

体育教学改革视阈下“PERMA理论”在高校游泳教学中的应用研究

李鸿恒

武汉体育学院, 中国·湖北 武汉 430000

【摘要】在体教融合与体教改革视阈下,本文针对高校游泳普修课的现实状况展开研究,发现学校体育的教学模式与教学方式存在着巨大的创新空间,在此大背景下,通过引入积极心理学中的重要理论成果到高校游泳普修课当中,通过对积极心理学中“PERMA理论”的研究,创新出一种能够让学生大限度的保持对学习游泳的兴趣和热情的教学模式,此教学模式区别传统的教学教法,在此模式中重视课程导入中的心理暗示、师生和生生之间的交流互助、教学分层设计与课堂积极反馈,能更加高效的促进课堂效率,保持学生的积极性,提高游泳课堂效率,增强学生的幸福感与获得感。

【关键词】体育教学改革; PERMA理论; 高校游泳普修课

1 前言

1.1 研究目的

近年来,国家十分重视学校体育教学工作的发展,2020年8月4日,教育部在对政协十三届全国委员会第三次会议提出的《关于出台刚性措施强化青少年体育教育的提案》作出的答复中与2020年8月31日国家体育总局审议通过的《关于深化体教融合,促进青少年健康发展的意见》中,两则文件都针对性的指出,学校体育教育方法需要进一步的加强深化改革,部分学校地区的体育教学方法明显落后,存在着巨大的创新教学教法空间,要求部分学校和地区有针对性的创新体育教学方法与实践。笔者将积极心理学中的“PERMA理论”应用在高校游泳普修课中,这也是国内首次将此理论运用于游泳教学当中,此教学方法有利于提高游泳教学课堂的质量,提升游泳学习的幸福感,保持课堂上学习游泳的积极性和促进青少年更好的掌握运动技术,增强青少年体质,也为高校游泳普修课的教学方法提供了一种新的路径。

1.2 研究意义

1.2.1 实践意义

通过对PERMA五要素的研究,此理论于实践能最大限度的调动学生的主观能动性来进行课堂的学习,提高学生游泳学习的积极性与幸福感。在高校体育教学改革工作的进行中此理论可以作为高校游泳普修课教学实践方法以供选择。

1.2.2 理论意义

通过对PERMA五要素的研究,为将来高校游泳选修课选用此教学方法提供了理论支持,促进了体育教学改革和课程质量的提高。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究方法

2.1.1 文献资料法

通过在武汉体育学院图书馆以及中国知网进行查阅和电子检索相关文献资料和期刊,进行归纳总结。

3 研究结果与分析

3.1 PERMA理论概述

在《持续的幸福》中积极心理学之父马丁·塞利格曼提出了PERMA五要素这个重要理论成果,积极心理学采用了科学的原则和方法来研究与引导人们心理的积极取向,并探求积极的心理品质对人们的生活与学习工作产生积极高效的影响与幸福感,PERMA五要素便是其中重要的理论方法。PERMA五要素中,P代表着积极情绪、E代表着投入、R代表着人际关系、M代表着意义、A代表着成就,当PERMA五要素的每一个环节被触发,生活中的幸福感与学习中的获得感与积极性都会得到巨大的提升,每一个环节相互都存在着影响,PERMA五要素在体育教学中的应

用有着明显的积极促进因素。

3.2 PERMA理论内在影响关系

“PERMA理论”中包含“P”、“E”、“R”、“M”、“N”这五个要素,这五个要素的相互影响,递进作用的关系才能最终形成影响别人心理,促进人们拥有积极的心态和获得幸福感的的关键。这能从根本上提高高校游泳选修课的效率与质量,提高学生的获得感与幸福感。在一堂游泳普修课中,PERMA五要素缺一不可,只有把五要素贯穿其中,递进作用,才能使普修游泳课堂变得高效与生动。

3.3 PERMA理论如何应用于游泳课堂

3.3.1 PERMA理论中“P”(积极情绪)的应用

在游泳教学中,经常会看到很多同学对游泳抱有恐惧感,这种恐惧感随之就会带来的不积极的心态,所以在一节游泳课的开始,教师应在教学实践中注重课程的导入设计,通过对游泳相关历史与著名运动员的故事的导入,来增加学生对游泳的兴趣,以此来达到培养积极情绪的目的。例如,在课堂开始前讲述关于人类游泳的起源,通过故事来吸引到学生内心对游泳的重新理解,从侧面来体现出游泳这项运动的实用性,趣味性与健康属性,调动起大学生的学习热情与情绪。

3.3.2 PERMA理论中“E”(投入)的应用

接下来,教师应针对学生的不同情况来制定分层教学方案,让来上游泳的每一个学生都能根据自身的情况,在自身的条件范围内得到充分发展。高校游泳普修课中的学生基础不一,学生水平参差不齐,所以,游泳教师在第一节应对这些学生进行分层挑选,学过游泳的分成一组,没有学过游泳的再分成一组,接下来在学过游泳的同学中再进行分层,能轻松游25米的为一组,游25米较费力的为一组。分组完成后根据学生的实际情况再制定具体的练习方案。由此学生首先分成A、B两组,在A组后面又分为N和M组,实际上是将学生分成了3组,分别是B、N、M组。B组代表着没有基础的学生、N组代表基础较好的学生、M组代表基础较差的学生。所以,下课后布置的路上模仿练习也要因组而异,布置不同的路上模仿练习,能更好的让学生稳固当天课上所学的任务。考试的标准也因因组而异,对不同组的学生制定不同的考试达标要求,做到不用“一”来衡量学生。

3.3.3 PERMA理论中“R”(人际关系)的应用

在一趟游泳课中学生不会以单独的形式存在,不论是哪种基础的学生,都不可避免的需要相互的辅助练习和配合练习,也少不了师生之间的相互交流,当学生与学生之间能够良好的交流,老师与学生之间能更好的沟通时,此时学生的积极性才会被最大限度的调动起来,所以此刻需要建立良好的学习氛围与营造出互帮互助的人际关系。首先在课堂开始前先将B、N、M三

个不同基础大组中每一个小组根据人数与实际情况进行分组, 每个小组确定明确的分工, 坚持每周进行组织与评价, 向优秀小组学习, 不同等级的大组之间也可以相互交流, 每个小组每周进行一次评比, 以激励后面的小组进行赶超, 形成良好的即合作也竞争的关系。在课堂上, 老师也因充分关注到每一个小组, 坚持对每个小组做出评价, 最大限度的调动每个小组成员的积极性, 促使课堂的高效进行。

3.3.4 PERMA理论中“M”(意义)的应用

“M”在五要素中代表着意义, 在游泳教学过程中, 有很多人认为游泳只是一门课程, 能够完成就可以, 没办法学的太好, 所以导致很多学生对游泳的技术掌握只是皮毛的水平, 所以任课老师应将游泳与实际意义联系起来, 让学生明白学习游泳的实际意义, 学生才能发挥更多的积极性, 从而将游泳学精学通。我国的体育人口在逐年增加, 但是我国的游泳体育人口并不多, 这也充分的表明了人们对游泳的认识还停留在只能够解暑, 防止溺水的阶段, 笔者认为有一部分原因是人们一开始就对游泳的意义了解不全, 积极性提不起来, 导致游泳技术掌握不精, 游泳规则掌握不全, 无法感受到游泳的快乐, 从一方面导致我国的游泳体育人口不多的现象。所以, 在游泳课进行前一定要跟学生讲明白游泳的实际意义。例如: 在上课开始前, 告诉学生, 游泳是世界上公认的最健康的运动, 游泳是一项积极的运动在其中可以交到很好的朋友, 或者放一段关于游泳的短片。让学生们跟好的来了解游泳, 这一微小的举动可能会在心理默默影响着学生, 让同学们发现游泳的意义, 有利于提高学生的幸福感。

3.3.5 PERMA理论中“A”(成就)的应用

让学生在课堂中感受到成功的体验是获得幸福感的重要条件之一, 也是能让学生源源不断的获得学习动力的重要源泉, 让学生们能在课堂中找到快乐也是老师的重要任务之一。所以在教学实践过程中教师要注重教学课堂上的及时反馈, 实时对学生们在课堂上做出的动作给予响应的回应, 例如: 这个蛙泳腿收小腿的时候要注意收拢且贴住大腿, 或者一个同学做的动作达到了预期, 给学生一定的鼓励与赞美。这样学生在一种积极且及时的反馈情景下, 能获得很高的积极性与幸福感。在结课考核的时候, 也因对不同水平的同学制定不同的考核标准, 对不同的学生做出相应适合的评价, 让学生感受到快乐的学习成功一项技能的感受。

3.4 PERMA理论应用中注意的事项

在教师运用“PERMA五要素”是需要按照顺序来规范执行, 从导入、投入、人际关系、意义、成就五个方面依次使用, 每一种要素都会对下一种要素产生递进作用, 下一种要素也会对上一种要素产生影响, “PERMA五要素”既是相互递进的作用也是相互影响的作用。教师应在课后总结回顾, 梳理出每个环节的关键, 找出相关的问题, 导入是否吸引住学生、是否应才施教进行分层教学、是否营造了良好的学习氛围、是否在课堂中强调了游泳的实践意义、是否进行了及时的反馈与评价, 在这样的过程中才能是教师的教学能力不断提升, “PERMA五要素”理论不断完善发展, 教学质量不断提升, 有利于提高师生的整体水平, 为高校游泳普修课提供了新的教学理论方法。

4 结论

4.1 PERMA理论的应用能充分激发学生课堂主观能动性

“PERMA理论”会在课堂的设置上, 学生的分类上、课堂氛围营造上、本身意义上, 学习反馈与结果评议上都有其合理的设置, 其中, 刚开始上游泳课的学生对此课程可能是一知半解, 学生心理上不会对一知半解的东西产生兴奋感, 教师应深谙学生心理状况, 在还未进行教学前就进行课程的导入, 通过精妙的例子与生动的故事充分激发起学生学习游泳的兴趣; 在学生已经学习到课程的后期时, 教师因感受到学生自身练习时感

受到的乏味与疲倦, 因此教师在此课程后期对每组乃至精确到每一个学生都要进行及时的教学反馈。在此种引导与激励的双向场景下, 每个学生的积极性都会被充分的调动, 促使课堂效率显著提升。

4.2 PERMA理论的应用能更好的因材施教, 使课堂效率最大化

在课程的前期导入后, 教师应立刻对学生进行分层分组, 不可有迟疑或者拖延, 这是对学生的一种保护与时间间接节省, 在分组后教师先对三个大组进行分层教学, 教学完成后可以对每一大组的学生布置不同的任务, 在对每个大组下的小组划分不同的细分任务, 课堂后期, 教师负责巡回检查, 解答学生所犯问题, 在学生与学生之间的帮助与交流, 老师与学生之间的答疑解惑之下, 整堂课将会高校的进行, 每个人都有自己训练辅助别人的双项任务, 学生走神的时间被极致压缩, 老师与学生及时交流与反馈, 课堂效率也会因此大大提升。

4.3 PERMA理论的应用能提高学生的团队协作能力与师生交流能力

此理论中, 在建设分层教学后, 随之教师就应设置出良好的互帮互助的氛围, 在此种氛围下, 学生与学生之间会不可避免的进行接触, 同水平人的接触朝着同一个方向的教学目标去努力时, 这样的两个人之间的协作才能达到一种心理与生理方面的最佳平衡状态, 团队感与协作能力就会随之增强。在此期间教师也会对学生们提出的们提出进行答疑解惑, 学生主动或被动的接触, 都会得到相应的反馈, 这种反馈的及时到达也为学生更好的协作在慢慢筑起更为牢固的根基。

4.4 PERMA理论能够让学生提升游泳学习的幸福感

在运用此理论进行的游泳教学中, 会更加注重对学生的心理导入, 此理论下的课堂会将游泳课联系到生活实际, 让同学们实际的感受到游泳在生活中的作用, 例如女生游泳不仅能够减肥塑形, 游泳对大腿及盆骨腔的肌肉都会得到锻炼, 长期锻炼下来还能有效的防止子宫脱垂、直肠下垂、膀胱下垂等疾病; 长期游泳的人, 水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷, 起到了很好的按摩作用促进了血液的循环, 能使皮肤变得光滑有弹性。在教学过程中为了提升游泳的幸福感, 教师对学生的及时反馈与鼓励至关重要, 如果学生在练习的过程中缺少教师的肯定, 学生就很难在其中找到快乐, 所以课堂期间教师会在学生练习时做出及时的评价, 来增进学生的成功体验。综上, 实际意义与注重评价反馈这些心理方面的设计, 能使学生学起游泳来更加的具有幸福感。

5 建议

积极心理学中的“PERMA理论”是马丁·塞利格曼的重要理论成果, 在目前体育教学改革视阈下此理论创新性的运用于游泳教学改革之中对游泳教学发展有着一定的促进作用, 各高校的教育工作者应加强此理论的学习与探究, 日后通过不断的完善与发展, 构建出更加科学有效的教学理论去设计直观且积极的实践课堂, 高校要重视体育教学理论的创新, 将全新教学理论多用于实践, 切实的为提高课堂效率, 促进学生养成良好的运动习惯和增强体质做出贡献。

参考文献:

- [1] 党波. 高校游泳教学模式的现状与创新探究[J]. 当代体育科技, 2020(23).
- [2] 杨波. 高校体育游泳教学现状及对策探析[J]. 当代体育科技, 2018(26).
- [3] 李朋. “PERMA理论”在初中数学教育中的应用[J]. 数学大世界, 2019(04).

作者简介: 李鸿恒(2001—), 男, 汉族, 湖北荆门人, 学生, 教育学本科, 武汉体育学院体育教育学院体育教育专业, 研究方向: 体育教育训练学。