

# 积极教育视角下体育课程对研究生积极心理品质的干预对策研究

方婷婷<sup>1</sup>, 王玉秀<sup>2</sup>

<sup>1</sup>浙江工业大学教育科学与技术学院, 浙江 杭州

<sup>2</sup>浙江工业大学体军部, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年12月1日; 录用日期: 2023年12月30日; 发布日期: 2024年1月5日

## 摘要

近年来, 研究生心理健康问题严峻。积极心理品质的培养能有效帮助他们抵御负性事件, 提升其幸福感水平。体育活动是促进研究生积极心理品质的有效手段。但目前国内研究生体育课程开设有限, 并且传统的体育教育忽视了对学生的心理健康教育, 导致体育活动对研究生身心健康的积极效应未能得到有效实现。因此, 本研究基于积极教育的理念与实践启示, 对高校体育课程促进研究生积极心理品质的干预对策进行探究并提出: 1) 将积极教育理念融入高校研究生体育课程的目标设置; 2) 针对研究生不同的心理品质要综合考虑“体育健心”的关键要素以采取合适的干预方案; 3) 注重体育活动与心理健康教育的融合, 将心理健康的知识穿插在体育课程中展开心理实践活动, 以发挥体育活动对研究生积极心理品质的促进效益; 4) 健全研究生体育活动的立体化干预形式; 5) 建设与改进课程评价体系。

## 关键词

积极教育, 积极心理品质, 体育课程, 研究生, 干预对策

# Intervention Strategies for Enhancing Positive Psychological Qualities of Graduate Students through University Sports Courses from a Positive Education Perspective

Tingting Fang<sup>1</sup>, Yuxiu Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>College of Educational Science and Technology, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

<sup>2</sup>Department of P.E. Education & Military, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

Received: Dec. 1<sup>st</sup>, 2023; accepted: Dec. 30<sup>th</sup>, 2023; published: Jan. 5<sup>th</sup>, 2024

文章引用: 方婷婷, 王玉秀. 积极教育视角下体育课程对研究生积极心理品质的干预对策研究[J]. 教育进展, 2024, 14(1): 78-84. DOI: 10.12677/ae.2024.141013

## Abstract

In recent years, there has been a severe issue concerning the mental health of graduate students. The cultivation of positive psychological qualities can effectively assist them in coping with negative events and enhancing their levels of happiness. Physical activities serve as an effective means to promote positive psychological qualities among graduate students. However, currently, the offering of sports courses for graduate students in domestic universities is limited, and traditional physical education often neglects mental health education, resulting in the positive effects of physical activities on the physical and mental health of graduate students not being effectively realized. Therefore, based on the principles and practices of positive education, this study explores intervention strategies for promoting the positive psychological qualities of graduate students through university sports courses, and proposes the following: 1) Incorporating the concepts of positive education into the objectives of university sports courses for graduate students; 2) Taking into account key factors related to “physical fitness for mental well-being” to adopt suitable intervention approaches considering the diverse psychological qualities of graduate students; 3) Emphasizing the integration of physical activities and mental health education by incorporating psychological knowledge into sports courses and engaging in psychological practice activities to maximize the benefits of physical activities in promoting the positive psychological qualities of graduate students; 4) Establishing a comprehensive intervention system for graduate student physical activities; 5) Developing and improving the course evaluation system.

## Keywords

Positive Education, Positive Psychological Qualities, Sports Courses, Graduate Students, Intervention Strategies

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 前言

研究生群体面临着严峻的学业、就业、经济等方面的压力,如果他们不能采取适当的措施缓解压力,会产生心理健康问题,严重的甚至产生自杀倾向。中科院心理研究所《中国国民心理健康报告(2021~2022)》显示,在成年人中,青年为抑郁的高风险群体,18~24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%,显著高于其他年龄组。罗逸浩等人对3251名研究生进行调查发现,3.26%的研究生存在自杀意念[1]。已有研究表明,积极心理品质能够有效地缓解研究生的负性心理问题,促进其幸福感水平[2]。研究生积极心理品质的培养不仅可有效帮助他们抵御负性事件,而且也将成为他们获得幸福人生的关键内核力。

2021年教育部等五部门联合印发的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中也强调:要强化心理健康教育,培育学生积极心理品质,帮助学生掌握正确应对各方面不良情绪和心理压力的技能,提高他们的心理适应能力,使其做到自尊自信、理性平和。对研究生心理健康问题的干预应重在预防,将关口前移,而不应该等问题爆发再去解决。体育活动对个体心理健康具有正向的影响已成为学界共识。但目前国内研究生体育课程开设有限,其体育活动水平严重不足,体育活动对研究生身心健康的积极效益未能得到有效实现。因此,本研究基于积极教育的理念及实践启示,对体育活动促进研究生心理健康的干预对策进行探究。

## 2. 积极心理品质

### 2.1. 积极心理品质的概念与相关研究

自从积极心理学的理论兴起以来, 心理学家开始更加关注积极心理的培育, 逐渐将研究重心从解决个体的心理问题转向积极心理的塑造。致力于培养个体积极的品格以及获得幸福人生的能力。积极心理品质是个体在先天因素和后天环境教育的交互作用下形成的, 能影响个体的思想、情感以及行为方式的相对稳定、正向的心理特质, 这些心理特质为个体获得幸福人生奠定了基础[3]。

随着积极心理学的发展, 积极心理品质的研究开始在教育领域广泛展开, 众多研究者开始探索能够促进学生幸福感的积极心理品质。Seligman 认为幸福是应该是由若干个可测量、可培养的元素构成的, 每个元素都能促进幸福。因此, 他提出了促进个体蓬勃人生的 PERMA 模型, 主要包括积极情绪、投入、人际关系、意义和成就 5 个元素。PERMA 模型已经广泛地应用于学校教育之中, 并取得了显著的成果。随后, 吉朗文法学校(Geelong Grammar School)进一步丰富了 PERMA 模型, 加入了积极健康这一模块, 提出了包括积极情绪、积极参与、积极成就、积极目标、积极关系和积极健康六大领域的积极教育框架模型, 为学校实施积极教育提供了结构化的途径。该模型认为每个品质都可以通过学校的教育实践进行培养[4]。此外, 我国清华大学心理系也基于国内积极教育的实践经验, 提出了 6 + 2 积极教育模型, 包括积极自我、积极情绪、积极关系、积极成就、积极意义、积极投入六大积极心理品质[5]。清华大学的 6 + 2 模型已经广泛应用于国内中小学积极教育实践之中, 并且通过对这些积极心理品质的干预, 学生的心理健康水平与幸福感水平都有显著的提升。

### 2.2. 体育活动与积极心理品质的关系

体育活动是受大众认可的改善消极心理状态的重要手段, 对于促进心理健康具有独特且不可替代的作用。2018 年《柳叶刀》精神病学分刊发表的一项针对 120 万人的横断研究表明, 体育活动能够有效促进个体的心理健康水平[6]。长期从事体育活动可以有效地缓解来自学习、人际生活与情感等方面的心理压力, 预防消极情绪的产生, 改善不良情绪状态, 增强学生的社会适应能力, 进而促进学生心理健康水平的提升[7]。

积极参与体育活动能够有效提高学生的自尊与自信水平[8]。并且个体的运动时间、频率与强度都会对自尊产生影响, 自尊水平随着锻炼次数的增加而提升, 并且持续 30 分钟以上的中等强度运动对自尊的促进效果更佳[9]。体育锻炼还能够帮助个体更好的控制负面情绪, 增强个体对积极刺激的情绪反应, 有益于积极情绪的塑造[10] [11]。李洪伟等人对不同运动方式对我国大学生焦虑情绪影响的研究进行元分析, 结果表明各种强度运动干预对焦虑情绪均有改善作用, 大强度运动对焦虑情绪的改善效果优于中等强度与小强度运动, 并且每周 2 次以上有氧运动效果更佳[12]。经常参加体育锻炼能够有效缓解学生的人际关系困扰[13]。在不同的体育项目中, 学生可以找到兴趣相同的朋友, 从而获得更多人际交往的机会。在集体的体育活动中, 同伴间会产生积极互动、相互合作与良性竞争的氛围, 并且获得团队成员的支持能够减少学生的孤独感, 促进人际交往能力的发展[14]。体育拓展训练、篮球等团体性的体育活动能够有效促进学生人际信任与人际交往的发展[15]。此外, 体育活动对个体坚毅性的锻造有着积极作用。在体育教学过程中, 学生的目标确定和经验达成可以有效地提高个体的坚毅性水平[16]。并且相对于单一的身体活动或单一的心理健康教育的干预, 身体活动与心理健康教育相结合的方法对培养坚毅品质的效果更佳[17]。由此可见, 体育活动是培养学生积极心理品质, 提高学生心理健康的有效手段。

## 3. 研究生体育活动现状

世界卫生组织(WHO)发布的《体育锻炼和久坐行为指南》提出所有成年人都应定期进行体育锻炼,

每周至少进行 150 至 300 分钟的中等强度有氧运动或 75 至 150 分钟的高强度运动。然而大多数研究生群体参与体育活动的并未达到标准, 并且缺乏专业指导。《2020 年全民健身活动状况调查公报》发现, 我国成年人中, 仅有 30.3% 的人能够进行每周 3 次, 每次半个小时以上的体育活动。我国研究生体育课程开设情况也并不乐观。夏祥伟等人对我国 171 所高校的 8208 名研究生进行调查发现, 53.55% 硕士研究生表明学校没有开设体育课程, 其中有将近一半的研究生表达学校不重视研究生的体育锻炼[18]。研究生的体育活动参与明显不足。

此外, 体育教育不仅是培养学生运动技能的过程, 也是增强学生意志品质, 塑造学生性格乃至价值观的过程。体育教育应当坚持“以学生为本”的原则, 注重学生的运动参与, 尊重学生身心发展规律, 从学生的兴趣出发, 以学生喜闻乐见、易于接受的方式进行。然而传统的体育教育倾向于技术与动作技能的教授, 大多以老师教授技术动作, 学生被动模仿的形式进行, 忽视了学生的兴趣与主动性, 导致学生的需求得不到满足, 同时也会影响学生参与体育活动的动力和态度。这导致体育活动对研究生身心健康的积极效应未能得到有效实现。

## 4. 积极教育

### 4.1. 积极教育的概念与相关研究

针对目前高校体育教学的局限以及研究生体育活动缺乏的情况, 积极教育理念为学校体育课程建设提供了新的思路。积极教育是以学校为基础, 采取积极的手段促进学生幸福的措施之一。Seligman 认为积极教育是将培养学生学术技能发展、促进学生心理健康以及实现学生幸福人生相结合的教育方法[19]。积极教育认为学校除了教授学生学术技能外还应该培养学生追求幸福的能力, 帮助非问题学生发现并增强自身的优势, 培养学生的积极心理品质, 为学生提供蓬勃发展的机会[20] [21]。

积极教育能有效提升学生的学业成绩、自我认知、积极情绪、心理韧性、社交技能等积极心理品质。目前积极教育实践主要包括认知、情绪和能力三个方面[22]。主要通过培养学生合理的归因方式, 对自身形成正确的认知[23]。通过积极干预增加学生的乐观情绪[24], 提高学生的学习能与社交技能[25], 并培养学生持久幸福的能力[26]。目前积极教育已经应用于各学科教育实践之中, 并取得了显著的效果。

### 4.2. 积极教育在体育教学中的应用研究

随着积极教育的发展, 众多体育学者开展了积极体育教育实践。运动教育模式和 spark 课程是受到广泛认可的两种典型的积极体育教学模式。这两种模式将娱乐游戏与运动锻炼相结合, 以竞赛等娱乐化的形式激发学生对体育运动的兴趣, 提高学生对运动的热情, 让学生爱上体育运动。与传统的体育教育相比, 运动教育模式更关注学生的自主性, 注重培养学生的合作能力, 能够让学生有更多的愉快体验[27]。目前运动教育模式已经应用于篮球、足球、田径等体育项目当中, 并且大量实践研究证实运动教育模式能够促进学生参与体育课程的积极性, 有效提高学生对体育课程的兴趣, 帮助学生形成良好的团队合作关系[28]。Sallis 等人的研究发现, spark 课程不仅能够促进学生体育运动的参与度, 对于学生学业成绩的提升也具有积极作用[29]。此外, spark 课程在学生的心理素质、人际交往、情绪调节与心理健康水平的提升方面都具有显著作用[30] [31]。

由此可见, 将体育教学与积极心理学相结合, 不仅可以增强学生的体质健康, 对于学生的心理健康也有也具有促进作用。在体育教学当中融入积极教育, 从学生的需求出发选择新型的教学模式, 可以打破传统体育教学对学生主体性的忽视。激发学生对运动的兴趣, 提高学生的运动参与。然而目前国内积极教育实践主要集中于中小学生的文化课程当中, 对于研究生群体以及体育课程的实践应用仍然比较缺乏。积极教育在研究生体育课程中的实践应用仍有待探索。因此, 将积极教育融入研究生体育课程成为

当前“体育强心”心理健康促进模式的有益尝试。

## 5. 对策及建议

### 5.1. 积极教育融入高校体育课程

首先要将积极教育理念融入高校研究生的体育课程的目标设置。结合积极教育相关模型的领域,即积极自我、情绪、关系、成就、意义投入和健康。将这些元素作为培养目标,能够引导体育活动更有针对性地促进研究生的积极发展。通过设置多样性的活动设置,他们能够培养人际交往、团队协作、压力应对、情绪管理和自我效能感等能力。例如,通过体适能训练等方式,提高学生的身体自尊和锻炼效能水平,提高他们对自身身体能力的认知和信心;通过增加集体活动机会,为学生提供多样性的合作性活动,培养他们积极的人际交往能力与团队合作能力,这些集体活动不仅仅是运动技能的练习,更是学生交流合作的平台,能激发他们的互助精神和团队意识,提升他们在团队中的角色认同感和集体荣誉感;在课程中设置压力情景下的体育活动任务,可以帮助学生在挑战中成长。面对竞争和压力,学生将逐渐培养出抵抗压力、应对挫折的能力;通过竞赛游戏等娱乐化的形式,激发学生在体育活动中的积极情绪体验。在欢乐的氛围中,他们可以释放压力,学会管理情绪,并逐渐培养出积极的情绪状态;此外,通过正念练习,学生可以提高心理灵活性与自我效能感,同时增强对自身能力的认知。

### 5.2. 体育教育与心理健康教育相结合

在体育课程中潜注积极心理健康知识,实现体育教育与心理健康教育的协同育人效果,提升身体素质同时提高其心理健康水平。可以在课程中设置多个板块内容,如体育训练、积极心理训练以及课外自主或小组实践,将心理健康的知识巧妙地融入其中,以丰富体育教育的内涵。在体育活动的训练板块,教师可以设计多样化的运动项目,涵盖有氧运动、力量训练、柔韧性练习等。其次,设计积极心理训练板块,注重培养学生获得积极心理体验的能力。通过开展正向心理训练、自我认知训练等活动,帮助学生建立积极的自我形象和情绪调节能力。此外,为了更好地将心理健康知识融入体育课程,可以采用团体心理辅导、素质拓展训练等方法相结合的方式。通过团体心理辅导,学生可以分享彼此的成长故事,从中获得共鸣和启发。而素质拓展训练则通过户外活动、团队合作等方式,培养学生的领导才能和人际交往技能。

### 5.3. 综合考虑体育健心的关键要素

体育活动干预方案要综合考虑体育健心的关键要素。要充分考虑运动项目、强度、时间、频率、运动方式与情境等要素对学生积极心理的影响。首先,选择适合的运动项目至关重要。不同运动项目对心理健康的影响可能不同。力量训练、柔韧练习、节奏型运动能够提高个体的自尊与自我效能感水平(Garam, 2018)。在篮球、足球等集体性的运动项目中,个体能获得来自团队成员的支持,减少人际关系敏感,促进其人际交往能力的发展(孙超, 2020)。其次,要考虑运动强度与时间。过度的锻炼可能会导致个体身心疲惫,不能起到良好的心理健康的促进效果。每次 30 至 60 分钟的中等强度有氧运动对心理健康最有益处(Chekroud, 2018)。此外,运动方式和情境也是重要的因素。如集体性的运动项目如篮球、足球等,能够提供来自团队成员的支持,减少人际关系敏感,培养人际交往能力。因此,针对研究生的不同积极心理品质,要综合考虑体育健心的关键要素以采取合适的干预方案。通过选择适当的运动项目、强度、时间、频率、方式和情境,高校可以为研究生提供定制化的体育活动方案,帮助他们培养健康的心理状态。

### 5.4. 健全研究生体育活动的立体化干预形式

通过有组织的体育选修课程及课外体育活动开展,全方位提高研究生体育活动的广度与深度。如根

据学生兴趣设置体育选修课, 发展学生身体素质、运动技能及积极心理品质等。另外, 开设学校体育社团、体育俱乐部等团体组织。使学生在形式多样的课后体育活动中, 发现自身的体育特长, 帮助学生享受体育锻炼中得乐趣, 并在体育锻炼中增强体质、培养品质、锤炼意志。通过教师或其他专业人员给予研究生更多的体育锻炼与心理成长指导, 帮助研究生形成科学的体育生活方式, 发展积极心理品质, 为未来更好地构建幸福人生及服务社会打下坚实基础。

### 5.5. 建设与改进课程评价体系

高校体育课程评价体系的建设和改进对于确保教学质量和学生发展至关重要。一个有效的评价体系可以帮助高校了解教学成效、学生表现以及课程质量, 并为持续改进提供指导。首先, 要明确体育课程的教学目标和评价指标。其次评价体系应当从多个维度来考量体育课程。除了技能水平, 还应关注学生的身体素质、心理健康、团队合作能力等方面的发展。此外, 还应吸纳学生的反馈和建议, 了解他们对课程的感受和看法, 以帮助改进课程设计和教学方法。

## 6. 小结

本研究基于积极教育的理念, 旨在探讨积极教育视角下高校体育课程对研究生积极心理品质的干预对策。研究提出了将积极教育理念融入体育课程目标、针对研究生不同的心理品质采取相应的干预方案, 并强调体育活动与心理健康教育融合的教学策略等。本研究不仅对研究生的身心健康促进提出了具体干预路径, 同时也为高校体育课程的发展提供了有益的参考和指导, 丰富了对研究生心理健康教育的内容和体系。在未来的研究中, 可以将这些干预策略纳入实践, 有望在促进研究生积极心理品质方面发挥积极作用。

## 基金项目

浙江省“十四五”教育改革项目: “开放式与封闭式体育运动课程促进研究生积极情绪和执行功能的教学探索”。浙江省级课程思政教学项目: “太极柔力球‘厚道精术’课程思政的实施路径: 基于文化认同与身体体验的融合”。

## 参考文献

- [1] 罗逸浩, 黄艳苹, 苏斌原. 高校研究生抑郁、焦虑、孤独感和自杀意念的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(9): 1412-1415.
- [2] Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. and White, M.A. (2015) A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework. *The Journal of Positive Psychology*, **10**, 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- [3] 王新波. 大学生积极心理品质培养研究[J]. 中国特殊教育, 2010(11): 40-45.
- [4] Norrish, J.M., Williams, P., O'Connor, M. and Robinson, J. (2013) An Applied Framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, **3**, 147-161.
- [5] 曾光, 赵昱鲲. 幸福的科学: 积极心理学在教育中的应用[J]. 心理与健康, 2018(10): 78-79.
- [6] Chekroud, R.S., Gueorguieva, R., Zheutlin, B.A., et al. (2018) Association between Physical Exercise and Mental Health in 1·2 Million Individuals in the USA between 2011 and 2015: A Cross-Sectional Study. *The Lancet Psychiatry*, **5**, 739-746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- [7] Lan, Z., Ho, S.L. and Youshen, C. (2022) An Empirical Analysis of Sport for Mental Health from the Perspective of a Factor Analysis Approach. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article 960255. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.960255>
- [8] 颜军, 李崎, 张智锴, 等. 校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响[J]. 体育与科学, 2019, 40(2): 100-104.
- [9] 李军兰. 高中生体育锻炼与身体自尊关系的研究[J]. 校园心理, 2014, 12(5): 313-316.

- [10] Brush, C., Foti, D., Bocchine, J.A., et al. (2020) Aerobic Exercise Enhances Positive Emotional Reactivity in Individuals with Depressive Symptoms: Evidence from Neural Responses to Reward and Emotional Content. *Mental Health and Physical Activity*, **19**, Article ID: 100339. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100339>
- [11] Ligeza, S.T., Kałamała, P., Tarnawczyk, O., et al. (2019) Frequent Physical Exercise Is Associated with Better Ability to Regulate Negative Emotions in Adult Women: The Electrophysiological Evidence. *Mental Health and Physical Activity*, **17**, Article ID: 100294. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100294>
- [12] 李洪伟, 戴俊. 运动对我国大学生焦虑情绪影响的 meta 分析[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(2): 193-197. <https://doi.org/10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2022.02.056>
- [13] 王威, 王秋林. 大一新生体育锻炼与人际困扰的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(12): 175-178.
- [14] 孙超, 张国礼. 体育活动对青少年人际交往能力的影响: 身体自尊和整体自尊的链式中介作用[J]. 中国运动医学杂志, 2020, 39(1): 47-52.
- [15] 秦曼, 董海军. 体育拓展训练对大学生人际交往和人际信任影响的研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2017, 36(3): 89-92.
- [16] Cosgrove, M.J., Brown, P.K., Beddoes, E.Z., et al. (2016) Physical Education and Student Grit. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **87**, A64.
- [17] 叶彩霞. 幼儿坚毅培养的准实验研究: 基于具身认知理论视角[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2022. <https://doi.org/10.27384/d.cnki.gwhtc.2022.000110>
- [18] 夏祥伟, 黄金玲, 刘单. 高校研究生体育锻炼行为的实证研究[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2018, 36(5): 114-128, 169-170.
- [19] Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, Los Angeles.
- [20] Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., et al. (2009) Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, **35**, 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- [21] 常永才, 贾新超, 苏光正, 等. 激发学生正能量: 国际新兴的积极教育运动及其借鉴[J]. 沈阳师范大学学报(教育科学版), 2022, 1(3): 55-65.
- [22] Lou, J.L. and Xu, Q.M. (2022) The Development of Positive Education Combined with Online Learning: Based on Theories and Practices. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article 952784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.952784>
- [23] Chodkiewicz, A.R. and Boyle, C. (2017) Positive Psychology School-Based Interventions: A Reflection on Current Success and Future Directions. *Review of Education*, **5**, 60-86. <https://doi.org/10.1002/rev3.3080>
- [24] Brunwasser, S.M., Gillham, J.E. and Kim, E.S. (2009) A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Program's Effect on Depressive Symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **77**, 1042-1054. <https://doi.org/10.1037/a0017671>
- [25] 何晓丽, 王娜娜. 积极教育: 积极心理学的理念与实践[J]. 教育导刊, 2012(11): 62-65. <https://doi.org/10.16215/j.cnki.cn44-1371/g4.2012.11.004>
- [26] Oades, L.G. (2017) Wellbeing Literacy: The Necessary Ingredient in Positive Education. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, **3**, Article ID: 555621. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2017.03.555621>
- [27] MacPhail, A., Gorely, T., Kirk, D. and Kinchin, G. (2008) Children's Experiences of Fun and Enjoyment during a Season of Sport Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **79**, 344-355. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599498>
- [28] Hastie, P.A. and Sinelnikov, O.A. (2006) Russian Students' Participation in and Perceptions of a Season of Sport Education. *European Physical Education Review*, **12**, 131-150. <https://doi.org/10.1177/1356336X06065166>
- [29] Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. and Hovell, M.F. (1997) The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. *American Journal of Public Health*, **87**, 1328-1334. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- [30] 翁炀晖. SPARK 课程在高校乒乓球公选课中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2013.
- [31] 沈光茹. 美国 SPARK 课程对上海市小学生学业成绩影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2011.