怎样调节呼吸,怎样控制情绪,最终达到掌控身体姿势的目的。从“被动承受恐惧”到“主动掌控环境”的转变,是勇气与适应力形成的重要心理基础。每次在水里完成一个动作的成功,都是对自我效能感的一种加强,让学生深切地感受到,直面恐惧、战胜恐惧是通向成长的必经之路。

### (二) 拥抱失败: 将挫折常态化的学习历程

在游泳技能习得过程中,挫折和失败不是偶然的,而是常态化的、可以预期的学习一部分。呛水、动作不协调、身体下沉等“失败”体验频繁出现,学生不能回避,只能学会与“失

败”共处。游泳教学因此给学生提供了一个独特机会，让他们在一个相对安全、受控制的环境里，亲身去体验、练习如何面对失败。关键在于教师引导学生对挫折进行认知重构，即逐渐明白呛水并不是无能的体现，而是呼吸时机调整的信号，动作做不好并不是最终的结局，而是可以改进技术动作的信息。促使学生从害怕失败结果，转变为重视学习过程与改进策略，把挫折重新定义为进步的阶梯，从根本上培养了从逆境中学习、恢复的能力。

### （三）延迟满足：在渐进中积累成就感

游泳技能的掌握属于典型的延迟满足过程，不可能一蹴而就。从克服惧水心理，到学会水中漂浮，再到协调地完成划水和换气，最后实现自如前进，这一系列目标构成了一个漫长而必须逐步进行的过程。在此过程中，学生需要不断付出努力，但是不能立刻得到最终成功的喜悦。这就迫使他们要锻炼耐心、毅力以及目标管理的能力。教学过程中每一个被分解的小目标的完成都是一个小小的成功，使学生在漫长的学习周期里不断积累起成就感和自信心。最终当学生可以独立游泳前进的时候，他们得到的就不再只是游泳这项技能本身，而是一种通过坚持不懈的努力克服困难、获得深刻持久自我肯定的能力。这种通过点滴努力换取重大成功的体验，是塑造坚韧品格的核心动力。

## 四、教师在游泳教学中的关键角色

游泳教学成为心理韧性培养的场域时，教师的作用就不仅仅是技术的传授者。他们是这一特殊学习生态系统的建构者、引导者，专业干预能否把潜在的心理困难转变成积极的心理品质，全看他们能否做到。教师主要通过以下三个角色，系统性地促进学生心理韧性的形成。

### （一）安全环境的创设者

学生敢于走出舒适圈、直面水环境挑战的先决条件就是感受到足够的安全感，教师在此角色中要营造双重维度的安全环境。生理安全上，教师用严谨的场地管理、明确的规则设定、及时的肢体帮助和周密的应急计划给学生创造一个可以预知、风险可控的物理空间，这就保证了学生的身体安全，减轻了本能的生存焦虑。从心理安全角度而言，教师要创设一种支持性、接纳性的课堂环境，教师用积极的言语鼓励、耐心的态度、尊重个体差异来传递出“允许犯错”“关注过程”的信号。由信任关系构筑的“心理安全屏障”，能让学生不必过度担忧出丑或失败，因此有勇气去尝试那些他们原本害怕的动作，这是心理韧性得以锻炼的心理基础。

### （二）循序渐进的引导者

心理韧性的发展并非源于持续的挫败，而是在“努力—成功”的积极循环中逐步形成。教师作为引导者，主要工作就是运用任务分解原理，把复杂的、远景的“学会游泳”总目标，科学地分解为一系列前后衔接、难度逐层递进的子目标，如从面部入水憋气、扶池边漂浮，到无辅助蹬壁滑行、徒手打腿等。每一个子目标都是学生通过适度的努力就可以实现的“挑战”。学生在完成这些微型目标的时候，就会不断得到即时的、正面的反馈。这种不断重复的“小成功”，是形成自我效能感，也就是个体对自身完成某一任务能力的信念。随着技能阶梯的不断攀升，学生所积累的不只是游泳技术，还有对自身能力的信心，而这种信心是学生在面对更高阶挑战时能够坚持下去的内在动力。

### （三）挫折意义的诠释者

挫折是游泳学习中不可避免的客观存在。教师的重要作用就是主动干预学生对这一客观事实的主观解读。教师通过有意识的语言艺术以及及时的现场引导，可以对挫折事件的意义

实施“转译”和“重构”。像把必然会出现的“呛水”重新定义成“身体在学习呼吸节奏的宝贵反馈”或者“勇敢尝试的印记”，把反复练习依然“动作不协调”重新定义成“神经系统正在形成新连接的信号”，是“进步的必由之路”。引导的目的是让学生摒弃‘挫折即能力否定’的固定型思维，树立“挫折是获取信息、促进成长的机遇”的成长型思维。当学生内化了这个诠释框架的时候，他们看待困难就会更理性，从失败中吸取养分，才能真正培养出在逆境中保持弹性与成长的心理能力。

## 五、当前学生游泳教学所面临的困境与对策分析

在当前学校体育教育框架下，游泳教学作为培养心理韧性的独特途径，已经获得了一定的理论价值。但是，将这种理论潜能转化为实际的教育成果，在实践中仍然存在许多结构性的障碍。困境既有教学实施的表层问题，又有课程理念、师资培养、评价机制等深层问题，构成一个复杂的系统性问题群。因此，针对当前游泳教学实践中的主要障碍展开系统性审视，并据此形成具有针对性的优化路径，便成了推进游泳教育发挥其全面育人功能的关键课题。本文旨在从教育生态的整体视角出发，剖析这些现实困境的深层成因，并提出一套整合性的改进策略，以期为促进游泳教学从单一的技能传授向综合性的心理素质培养转型提供理论参考与实践指引。

### （一）主要困境

#### 1. 学生初始恐惧与心理障碍

水环境对于人类而言，是异质且非自然的生存空间，其带来的浮力、阻力以及水中无法呼吸的特性，很容易引发个体本能的生存焦虑。对一些学生来说，这种焦虑会发展成过度的甚至是病理性的恐惧，入水前的抗拒和僵硬，水中的身体失控，头部入水的恐慌，这种深层的心理障碍成为学习路上的第一道，也是最顽固的阻碍。它阻碍了基本技能的习得，又在课程一开始就设置了一个高强度的心理应激源，如果处理不好，反而会增加学生的挫败感，与心理韧性培养目标相反。

#### 2. “一刀切”的教学模式

传统的游泳教学大多采用高度标准化的集体授课方式，“一刀切”的教学模式严重忽视了学生在身体素质、水感天赋、学习风格、心理承受能力等方面客观存在的个体差异。体能较差、水感不好或者性格比较内向的学生，在统一进度的要求下，很难跟上统一的节奏。他们会一直遭遇努力却收不到成果的负向反馈，这样既无法靠小的成功来积累自信，反而会不断降低自我效能感，让挫败感不断累积，从而可能产生习得性无助，彻底放弃尝试。这与用克服适当的挑战来培养心理韧性这个初衷完全相反。

#### 3. 对心理韧性培养的刻意性不足

目前大部分游泳课程教学目标都局限在掌握和达到游泳技能上，教学设计、实施带有明显的“技术主义”倾向。在这种情况下，教学过程中不可避免地出现的挫折感，比如呛水、下沉、动作不协调等，一般都会被当作需要尽快消除的技术错误或者教学干扰，而不会视作宝贵的教育机会。教师缺乏主动、系统引导学生对这些挫折进行积极认知重构的意识与策略。因此大量的“教育性瞬间”白白浪费了，学生只经历了挫折的苦，却不能得到心理成长的甜，游泳教学深层次的育人功能没有得到有效的开发。

### （二）应对措施及实践案例分析

素质教育的深化和教育公平的推进，在这样的大背景之下，推行适应性、个性化教学，成为破解体育教学同质化、提升教学质量的重要路径之一。该教学模式以多元智能理论、建构主义学习理论为支撑，结合学生的生理特点、认知水平、兴趣爱好及学习需求制定个性化

教学方案，既注重学生运动技能的习得，也重视非智力因素的培养与终身运动习惯的养成。游泳教学作为技能性与安全性要求并重的领域，适应性、个性化教学的实践价值更为突出，以下从国内高校实践和国际成熟教学方法两方面进行具体分析。

### 1. 推行适应性及个性化教学：

案例一：高校体育教学“双策略”的个性化实践——以北京大学医学部游泳教学改良为例

高校体育教学是基础教育和社会体育的衔接点，它既有技能传授的任务，又有培养学生健全人格的使命。北京大学医学部（以下简称“北医大”）根据当代大学生身体素质参差不齐、运动兴趣多样化的特点，在体育教学改革中提出“技能培养与特质塑造双轮驱动”的策略，给游泳等技能型体育课程的个性化实施提供了一个范例。

北医大体育教学部在进行相关教学改革研究时提出，体育课要打破“统一标准、统一进度”的传统模式，把“坚毅、合作、抗挫折”等优秀运动员的核心特质加入体育课程的教学目标中来<sup>[15]</sup>。在游泳教学实践过程中，这一策略被转化为“三维评价—分层目标—动态调整”的实施路径，具体实施时，先采用体质测试、技能摸底、兴趣问卷三个方面来评价学生的起始水平。体质测试依据教育部颁布的《国家学生体质健康标准（2014年修订版）》开展，测试指标包含肺活量、台阶试验等核心项目；再根据评价结果把学生分成“零基础恐惧型”“基础技能薄弱型”“技能熟练提升型”三个层次，为不同层次的学生制定个性化的阶段性目标。例如，为“零基础恐惧型”学生第一阶段设定“消除水感恐惧、完成水中憋气10秒”的目标，为“技能熟练提升型”学生设定“掌握自由泳转身技巧”的目标；最后，通过每两周一次的阶段性考核与一对一反馈，动态调整教学内容与目标难度<sup>[16]</sup>。

该实践的成效已通过量化数据得到验证，核心数据对比可见下图表：

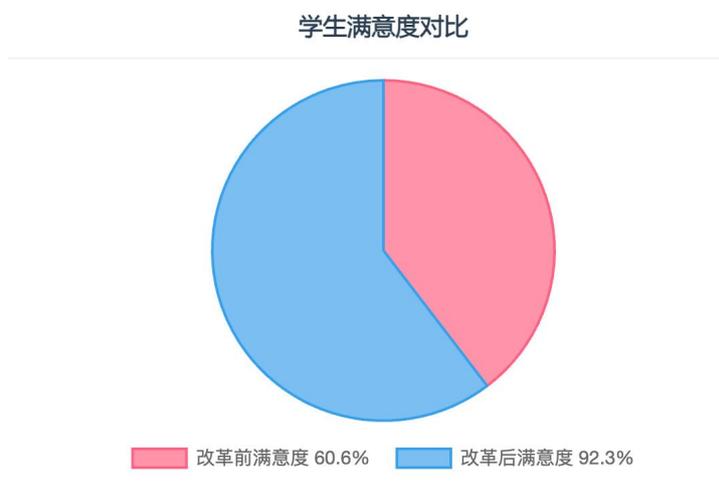


图1 学生满意度对比

基础薄弱学生达标时间变化



图2 学生技能达标率对比

技能达标率对比

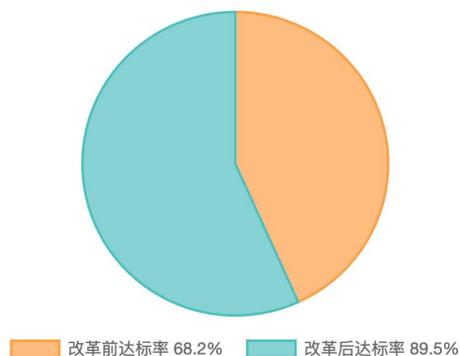


图3 基础薄弱学生达标时间变化

评估指标	改革前	改革后	变化幅度	改善效果
学生满意度	60.6%	92.3%	+31.7%	显著提升
技能达标率	68.2%	89.5%	+21.3%	明显改善
基础薄弱学生达标时间（相对值）	100	60	-40%	效率大幅提高

表1 改革成效指标

以上数据均来自北医大体育与健康系2024年教学效果评估报告，基础薄弱型学生达标时间以改革前为100相对值。根据数据可知，采用双策略之后，游泳课的学生满意度为92.3%，比传统的教学模式提高了31.7%；学生游泳技能达标率由原来的68.2%提高到89.5%，“基础技能薄弱型”学生平均达标时间缩短了40%。该案例充分证明了将个性化目标设定和非智力因素培养相结合，可以有效解决游泳教学中“优生吃不饱、差生跟不上”的问题，达到技能提高和人格培养的双重目的。

案例二：特殊教育方法普适性迁移——“Sunfish Method”在普通学生游泳教学中的运

用

个性化教学的本质就是对“个体差异”的充分尊重与回应，国际上为特殊需要群体所开发的教学法，由于其对“精准匹配”的极致追求，因此常常可以迁移到普通教学情境中。Sunfish Method（翻车鱼教学法）作为国际适应性游泳教学领域成熟的模式，最初是为了解决特殊需求儿童游泳学习难题而设计的，其核心逻辑与普通学生游泳学习中“化解焦虑、递进技能”的需求高度契合<sup>[17]</sup>，近些年在上海、广州等地的中小学试点应用中成效显著。

“Sunfish Method”是美国适应性体育领域专家团队研发出来的，其核心价值就是通过低焦虑导入、阶梯式进阶、多维度支持的系统化设计来降低游泳学习的心理门槛和技能难度。该方法的核心策略有四个，一是分阶拆解教学，把“水感建立—基础泳姿—安全技能”三个核心目标拆解成12个递进式小模块，每个模块只专注于一个技能点，把“漂浮”拆解为“辅助漂浮、自主漂浮、动态漂浮”，保证学习过程可以量化、可以追踪；二是视觉化辅助引导，利用彩色动作卡片、慢动作视频演示等手段建立直观认知，这与美国塔夫茨大学（Tufts University）研究得出的“特殊需求群体视觉学习效率提升40%”的结论相吻合；三是游戏化场景融入，设计“水中寻宝”“安全小卫士”等任务式游戏，把技能练习和安全知识渗透融合起来；四是个性化反馈机制，根据不同的性格学生使用不同的反馈方式，采用鼓励式的反馈来增强学习自信心<sup>[18]</sup>。

国内试点通过对比试验来证明该方法的價值，实验组与对照组在核心指标上的差异见下表及下图表：



图4 学习焦虑评分对比



图5 技能掌握合格率对比

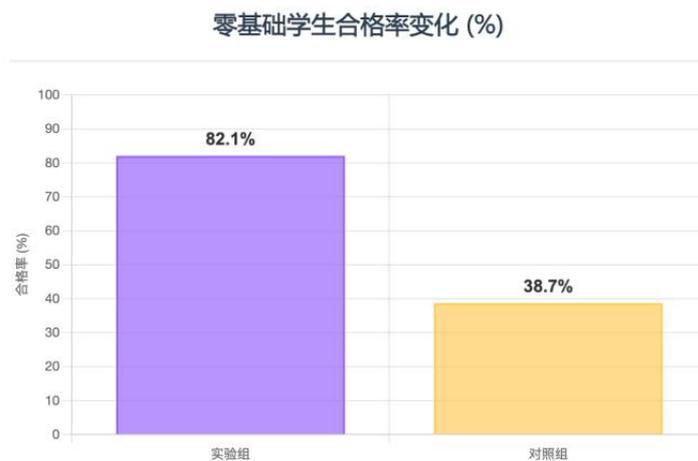


图 6 零基础学生合格率变化

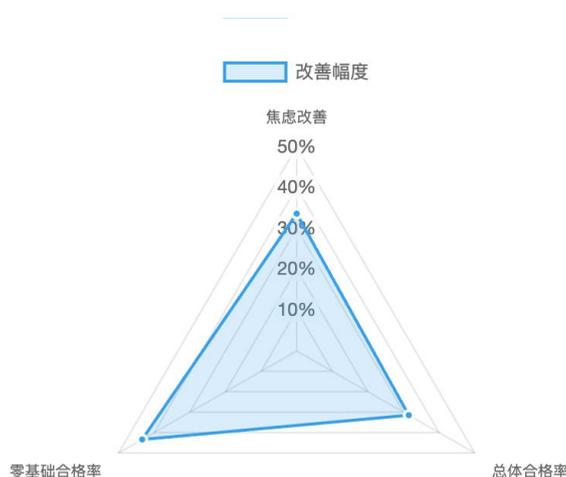


图 7 实验组各项指标改善幅度雷达图

评估指标	实验组	对照组	差异/提升	统计学显著性
学习焦虑评分	28.3 分	42.6 分	-14.3 分	$P < 0.01$
技能掌握合格率	89.2%	57.7%	+31.5%	显著
零基础学生合格率	82.1%	38.7%	+43.4%	显著

表 2 实验组 16 课时游泳教学实验后测试结果

以上数据来自广州市教育研究院 2025 年《适应性游泳教学模式实践研究报告》，实验选择 240 名小学二年级学生随机分组，在 16 课时教学之后进行测试得出。从数据上可以看出实验组学生游泳学习焦虑评分均值为 28.3 分，与对照组 42.6 分相比低很多 ( $P < 0.01$ )，实验组技能掌握合格率为 89.2%，比对照组高 31.5%，其中“零基础”学生合格率由 38.7% 提高到 82.1%，提高了 43.4%。该数据与塔夫茨大学 2025 年的研究结果相吻合——95% 的参与教师反馈教学自信心有所提升。

这个案例的价值在于说明，国际成熟适应性教学方法经由本土化改变之后，可以适用于普通学生。本质就是“精准拆解、多维支持”的设计逻辑，消除了普通学生尤其是零基础学

生的焦虑情绪,提高了教学效率,给中小学游泳教学个性化改革提供了可以复制的操作范本。并且塔夫茨大学的研究数据同国内试点结果相互呼应,也给这种方法的有效性赋予了跨文化、跨群体的双重证明。

## 2. 强化教师的引导与诠释能力

在游泳教学师生互动场域中,教师已经由传统的技能传授者转变为学习引导者和心理支持者,教师的引导与诠释能力直接影响教学效果。尤其在游泳这个需要克服水感恐惧的特殊项目中,教师仅仅掌握技术教学法已经不能满足需求,构建技术教学法、运动心理学、心理干预技术三者相结合的培训体系,实现技术教学和心理引导能力的双重提升,成为关键举措。该体系下技术层面要提高教师的技术原理通俗化解释能力,从生物力学的角度分析泳姿发力;心理层面需掌握运动焦虑的识别与分级方法,能够区分状态焦虑与特质焦虑,并通过肢体语言、言语反馈等方式传递支持信号;干预层面就是认知重构技术的实操应用,按照识别偏差、挑战认知、建立合理认知的流程,化解学生学不会等非理性认知。培训实施要遵循“理论授课+案例研讨+实践演练+效果评价”的闭环流程,邀请专家联合授课、围绕“零基础学生恐惧克服”等典型案例研讨、借助“微格教学”演练并用“教学观察+学生反馈+技能达标率”等多元方式评价成效。

值得注意的是,强化引导能力并不是弱化技术教学,而是将两者有机地结合起来。例如当学生自由泳换气遇到困难时,教师既要精准指出“转头与呼吸节奏配合不当”的技术问题,又要用“肯定进步—拆解难点—设定阶梯目标”来疏导学生的自我否定情绪。协同作用可以构建起技术有路径、心理有支撑的教学环境,促进学生技能与心理品质同步发展。从本质上讲,借助三维培训体系促使教师朝着“复合型”转变,一方面可以提升游泳教学的即时效果,另一方面也可以为学生终身运动习惯和健康人格的养成给予长久支持,是游泳教学由“技能培养”向“全面育人”升级的关键支撑。

## 六、结论

本文系统地论证了游泳教学对培养学生心理韧性的独特价值,是不可替代的。游泳教学所特有的水环境挑战、常态化的挫折经历、渐进式的技能习得过程,构成了培育心理韧性的优质“天然实验室”,使学生在面对恐惧、接纳失败、领悟延迟满足的过程中,提高抗逆力与心理适应力。在这个过程中,教师专业化引导起到关键作用,它经由塑造安全环境,拆解教学目标,重新诠释挫折意义等手段,有效地把教育由单纯的“技能传授”转向了深层次的“品格锻造”。本研究以理论分析和少量案例研究为主,未来可在此基础上采用纵向追踪设计,量化评估游泳教学对心理韧性培养的长期效果,给体育教育与心理健康教育的深度融合提供更多的科学依据。

### 参考文献:

- [1] 晏克文,张彩营,黄子扬,等. 儿童青少年抑郁症患者自杀未遂与校园欺凌及心理韧性的关系[J/OL]. 中国心理卫生杂志, 2025, 39(5): 416-422.
- [2] 冯海洋,赵蔚嘉,徐小青,等. 负性生活事件对初中生抑郁的影响:自尊的中介作用和心理韧性的调节作用[J/OL]. 郑州大学学报(医学版), 2025, 60(3): 416-420.
- [3] 程黎,陈啸宇,刘玉娟. 教师支持、同伴支持、心理韧性与情绪智力的关系:超常与常态儿童的比较[J/OL]. 心理与行为研究, 2025, 23(2): 185-192.
- [4] 金志杰,方洁,陈星. 教师数字素养对数字教学能力的影响:技术接受度与心理韧性的链式中介作用[J/OL]. 教师教育研究, 2025, 37(5): 58-66.
- [5] 钟娟,魏彦杰,苏会. 学生自我效能感对学习满意度的影响[J/OL]. 铜陵学院学报, 2025, 24(4):

104-109.

- [6]袁宗卫. 青少年身体活动与自我效能感关系研究[J/OL]. 青少年体育, 2024(12): 40-43.
- [7]杨莹, 霍丽娇, 曾成伟, 等. 青少年情绪调节自我效能感的潜在剖面分析[J/OL]. 教育生物学杂志, 2024, 12(2): 116-120.
- [8]肖顺萍. 浅谈初中体育教学与心理健康教育的融合[J/OL]. 第三届教育建设与教学改革论坛(二)论文集, 2025: 1-5.
- [9]谢磊. 初中体育教学与心理健康教育相融合的探讨[J/OL]. 科教发展与教学研究论坛论文集, 2024: 1-4.
- [10]后赵兵, 叶梦莹. 新时代高校体育教学与心理健康教育协同共育研究[J/OL]. 产业与科技论坛, 2025, 24(16): 161-164.
- [11]蒋敏. 协同育人理念下高职体育教学与心理健康教育融合的实践分析[J/OL]. 体育画报, 2024, 43(4): 1-3, 7.
- [12]陈叶. 初中体育教学与心理健康教育融合策略探索[J]. 初中生世界, 2024(40): 66-68.
- [13]屠强. 初中体育教学与心理健康教育交互作用的思考[J]. 体育世界, 2024(1): 144-146.
- [14]刘敏. 体育教学与心理健康初探[J]. 体育画报, 2025(13): 28-30.
- [15]卢凤, 盛颖, 刘宗雨, 等. 体医结合下的医学部体育教学现状及改革调查研究[J/OL]. 高校医学教学研究(电子版), 2020, 10(04) [2025-11-26].
- [16]教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知 [2025-11-26]. [http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys\\_left/moe\\_938/moe\\_792/s3273/201407/t20140708\\_171692.html](http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201407/t20140708_171692.html).
- [17] RACHAEL G, MARYKATE G. Evaluation Through Dissemination of The Sunfish Method©: An Adaptive Swimming Online Training Course - Occupational Therapy Scholarship [EB/OL]. [2025-11-26].
- [18] ISABELLE C, MARYKATE G. Initiating the Dissemination Process of The Sunfish Method©: An Online Adaptive Swimming Lesson Training Program - Occupational Therapy Scholarship [EB/OL]. [2025-11-26].

## Research on the mechanism and practical path of swimming teaching on cultivating students' mental toughness

WANG Ping\*

*(Mogilev State University, Mogilev 212022, Belarus)*

**Abstract:** This paper mainly studies the value of swimming teaching to cultivate students' mental toughness and explores how it can achieve the goal of education with the help of unique teaching environment and purposeful intervention mechanism. On the basis of analyzing the current lack of students' mental toughness, this paper theoretically discusses the three mechanisms of swimming teaching to cultivate students' psychological resilience by facing fear, embracing failure, and delaying gratification, and focuses on the important role played by teachers in it, that is, creating a safe environment, decomposing teaching objectives, and reconstructing the meaning of setbacks. Based on empirical cases such as physical education reform and adaptive swimming teaching method of Peking University School of Medicine (hereinafter referred to as "Peking Medical University"), this study puts forward corresponding countermeasures for the improvement of swimming teaching from the practical dilemma and provides a certain reference for enriching the theory of physical education and optimizing teaching practice in schools.

**Keywords:** Swimming teaching; Mental toughness; Frustration education; Teacher roles; Sports psychology