

高校体育教学设计与大学生心理健康教育的融合机制研究

何艳群

(湖南工业大学 湖南株洲 412007)

【摘要】为促进我国高校体育专业建设,强化体育教育的育人功能,更好地帮助大学生群体克服各类常见的心理问题,体育教师应当根据受教育学生群体的心理状况设计具备较强针对性的心理教育活动,在现有的体育课程体系内添加心理健康指导与咨询环节,以此保证学生群体心智的正常发育。本文主要分析了使心理健康教育与大学体育教学活动走向紧密融合的必要性,并深入分析了任课教师所使用的主流体育教学模式在心理保健层面的缺陷与问题,列举了在实施体育教学的过程中有计划地开展心理健康教育的可行策略。

【关键词】 体育教育; 课程设计; 心理健康

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i1.36739

新时代的高校体育教育应当坚持采用体能训练与个体心理辅导并重的多元化教学模式,保证身体机能处于高速发展状态的大学生群体获得科学、合理的心智发育指导,以此进一步发挥高校潜在的教学优势,发掘可利用的学科教育资源,提升高校体育课程体系的内容广度,任课教师在高校体育课堂教学过程中不仅应当考核学生群体的学科专业素养是否达标,还应持续性观察、评析大学生的心理素质进步规律,帮助有心理障碍的大学生学会自我控制与自我管理。

1、大学体育教育与心理健康教学走向深度融合的现实意义分析

在新时代的体育教学活动中对大学生群体施加全面、系统的心理健康辅导与矫正有利于提升学生群体的心理素质,充分贯彻、落实现代化素质教育的基本思想纲领,新时代的高校体育教育应当面向所有受教育的大学生,通过设计并实施目标明晰、手段与策略简单有效的心理健康教育促进当代大学生群体的个人心智均衡发展^[1]。体育教师在这一全新的复合型教学模式与综合性的课程体系下应当采用较为适当的指导思路,在多样性的教学活动中持续传授学生群体保持自身心理健康的可用技巧以及必须掌握的关键性运动技能,突出具备心理健康教育效果的体育教学对学生群体价值取向、学习态度的塑造作用,使大学生群体的个性习惯与其独有的思维方式、意志力形成互助互补、协调共进的良好局面,任课教师可在讲授学科基础知识的过程中通过对学生施加一定程度上的干预改变其认识自身社会价值的思考方式,使大学生群体能够以积极向上的态度与健康、热切的情感面对学习和生活,促进学生群体的感知能力、审美情操、学习习惯的不断进步。

新世纪以来我国高校体育教学活动具备持续时间长、运动量大、考核标准难度较高等特点,具备较强的组织动员能力,当代大学生群体能够在教师的引导下全身心地投入到课上练习活动中,而心理健康教育指导工作与体育教学活动的深度融合,可利用体育课的课上教学时间帮助大学生群体完善自身心理结构,弥补心理健康教育机制中的潜在漏洞与薄弱环节,在各个环节渗透心理健康指导的体育教育极大地节省了教育资源,能够使学生在体育教师的指导下养成符合社会主流文化理念的思维方式与人际交往习惯,深化大学生群体对社会现象与学习意义的理解,学生群体能够学会怎样通过调节自身的情绪保证心理健康^[2]。

2、体育课程体系在心理健康辅导方面的漏洞与缺陷分析

目前我国多数高校所采用的体育教学模式与课程体系忽视对学生群体心理健康发展的指引,不重视为产生心理危机与一定程度的学习障碍的大学生提供有效的辅导与帮助,课程体系内部的阶段性教学指标与教学技术要求严重脱离现实教学实践,不具备塑造大学生群体价值观与学习习惯的有益效果,学生在接受不完善且缺乏合理性的体育教育后,社会适应能力与心理状态调节能力未能获得显著提高,对学习体育课程的现实意义的了解持续停留在表面阶段。任课教师在课堂教学中惯于使用缺乏实际意义的考核标准评价学生的进步与学习效果,过分追求拔高大学生群体的个人运动能力与体质水平,习惯性以学生在日常比赛中的竞技能力为主要指标衡量其学习能力与专业技能进步程度,未能帮助心理结构较为脆弱的大学生群体处理层出不穷的心理问题,学生在体育课堂上被动地接受任课教师的强制性指导与命令,学生无法进行自发性的主动学习,心理长期处于被压抑状态,个性与情感无法在正常渠道进行不受限制的抒发。部分大学生群体过度依赖任课教师的指导,无法独立完成学习任务,内在人格与心理结构的发展趋于停滞,不了解怎样缓解自身所感受到的紧张、痛苦、焦虑等负面情绪,以至于在各类体育竞赛中无法完全发挥自身的真实实力。在传统的体育教育人才培养机制下,大学生作为单独个体所接受的指导与教育并不全面,体育教学偏重于使学生掌握技能性的学科知识,此类教育难以从正面意义上促进学生群体心智的正常发育与成长,不利于学生顺应自身的学习兴趣开展独立的探究与认知活动,学生难以处理好与同学、家长之间的人际关系^[3]。

3、改进教学设计方案、强化心理教育成效的可行措施研究

3.1 重建体育课程体系,引入更多心理保健内容

我国现代体育教育应当在课程体系中添加更多与心理健康有关的学习内容,通过实施系统性的文化教育使大学生群体意识到重视心理健康的必要性,任课教师应当把握心理健康教育与高校体育教学活动的客观关联性,在讲解基础性体育知识与示范各类技术动作的过程中应当灵活运用先进的体育科学研究成果与理论,创新体育知识的展现方式,对课程知识结构进行全方位的重新设计,在体育教育活动中持续性贯彻心理健康教

育理念,使用可行的心理辅导方法,采用能够激发学生热情的方式更好更快地培育学生的心理素质。任课教师应当在讲解不同领域体育知识的同时引导学生进行自我心理调节活动,帮助学生构建积极、阳光、健康的内在人格^[4]。

3.2 转变教育理念,设置科学、合理的教学目标

任课教师必须在心理教育与体质训练并重的体育教学模式下重新选定能力培养目标,不断根据学生个体心理发展趋势转变教育理念,使学生的个体价值观、社会观、集体观随着时代的变化而进行不断调整,通过提供有效的指导缓解学生群体所承受的心理压力。为保证课堂教学的有效性与心理健康教育的合理性,任课教师应当提前对当代大学生群体的心理状态与生活习惯进行无死角的全面调查,并向学生的家长提出询问,了解大学生群体在家庭生活中的具体情况,分析学生的个性特征与心理特点,发现学生所拥有的心理问题,进而采取富有成效的教学方法与指导思路,策略性地调整教学重点与具体的知识灌输方式,不断强化体育教育的实际效果。

3.3 组织大学生群体进行合作学习

在全新的体育教学模式下,任课教师应当有计划、有目标地组织引导大学生群体进行集体学习,鼓励学生在课上小组学习活动中承担起向其他同学演示正确体育技术动作的教学职责,以多名学生组成的互助小组为基础性的教学单位,有不同类型的心理问题与学习障碍的学生可在小组合作学习过程中获得其他学生的帮助,此类学生可向其他小组成员倾诉自身的情感、详细讲述心理历程,任课教师可从旁根据专业的心理健康教育理论为其提供有益的指导,促进大学生群体的体质与心理状态走向和谐发展道路。任课教师还可在某一学习阶段结束后组织集体评选三好学生的课堂活动,鼓励大学生群体进行点对点的互评,大学生可在观察、研究班内其他学生学习习惯的过程中

认识到不同体育项目的基本特性,通过采纳同学的意见与正确观点评析自身的社会价值与优缺点,修正自身的学习模式与思考路径,克服、改正同学和教师认为不正确的行为习惯,提高自身对批评与责难的承受能力。此类渗透心理教育理念的体育教学活动课锻炼当代大学生的心理素质与观察能力,使之成为社会各行业所需要的优秀体育人才,学生可认识到自身的学习潜力与个体能力发展空间,有意识地发挥自身的长处与优势。

4、结语

我国当代高校必须在现有的课程体系中引入更多涉及心理健康教育的高质量内容,在体育活动中为大学生群体设置各类具备锻炼其个人环境适应能力与心理保健意识作用的学习目标,在引导大学生群体学习体育运动项目的同时,重点培养学生的体育观念与自我保护意识,强化大学生群体参加课上练习与课下自主锻炼的积极性。任课教师可采用小组教学法拓展学生之间的交流渠道,使学生在关系密切的小团体内获得来自其他同学的帮助与支持,树立远大的人生理想与心理健康发展目标,并在良性竞争中完成体育教师布置的课堂学习任务。

基金项目:湖南省教育科学“十三五”规划2020年度项目《健康中国2030背景下高校体育教学与心理健康教育相结合的路径研究--以湖南省高校为例》(XJK20CTW004)

2020年度株洲市社科课题项目《健康中国2030”背景下高校体育教学与心理健康教育相融合的路径研究---以株洲地区高校为例》(zzsk20100)

湖南工业大学2019教育教学改革研究项目《学校体育课程改革背景下中小学体育教师核心素养框架的建构》(2019A08)

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,2017,38(01):84-86.
- [2] 杨晓龙.心理健康教育在体育教学中的重要作用[J].黑河教育,2019(09):83-84.
- [3] 陈晓武,金想茹,张胜利.高校体育教学与心理健康教育融合研究[J].科教导刊(中旬刊),2019(09):114-115.
- [4] 吴珊珊,王磊.如何实现体育运动与心理健康教育的结合[J].体育世界(学术版),2019(11):170-171.