

北京体育大学运动促进青少年心理健康

微专业培养方案

运动促进青少年心理健康微专业是北京体育大学心理学院依托学校心理学专业深厚积淀与体育学科核心优势打造的特色微专业，紧扣国家青少年心理健康教育与体育强国战略深度融合的发展需求，聚焦“体育赋能心理、心理助力成长”核心方向。本微专业打破心理学与体育学学科壁垒，以“心体融合、知行合一、实战导向”为培养理念，融合青少年发展心理学、运动健康心理学、临床心理学等多领域知识，采用“课堂讲授+案例研讨+实操训练+校外实践”的特色培养模式，整合校内优质师资与校外合作单位的实践资源，构建轻量化、高效能、重应用的课程体系。课程内容围绕运动促进青少年心理健康核心工作展开，涵盖运动处方设计、心理健康评估、情绪调节、团体辅导等关键模块，注重训练学生将运动干预方法与心理健康指导技能深度融合的实战能力。通过本微专业学习，培养中小学、青少年体育俱乐部、社区服务中心等机构的复合型人才，助力青少年身心协同健康发展。

一、培养目标

本微专业旨在培养具备扎实的青少年发展心理学、运动健康心理学理论基础，熟练掌握运动促进青少年心理健康核心技能，能灵活运用运动干预手段开展青少年心理健康指导、团体心理辅导的应用型、复合型服务人才，可在中小学、体育运动学校、青少年体育俱乐部、社区青少年服务机构等场景担任心理健康教师、心理辅导员等岗位。学生通过系统学习，形成兼具心理健康专业素养与体育干预实践能力的综合能力，能够精准对接青少年身心协同发展的实际需求，以“心体融合”为特色抓手，为青少年身心全面成长提供专业的一体化支持。

知识目标：系统掌握青少年发展心理学的核心理论、心理健康评估方法与运动干预原理，明晰运动处方设计、情绪调节等特色方法对青少年心理发展的促进机制，构建完整的运动促进青少年心理健康知识体系。

能力目标：具备青少年心理健康综合筛查与评估能力，能够独立设计青少年运动处方、运用团体辅导等方法开展情绪调节和心理建设，胜任青少年心理健康的运动干预与校园心理健康辅导实务工作。

价值目标：树立青少年心体融合教育的职业伦理与专业素养，培养服务青少年身心协同发展的责任意识，形成科学严谨、身心兼顾、知行合一的青少年心理健康指导职业态度。

二、招生对象

北京体育大学全日制在校本科二年级及以上本科生，学籍状态正常，不含第二学士学位学生。

主修专业范围：应用心理学、体育教育、运动训练、运动人体科学、运动康复、康复物理治疗、体能训练、公共事业管理、休闲体育等全校相关本科专业。

主修专业已修课程平均学分绩点在 2.6 分以上，学有余力，未受过学业预警，能够合理平衡主修专业与微专业的学习时间。学生在同一学年只能申请修读一个微专业，原则上须完成本微专业学习后，方可申请参加其他微专业项目学习。

三、培养方式

（一）招生方式

招生时间：具体时间以心理学院发布的招生简章为准。

招生限额：每届招生不超过 40 人，满 15 人开班，不足 15 人则取消该届招生。

基本程序：心理学院发布招生简章→学生线上提交报名申请及相关证明材料（如成绩单等）→心理学院组织审核与遴选，综合考量学生绩点、个人意愿等因素→确定录取名单并公示→公示无异议后，发放录取通知，学生办理入班手续。

（二）教学形式

采用单独编班授课形式，授课时间主要安排在双休日、节假日及寒暑假，避免与学生主修专业教学安排冲突。

以线下教学为主，结合混合式教学模式开展教学，依托

学堂在线、中国大学 MOOC 等在线平台搭建线上学习资源库，线上课程学分总量不超过本微专业总学分的 30%。

突出北体“心理+体育”融合特色，教学中融入大量实操训练，采用“理论讲解+案例分析+方法实操”的教学方法，邀请校外合作单位行业专家参与课程授课、实践指导与实习考评，强化理论与实战的结合。

四、修业年限与结业要求

（一）修业年限

本微专业修业年限为 1 年，最长不超过 2 年，学生需在修业年限内完成所有课程学习与考核。

（二）结业学分要求

学习者需至少获得 12 学分。

（三）结业证书

主修专业毕业前修读完成运动促进青少年心理健康微专业培养方案中规定的课程并获得相应学分，达到该微专业结业学分的学习者，学校将授予运动促进青少年心理健康微专业结业证书。

五、课程设置表

代码	课程名称	学分	学时	学时分配			期末考核类型		备注
				理论	实践	实验	考试	考查	
BW010101	青少年心理特征与发展	2	32	22	10		✓		

BW010102	体育运动的心理效益	2	32	22	10		✓		
BW010103	青少年心理健康测评	2	32	20	12		✓		
BW010104	青少年情绪心理与调节	2	32	20	12		✓		
BW010201	青少年运动处方设计	1	16	10	6			✓	
BW010202	团体辅导与素质拓展	1	16	8	8			✓	
BW010203	青少年心理健康与运动 干预	1	16	10	6			✓	
BW010204	校园心理健康辅导实务	1	16	8	8			✓	
小计		12	192	120	72				

六、其它说明

无

方案执笔人：郑玮琦
微专业负责人：王英春
方案审批人：王英春