

## 体育中实施社会情感学习的机制、挑战与应对策略

李伟东

北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院, 广东 珠海 519087

**[摘要]** 体育中的社会情感学习有助于学生更好地认知和管理自我、他人及社会的各类关系, 为个体的社会性发展和幸福生活奠定基础。研究表明, 体育可通过情感体验、社会互动与关系构建等, 促进个体社会情感能力的提升, 帮助学生在身体活动中塑造积极人格和亲社会价值观。然而, 中国体育实践在融合社会情感学习时面临目标框架适用性不足、传统体育教学的限制、体育教师社会情感教学意愿与能力欠佳以及育人机制单一等挑战。因此, 建议结合本土化社会情感学习框架与经过验证的体育教学模式, 推动体育教师教育理念的更新与教学能力的提升, 完善家校社协同育人机制, 确保社会情感学习的有效实施与推广。

**[关键词]** 社会情感学习; 体育教学; 教学模式; 体育教师培训; 家校社协同

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14010

中图分类号: G807

文献标识码: A

### Mechanisms, Challenges, and Coping Strategies for Implementing Social Emotional Learning in Sports

LI Weidong

Beijing Normal University - Hong Kong Baptist University United International College, Zhuhai, Guangdong, 519087, China

**Abstract:** Social emotional learning in sports helps students better understand and manage various relationships between themselves, others, and society, laying the foundation for individual social development and happy life. Research has shown that sports can promote the improvement of individual social and emotional abilities through emotional experiences, social interactions, and relationship building, helping students shape positive personalities and pro social values through physical activities. However, Chinese sports practice faces challenges in integrating social emotional learning, such as insufficient applicability of target frameworks, limitations of traditional physical education teaching, inadequate willingness and ability of physical education teachers to teach social emotions, and a single educational mechanism. Therefore, it is recommended to combine the localized social emotional learning framework with the validated physical education teaching model to promote the updating of physical education teachers' educational concepts and the improvement of their teaching abilities, improve the collaborative education mechanism between families, schools, and communities, and ensure the effective implementation and promotion of social emotional learning.

**Keywords:** social emotional learning; physical education teaching; teaching mode; physical education teacher training; collaboration between family, school, and society

自 20 世纪 90 年代以来, 社会情感学习在国际上逐渐受到关注, 并在多个国家的教育体系中得到了广泛推广。其中的主要成果——社会情感能力, 是个体在成长和发展过程中必须掌握的“软技能”, 这些技能与个人适应能力和社会发展紧密相关, 能够帮助儿童和青少年在复杂社会环境中有效互动并茁壮成长<sup>[1]</sup>。许多研究发现, 社会情感能力与学生学业成绩、行为管理模式、心理幸福感、亲社会行为, 以及未来职业发展都有着紧密联系<sup>[2-4]</sup>, 是学生在内外获得成功的关键要素。体育作为学生发展过程中的核心场域, 由于本身具有的情感体验和情境教学, 能为学生社会情感学习提供练习机会, 也可以成为教师实施社会情感教学的实践平台。不过, 当下我国体育中实施社会情感学习还处于起步阶段, 面临诸多环境、文化和资源的挑战。有鉴于此, 厘清目前体育中社会情感学习促进机制、实施挑战和应对方法, 有助于推动体育教学的内涵式发展,

并对积极人格的形成、幸福感提升和人生价值实现和有着重要意义。

#### 1 体育促进社会情感能力的机制

##### 1.1 体育对个体内在情感的影响

体育中产生的情感可以认为是个体以自身精神追求与生命价值获取为目标的一种自我感觉、心灵体验、情境评估和应对策略, 借助体育这个过程得以可持续发展。从内在机制来看, 情感是先有感后产情, 体育中的情感体验首先是来自于生理层面, 体育活动会对身体产生刺激, 释放内啡肽以及其他的神经递质, 增加情感愉悦和情绪调节<sup>[5]</sup>, 从而提升个体的幸福感和满足感; 其次, 体育活动提供了一个情感表达的出口<sup>[6]</sup>, 学生可以在练习、比赛等结果中学习如何表达自己的情感, 进而加深对关系的认知, 通过有效的回应、构建意义、与自身相互协调, 个体与自我的关系得以进一步和谐稳定。

从目标角度来看,习近平总书记曾指出,“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体是学校体育的目标<sup>[7]</sup>,其中“享受乐趣”和“锤炼意志”就和个人内在情感直接联系,凸显了体育是激发个体和自我关系向好的正向力量。成功的体育经验,对于个人的自我概念以及自尊具有重要意义,是自我成就与自我效能感提升的有效途径。通过完成难度适中的挑战任务,或取得比赛的胜利,参与者内心可以得到更多的满足,能体会到当中的喜悦,并形成更加自信的人格;然而,体育也会伴随沮丧情绪的体验,如经历比赛的失利或没能完成预期的目标。通过体育指导者的有效引导,学生学习合理归因并保持冷静和专注,也能有效提高个人情绪管理、保持坚韧意志。

### 1.2 体育对个体社会层面的影响

社会情感学习中“社会”可理解为个体所构成的集合体,是一种关系性的存在。关系性存在理论认为,知识获取不是来源于对外界观察和个体思想,而是生成于相互的关系之中<sup>[8]</sup>,人们对事物的描述和解释就是关系影响下的产物。过去体育中,个人主义文化中的竞争观念可能促使人们在运动比赛中更加注重个人之间的比较和竞争,以个人成绩和排名作为衡量成功的标准,经常出现的误区就是把自我看作自己行动的中心,体现出一种自我优先性,是独立存在同时相互分离的个体。在“社会生活共同体”的个人与个人之间的关系若是单一的、线性的,则会引发出自身与社会冲突与矛盾的问题<sup>[9]</sup>。

体育,尤其是一些团队项目,为个体与社会的关系构建提供了便利,关于真和善的有意义的、主张都能从个人与社会关系中去积极获得<sup>[10]</sup>。通过体育中良性的引导,学生能够理解和体验社会的多重关系,超越物质层面的简单互动,追求精神层面的共同进步。体育提供了一个超越单纯的竞技场,让参与者体会到集体荣誉感、责任感以及公平竞争等社会核心价值。这些都为社会的健康构建奠定了基础。因此,利用体育建构相互交织的小型社会,个体可以体验社会生活对于自我存在的意义,形成有益于社会良性发展的个人品质。

### 1.3 体育对个体社会情感的影响

社会情感是人与社会关系的体验中的经验积累,包含了丰富的情感感受<sup>[11]</sup>,通过这些活动,人们可以理解并掌握如何处理社会关系。情感的发展是“关系的表现”<sup>[12]</sup>,体育为个体提供了一个积极的社交环境,允许他们可以与同龄人建立情感链接,学习如何与他人交流和合作,这对他们的社会情感发展至关重要。在一个本来并无交集的个人中间,体育提供了一个特殊的平台,利用特殊的规则和教学策略,从而促进同伴关系、师生关系的和谐发展,通过这样的举措,可以激发参与者积极的社会情感,并引导他们产生亲社会的价值取向,如公平竞争精神、尊重对手和遵守集体规则。

社会情感也需要通过主体方式得以显现<sup>[11]</sup>。从社会建构主义上来看,体育活动也是主体通过集体参与和个体体验,并基于体验而强化关系所给与的内涵,是人的内心活动和外在的体育情境相互作用的产物。体育除了基于躯体的被动反应学习外,还蕴含了主体有意识地参与体验的过程。具体表现为:在行为上是个体通过体育活动变得有社会意义;在方式上是参与者与他人互动共享形成社会性;在路径上是自我领悟从而构建意义的过程。由于社会情感作为一种主观的社会事实,经过体育活动中的社会互动中释放情感,有助于学生在身体活动中体验和理解情感,协调自己的情感,缓解自身压力,并通过积极的态度处理社会关系,从而发展适应社会时代所需的优秀人格。

## 2 体育中实施社会情感学习的挑战

### 2.1 社会情感学习目标框架的适用性与挑战

在体育中实施社会情感学习时,首要的挑战是如何有效应用社会情感学习目标框架。社会情感学习的核心过程是通过社会性关系的建构来产生意义<sup>[11]</sup>,并推动认知和行为的转变。虽然国外的经典社会情感学习框架为中国体育教育提供了有益的借鉴,但在实际应用中,其内涵的适用性和文化差异成为亟须关注的问题<sup>[13]</sup>。美国的“学业、社会与情感学习协作组织”提出的社会情感学习框架虽然获得了广泛认可,许多研究和项目都以此为基础展开,但该框架过于侧重个体内部的情感能力发展(如自我认知、自我管理),对人与社会的互动关系关注不足,忽视了集体文化和社会结构在社会情感学习中的作用。英国的“社会与情感学习”项目采用了戈尔曼的情绪智力五个维度,强调情绪管理和调节,但其框架主要集中于个体与他人之间的情感互动,对于更广泛的社会关系,尤其是在复杂集体环境中的应用显得相对薄弱。经济合作与发展组织提出的社会情感能力模型则基于大五人格理论,更多强调个体任务表现能力、情绪调节能力和与他人互动的能力,但对于个体与社会整体互动的关系,以及如何应对文化差异的适应性问题,仍显关注不足。因此,虽然这些框架为中国的体育教育提供了有价值的参考,但在具体应用过程中,还需要进一步探索其本土化与适用性。

### 2.2 传统体育教学对社会情感学习的限制

体育教学在促进学生社会情感学习方面至关重要。然而,我国现有的体育教学模式存在诸多问题。传统的教学模式主要关注学生的体能和运动技能,忽视了社会情感层面的培养。尽管许多人相信体育运动能够塑造性格,但如果体育项目不注重积极性格的培养,反而可能导致学生习得“不适应的行为”,如作弊、懒散或过度追求胜利而忽视后果<sup>[14]</sup>。与此同时,教师在教学中大多依赖于系统化、标准化的教学流程,例如凯洛夫教学方式,这一模式虽然有助于管理和组织课堂,师生之间的互动主要集中在教师对技能的指导与改正上,而缺乏对学生情感发展、社交能

力及团队合作精神的重视<sup>[15]</sup>。这样的教学方式不仅使得学生的社会情感学习被边缘化，还限制了他们通过体育活动来培养合作意识、情感调节和责任感等核心社会情感能力。此外，单一评价体系带来的不仅仅是对技术和成绩的过度追求，还容易让学生产生挫败感，尤其是那些在技能表现上较为薄弱的学生，他们往往难以体验到体育活动的乐趣和成就感，进一步阻碍了社会情感学习的融入。

### 2.3 体育教师实施社会情感学习意愿与能力不足

目前我国体育教师在实施社会情感学习的过程中面临多重挑战。首先，传统的体育教师职业发展路径和师范教育培训体系长期以来更侧重于技术技能的提升与竞技能力的培养，较少涉及系统的社会情感学习培训。这导致大部分教师在社会情感教学方面理论基础薄弱，缺乏相应的实践经验，难以有效开展这类教学。其次，体育教师在日常工作中往往承担着繁重的教学任务，甚至在一些学校还需兼顾额外的行政职责，在这样的高压环境下，社会情感学习的实施常常被忽视，教师对此的投入有限。此外，体育教师自身的社会情感能力也是目前面临的一个重要问题。教师在这一方面能力的不足，限制了他们在课堂中有效开展社会情感学习的能力，难以为学生提供良好的情感支持与引导，进而制约了社会情感学习的实际效果。最后，在推广社会情感学习时，体育教师面临着政策支持与制度保障的缺失。尽管近年来教育改革有所推进，但体育教学仍深受金牌主义和应试教育导向的影响，社会情感教学的重要性未得到上级部门充分认可与激励，使得教师在这方面的积极性和热情明显不足。

### 2.4 体育中社会情感育人机制单一化

虽然“双减”政策的实施为体育在教育中的发展提供了更多机遇，但在推动体育与社会情感学习的协同育人方面，学校、家庭与社区之间仍然面临显著挑战。当前，家庭与社区对体育在社会情感学习中的作用认识不足<sup>[16]</sup>，未能准确把握社会情感能力培养的重要性，导致在实际参与和支持上存在不足。此外，学校的体育教学资源与家庭和社区的资源缺乏有机整合，社会情感学习更多停留在校内，难以扩展到更广泛的家庭与社区环境，未能形成完善的协同育人机制。虽然学校具备优秀的体育师资和丰富的教学资源，但在如何有效动员家庭与社区共同参与体育教育、共同促进学生的社会情感发展方面，仍存在明显不足。这些问题导致体育中社会情感学习的推广与落实难以实现预期效果，亟须在家校社协同建设方面进行深入的探索与实践。

## 3 体育中实施社会情感学习的应对策略

### 3.1 尝试融入本土化的社会情感学习框架

尝试融入本土化的社会情感学习框架能够有效回应国外框架在中国应用中的挑战。随着全球化和信息化的发展，个人的生活范围逐渐从个体和社区扩展到国家与世界层面，社会关系的构建日益复杂，传统的国外社会情感学习框架在应对这些复杂关系时往往缺乏足够的适应性。

2024年，毛亚庆研究团队基于中国优秀传统文化提出了一种本土化的社会情感学习框架，强调个人与自我、他人、集体、家国和世界的关系处理过程<sup>[17]</sup>（如表1），这不仅回应了全球化背景下社会关系扩展的需求，也解决了国外框架中对文化差异和多层次社会关系关注不足的问题。

表1 社会情感学习目标框架

维度	分类	目标框架
自我关系	自我认知	自知，自信，自强
	自我管理	调适，进取，创新
他人关系	他人认知	信任，尊重，共情
	他人管理	合作，交流，包容
社会关系	社会认知	集体，家国，世界
	社会管理	主动，担当，守则

在体育语境中理解这一框架，自我关系构建是通过身体活动帮助学生更好地认识自我，力图激发积极情感，达到自我调整、自我进步和自我升华。他人关系涉及与在体育环境中的与他人相互联系，包括同伴、教师、社区工作人员、家长等，通过合作与交流，完成适应的体育目标，可以培养个人合宜的人际关系，并发展出利他行为。集体关系的形成则通过集体体育活动增强学生的团队意识和集体荣誉感，并引申到更广泛的社会责任，激励学生主动维持社会秩序和公平。

总的来说，毛亚庆团队提出的框架不仅涵盖了更广的社会关系，而且将中国文化中“集体”“家国情怀”等概念融入其中，激励学生关心世界发展，弥补了国外框架中对集体文化和社会责任感的忽视。通过这一框架的本土化应用，不仅拓展了社会情感学习的维度，也使得其在中国的体育教学中更具文化适应性和现实针对性，克服了国外框架中在处理文化差异和多层次关系方面的不足。

### 3.2 合理应用验证过的体育教学模式

在教育哲学特别是人文主义思想的影响下，美国逐步构建了一系列成熟的体育教学模式，这些模式已成为当地教师实施社会情感学习的重要工具<sup>[18]</sup>。具体而言，诸如个人与社会责任模式、冒险学习模式和合作学习模式等，已发展出一套系统化、符合学生社会情感学习需求的教学策略与方法。实证研究也为这些模式的有效性提供了广泛的支持。例如，个人与社会责任模式通过培养学生的责任意识，使其学会情绪管理、换位思考及抵制负面同伴压力等技能，这些技能与美国构建的社会情感能力框架高度契合<sup>[19]</sup>。冒险学习模式通过挑战性活动，帮助学生在可控风险环境中体验合作与领导的意义，增强其人际关系技能，并能够将这些技能迁移至课外情境中加以应用<sup>[20]</sup>。合作学习模式通过小组讨论、“思考-同伴-分享”、内外圈等教学策略，显著提升了学生的归属感、倾听技巧及对他人的信任<sup>[21]</sup>。因此，不同体育教学模式基于其独特的教学理念和方法，形成了相应的评估工具和验证体系，可为未来在社会情感学习框

架下提取其优秀体育教学元素、构建递进式社会情感学习体育模式提供了有力支持。

### 3.3 体育教师社会情感学习的认知与能力提升路径

体育教师对社会情感学习的理解与其早期体育经历、师范教育及工作环境密切相关,不同教师可能会因这些因素对社会情感学习产生不同的认识偏差<sup>[22]</sup>。为了确保教师具备正确的社会情感学习理念和技能,系统化的体育教师培训至关重要。为此,可以通过以下几方面的培训建议来提升体育教师在社会情感学习方面的认知与实践能力。首先,向体育教师普及社会情感学习的教育哲学理念是关键步骤,这可以通过观看影视作品、叙事分享等方式来增强教师对社会情感学习的认知和承诺。其次,研究表明,教师的社会情感能力与学生的社会情感能力之间存在显著关联<sup>[23]</sup>,因此应通过持续性的体育教师发展计划,例如正念练习、同伴互助以及参与式培训,帮助教师提升自身的社会情感能力。此外,教授体育教师科学的社会情感学习教学策略,借鉴现有的体育教学模式,有助于其在课堂中建立积极健康的师生关系,营造支持性的课堂氛围,并引导学生进行自我反思和概念提炼。最后,需构建一个良性的反馈和评估机制,定期评估教师的社会情感教学实施情况,并制定相应的激励政策,以增强教师在德育工作中的幸福感与成就感。

### 3.4 积极发展家校社的协同能力

自“双减”政策实施以来,家校社三方的协同育人已成为教育改革的重要方向,特别是在学生社会情感学习方面,如何整合学校、家庭与社区资源,实现多方联动,至关重要。体育作为学生身心健康发展的关键途径,在此过程中扮演着愈发重要的角色,尤其是课后体育活动的推广,能够有效补充课堂教学,进一步增强学生的社会情感能力。在这一背景下,学校应在体育教学改革中发挥引领作用,通过以下几方面与家庭和社区形成合力,推动协同育人。首先,学校可以依托优秀的师资力量,开发并整合体育与社会情感学习资源,将成功的教育方法与优秀案例推广至家庭和社区。其次,定期举办家庭体育工作坊,帮助家长理解体育对学生社会情感发展的重要性,学习学校和社区的成功经验,从而建立家校协同的育人共识。第三,鼓励社区成员和优秀家长以志愿者或教练身份参与学校体育活动,通过建立共享机制,最大化利用学校、家庭与社区的资源。最后,学校可以通过举办校内外体育竞赛或体育嘉年华等大型活动,促使学校、家庭和社区成员共同承担学生社会情感学习的责任,并借助社交媒体进行广泛宣传,进一步提升社会情感学习的影响力。

## 4 结语

尽管社会情感学习的重要性已被广泛认可,但在中国的教育情境下,学生面临沉重的学业负担和备考压力,社会情感学习与课业之间的冲突使得专门用于社会情感发展的时间和机会相对有限。然而,校内外的体育课程与活

动为社会情感学习的融入提供了理想的载体。通过将社会情感学习融入体育教学,不仅有助于缓解学生的学业压力,还能够在提升身体素质的同时,全面促进学生的社会情感能力发展。将体育与社会情感学习有机融合,不仅契合我国新时代教育的根本目标,也更好地回应了当前教育环境的实际需求。因此,未来的教育实践中,应进一步深入探索和推广体育与社会情感学习相结合的有效路径,为学生的全面素质提升和长远发展创造更广阔的空间。

基金项目:广东省高校科研平台青年创新人才项目,基于社会情感学习的大学体育 TPSR 教学模式实践研究(课题编号:2023WQNCX079)。

### [参考文献]

- [1] OSHER D, KIDRON Y, BRACKETT M, et al. Advancing the Science and Practice of Social and Emotional Learning: Looking Back and Moving Forward[J]. *Review of Research in Education*, 2016, 40(1): 644-681.
- [2] CASEL. 2013 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs—Preschool and Elementary School Edition[EB/OL]. (2013-03-19) [2024-07-26]. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf>.
- [3] 刘争先, 赵萌, 杨岚. 小学生社会情感能力影响学业成绩的机制及教育启示[J]. *教育科学*, 2022, 38(4): 29-35.
- [4] 郝毅, 董艳, 吴楠. 青少年“社会情感能力”研究的历程检视和实践展望——基于2008—2023年63篇期刊文献的分析[J]. *教育科学研究*, 2024(6): 82-89.
- [5] 苏锐, 朱婷, 彭波, 等. 音乐联合有氧运动对大学生执行功能的促进效益[J]. *中国体育科技*, 2021, 57(8): 88-95.
- [6] 李鹏鹤. 运动干预自闭症儿童的研究进展与不足[A]. 2024年全国体育社会科学年会论文集[C]. 日照: 2024年全国体育社会科学年会, 2024.
- [7] 胡博然, 李明达, 朱凯迪, 等. 体教融合视域下中国青少年篮球赛事体系的问题审视与路径创新[J]. *成都体育学院学报*, 2024, 50(4): 109-116.
- [8] 杜媛, 毛亚庆. 基于关系视角的学生社会情感能力构建及发展研究[J]. *教育研究*, 2018, 39(8): 43-50.
- [9] 毛亚庆, 鱼霞. 超越认知: 社会情感学习的认识论基础[J]. *重庆高教研究*, 2024, 12(4): 15-21.
- [10] 尼斯·J·格根. 语境中的社会建构[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2011.
- [11] 毛亚庆, 鱼霞. 如何理解社会情感学习[J]. *中国电化教育*, 2024(1): 16-22.
- [12] GERGEN K J. *Relational Being: Beyond Self and Community*[M]. Oxford: University Press, 2009.
- [13] 周若晗, 向晓露, 刘争先. 小学生社会情感能力培养重在课程建设[J]. *福建教育*, 2024(32): 47-50.

- [14]Coakley, J., Youth Sports: What Counts as “Positive Development?” [J]. *Journal of Sport and Social Issues*, 2011, 35(3):306-324.
- [15]钟启泉. 凯洛夫教育学批判——兼评“凯洛夫教育学情结” [J]. *全球教育展望*, 2009, 38(1):3-17.
- [16]屈廖健, 伍倩倩. 中小学社会情感学习如何落地——日本 SELSS 项目的保障措施与实施策略 [J]. *外国教育研究*, 2023, 50(12):96-108.
- [17]毛亚庆, 杜媛, 张婉莹, 等. 培养有温度的学生: 学校推进社会情感学习的实践框架及策略 [J]. *中小学管理*, 2024(6):10-14.
- [18]DYSON B, HOWLEY D, WRIGHT P M. A scoping review critically examining research connecting social and emotional learning with three model-based practices in physical education: Have we been doing this all along? [J]. *European Physical Education Review*, 2020, 27(1):76-95.
- [19]GORDON B, JACOBS J M, WRIGHT P M. Social and emotional learning through a teaching personal and social responsibility based after-school program for disengaged middle-school boys [J]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2016, 35(4):358-369.
- [20]STUHR P T, De La ROSA T, SAMALOT-RIVERA A, et al. The Road Less Traveled in Elementary Physical Education: Exploring Human Relationship Skills in Adventure-Based Learning [J]. *Education Research International*, 2018(1):1-15.
- [21]HOWLEY D, DYSON B, SHEN Y. ‘Being a team, working together, and being kind’: Primary students’ perspectives of cooperative learning’s contribution to their social and emotional learning [J]. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2020(1).
- [22]WRIGHT P M, GRAY S, RICHARDS K A R. Understanding the interpretation and implementation of social and emotional learning in physical education [J]. *The Curriculum Journal*, 2020, 32(1):67-86.
- [23]李明蔚, 毛亚庆, 顾欣. 教师社会情感能力对学生社会情感能力的影响: 多重中介效应分析 [J]. *教师教育研究*, 2021, 33(6):8.
- 作者简介: 李伟东 (1988—), 男, 汉族, 广东潮州人, 博士在读, 北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院, 研究方向: 体育教学, 社会情感学习。