

# 健康视角下大学体育教学与心理教育的融合

黄斌

(桂林理工大学体育教学部, 广西 桂林 541004)

**摘要:** 我国的整体的教育改革进程不断加快, 全面深化, 而我国的大学体育教育也是日渐发展。《“健康中国 2030”规划纲要》中指出健康是促进人的全面发展的必然要求, 要建立健全健康促进与教育体系, 提高健康教育服务能力, 心理健康是健康教育的重要环节。新课标也要求, 大学体育教师不仅是要保证教学质量, 提升学生的成绩并教会学生如何锻炼, 让身体保持健康, 培养一个身心健康的大学生更是教学任务的重中之重。

**关键词:** 健康视角; 大学体育教学; 心理教育

当今的大学生承载着常人难以想象的社会压力, 他们是一群在年龄上和人生阶段上都特殊的群体, 处在在人生的十字路口上, 让大学生们心理上也承受着巨大的压力, 而心理健康是他们走向社会的重要保证, 这也是社会关注的焦点。

《“健康中国 2030”规划纲要》将健康教育纳入国民教育体系, 把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容, 在高校体育教学中, 心理健康教育是教学质量提高的重要保障, 研究大学生的心理健康的影响因素以及促进大学生心理健康的手段措施是大学生心理健康的必要条件, 对于大学体育教学改革有重要指导意义。

## 一、影响大学生心理健康的因素

### (一) 环境的变迁

心理学研究表明: 个体所处的环境巨大变迁会使个体产生心理应激。生活环境的变化对于刚从中学过来的大学生来说是一个不小的问题, 大学生活里全新的体育学习内容和学习方式以及新的老师和同学所构成的人际关系都对大学生提出巨大的挑战。且同学大多来自不同的地域, 相互之间有着不同的体育锻炼习惯都需要去逐步适应, 且几个同学共住一个寝室, 每个人都有自己独特的生活习惯, 包括需要统一不同的方言用同一种语言去交流沟通, 这也对大学生的心理造成不小的适应障碍, 需要时间去磨合。除此之外, 对自己地位的认识也是影响大学生心理健康状况的重大因素, 全新的角色要求大学生不同以往的重新认识自己和评价他人, 重新设计自我。在重新设计自我的过程中, 大学生都是想要自己在人群中做优秀的那一个, 而对于刚刚步入新环境的新生来说不仅需要逐渐适应外部环境, 与此同时, 如何去进行自我调节却是最重要的事情。总而言之, 无论是对学习还是生活环境的适应, 或者是自我地位变化的适应, 都会在很大程度上影响大学生的心理健康状况。

### (二) 对体育的期望

大学里面学习的主要特点是学习的自主性, 大学的体育学习方式和学习内容完全不同于高中时期, 学生成为学习的主体, 教师成为学生活动的指导者。且大学的体育项目的学习相对中学而言更加困难, 体育的学习内容与学习习惯产生可很大的改变, 对自己学习能力的评估也提出了新的挑战, 上课时候不再是放羊式学习, 而是需要从始至终都集中精力去学好一项技术、一个知识点, 这也造成了很多大学生在高中时期的学习优势在大学时就不是那么乐观了, 让大学生过高的学习期望与实际的学习成果不太符合, 出现自信心下降, 自卑感上升, 否定自我的现象, 从而不愿意去进行体育锻炼, 甚至会出现一些过激行为, 这样就严重影响大学生的心理健康。

### (三) 人际关系的变化

与中学时代相比较, 大学生的人际关系更加广泛与复杂, 角色也是多种多样, 大学生都是从五湖四海汇集到一个地方, 不同的地域环境, 不同的家庭教育背景以及不同的经济状况构成了复杂的人际关系。既有多多个师生关系的理解, 又有同班同学和同宿舍甚至不同宿舍舍友的相处。一方面, 他们渴望获得融洽、和谐的人际关系, 想和同学一起去进行体育活动, 一方面面对搞好人际关系抱有 too 高的期望, 遭到对方的拒绝甚至嘲笑。大学生与人交往的经验相对来说比较少, 想要在很短的时间去建立各种复杂关系, 但是又缺乏技巧, 他们害怕再次拒绝, 害怕被伤害, 对别人的期望越高, 而现实人际关系的不理想使他们不满, 这样的不满又会给他们的人际关系带来负面的影响, 同时给大学生心理造成阴影, 影响心理健康。

### (四) 生活的琐事

生活琐事是指学生在大学期间生活上遇到的不同种类社会生活的变化, 生活上发生的一些事情不仅仅是测量应激的一种方法, 也是对身体和心理健康进行预测的重要指标。很多研究显示: 过量的应激事件发生对人体抗压能力是一种不小的挑战, 对正处在人生十字路口的大学生尤其影响突出, 即使只是低水平的应激事件, 比如: 同学之间关系的疏离、评优评先的失利、表白对象的挫败等都对大学生心理健康产生一定的不良影响。在生活琐事中, 重要的丧失都对大学生心理健康起着消极作用, 生活上不同的事情对个体的适应环境能力都是一种锻炼。

## 二、体育教育对大学生心理健康的作用

### (一) 树立科学的体育教育观念

当前的大学生体育教育应当以人为本, 课堂的宗旨是为学

生服务,体育来源于生活又高于生活,将生活的情境导入体育教学中,帮助大学生克服对体育学习的障碍。大学中心理健康教育的专业人才匮乏,心理健康教育也未能引起学校的足够重视,体育教学与健康教育的融合对学生的发展非常重要,也是弥补学校心理健康教育课程的缺失的重要举措。学校开展心理健康教育课程也是为心理健康教育和体育教育的融合打下基础。

### (二) 创设良好的体育教学氛围

兴趣是学习体育最好的老师,是学生投入到体育教学活动中的核心驱动力。体育课堂的氛围好有利于学生更好地集中注意力学习,如果体育课堂的氛围沉闷容易降低学生对体育课堂学习的积极性,也容易打消大学生对体育学科的学习兴趣,使得体育教学整体质量和效率降低。长期的消极情绪对大学生的心理健康有或多或少的不良影响,使之发展成厌学的学习态度。体育课堂内容丰富、充实,节奏适中、气氛轻松、愉悦,让学生参与感更强烈,达到了增强学生体质、调节学生心理状态的教学效果。

### (三) 构建平等的师生关系

构建平等的师生关系,实现师生之间心理感情的交流状态。体育教师和学生的交流可以帮助学生解决心理健康问题。除了上课时间关注学生以外,课余时间也可以多关注学生的心理动态并与之沟通交流,疏散学生来自其他文化课或者生活上的压力。而严肃的课堂教学看似课堂秩序非常有条不紊,学生或许没有投入多少注意力去听讲。体育课本应该轻松、愉快但又不失严谨,体育教师应当与学生建立平等的关系,以朋友的方式与学生进行专业上的探讨、生活上的交流,让学生面对老师能够自信大方,放下心理的包袱,这样和谐的师生关系能够更好地解决学生的心理问题。

### (四) 优化体育课程设置

大学生的体育课程项目的设置应当根据学生的实际需求和具体情况加以调整,体育项目应当多元化,满足不同学生体育水平的需求,每个体育项目应有具体的指导手册,让学生可以根据自身实际情况来选择。学生能够选到符合自身体育水平以及自己喜欢的体育项目也是提升自信心的有效手段,这对于提高体育成绩、提高教学质量也是百利无一害。选择适合的体育项目能够培养学生人机交往能力,在交流过程中能够让学生学会控制情绪,自我调节能力增强,在掌握体育活动的同时心理健康目标得以实现,促进学生心理健康状态更长久的发展。

### (五) 挖掘体育教学中心理健康教育内容

为了更好地促进体育教育与心理健康教育的融合,在进行体育教育的过程中充分挖掘心理健康教育的内容,各个方面强化学生对健康教育学习的意识,教师要完善心理健康的理论教

学体系,在体育教学的时候增加健康理论知识的讲解,将大学生需要的心理健康内容作为重要的一部分讲解。学生有了正确的健康观念和意识可以更好地参与到体育活动中来,良好的心态能帮助大学生提高自信心,摆脱进入大学心理产生的不良情绪。

### (六) 在体育教学中提高学生心理上的主动性

体育教师在进行教学时尽量帮助学生释放心理上积累的压力,提高自身的自信心,因材施教,发现每个学生身上不同的特点,根据大学生的特质制定教学内容,允许每个学生充分发挥自己的特长,有展示自己的机会。在体育教学过程中,多去鼓励学生,不管学生的体育成绩好坏都要给与足够的关心的关注,有针对性地进行教学,鼓励每个学生都积极参与到体育活动中,提高成绩不是唯一目的,培养学生的自信心和勇于面对困难和挫折的能力也是重要的目标,心理身体的同时健康是一个人格健全大学生的必要条件。

## 三、结语

综上所述,在高校体育教学中,大学生的健康不是只有身体健康,心理健康有时候尤为重要,而心理健康教育是体育教学质量提高的重要保障,大学生是社会发展的重要支撑,其心理健康直接影响社会是否稳定发展。在大学的体育教学中,要树立科学发展观,以学生为本,让其在体育运动潜移默化中影响学生心理健康,让学生在体育锻炼的过程中,提高自身自信心和自我认知水平,使大学生成为身心健康全面发展的有用之才。

## 参考文献:

- [1] 王建伟. 大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究[J]. 安徽体育科技, 2017(1): 84—86.
- [2] 蒋成海. 体育教育对大学生心理健康的促进[J]. 电大理工, 2019(3).
- [3] 袁媛. 论大学体育教学中的心理健康教育[J]. 职业卫生与健康, 2019(4).
- [4] 胡谊, 张亚, 朱虹. 大学生心理健康教育[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2019.
- [5] 李峰. 心理健康教育在大学体育教学中的渗透方式探讨[J]. 青海教育, 2017(6): 31—32.