

高校体育教学与心理健康教育融合研究策略

章国全

浙江安防职业技术学院 浙江 温州 325035

【摘要】在我国当前社会建设发展的过程中,很多高校都开始注重体育和心理健康教育,让学生在学习理论知识内容的同时可以培养强健的身体素养,同时保持积极的学习情绪。尤其是在开展教学改革的过程中,高校教师逐渐掌握了体育教学和心理健康教育的要点,对两项教育内容进行融合可以有效促进学生的身心发展,凸显高校教学改革的实效性。文章主要通过分析高校体育教学与心理健康教育融合的必要性及现状,提出相应的策略对其进行简要的探讨。

【关键词】体育加教学;心理健康教育

大学生作为我国社会发展的核心,在完成学业之后需要体现自身的重要价值。不同的学生在学习专业知识内容时,经常会受到多方面因素的影响,导致其综合能力体现受到限制。基于此,高校在落实教学改革的过程中,就开始将体育教学与心理健康教育相互融合,以两者之间的有效融合作为基础,开展深入的研究,致力于强化大学生的综合能力及专业素养。

1 高校体育教学与心理健康教育融合的必要性的必要性

虽然高校大学生基本具备较强的自我意识,但是很多学生都会受到外界因素的影响,体现出来的学习效果达不到预期目标。在新时期开展教育改革的过程中将体育教育与心理健康教育相互融合可以在培养学生形成良好的身体素质的同时保持身心健康和谐发展,教师就可以掌握学生的身体和心理发展特点采取针对性的教学指导手段,为学生自我心理素质的提升和强化打好基础。在实施高校体育教学工作时,学生可以在实践学习的过程中养成良好的精神品质,同时可以体现高校素质教育的根本作用。在融合体育教学和心理健康教育时,教师可以引导学生掌握正确的体育锻炼方法,以积极的心理状态面对其在学习中的弊端,并且予以改正,防止体育教学质量体现受到影响。对于大学生的学习来说,其在日常学习的过程中具有较多自由支配时间,融合体育教学和心理健康教育就可以让其掌握健康的生活方式和思维方式,在总体发展当中达到身心协调的目的。部分大学生在专业课程学习当中产生了一定的阻碍,以体育与心理健康教育结合的方式优化总体教学形式能够调动学生的学习积极性,还可以释放其紧张情绪,将科学有效的教学方法拓展延伸到专业课程学习当中,推动各个专业教学工作的积极发展。

2 高校体育教学与心理健康教育融合现状

目前,很多高校教师在组织学生开展体育和心理健康教育时,会受到较多因素的影响导致教学内容难以完全融入到课程教育当中。很多大学生在日常学习的过程中认为其只要掌握专业知识技能就可以提高自身的学习能力,忽略了体育和心理健康学习。学生的这种错误认知很大一部分原因是由于其在心智上尚未成熟,虽然大学生已经属于成年人,但是部分学生缺乏明辨是非的

能力,在当前大环境发展的过程中还会受到社会和网络环境的影响,导致其思想意识不规范。教师在落实体育教学和心理健康教育工作时,没有找到科学有效的方法帮助学生释放学习压力,其一味采取照本宣科的方式让学生学习教材上的内容,缺乏实践教学,难以体现体育教学与心理健康教育融合的实效性。当前很多高校教师在教学思想上比较传统,老旧的思想理念根深蒂固,没有达到新时期教学的创新性要求,导致体育教学与心理健康教育实效性难以得到提升。尽管部分教师会组织学生开展体育运动训练,但是其在心理健康教育方面有待完善,没有将心理健康教育看作当代教学的主流,一味追求学生身体上的健康,忽略了体育运动技能和健康心理的传授。在这种思想和教学形式下,学生的身体素质和心理素质难以同时得到强化,最终体现出来的教育融合效果并不理想。

3 高校体育教学与心理健康教育的融合措施

3.1 强化体育互动教学

高校教师在融合体育教学与心理健康教育的过程中,需要将体育互动教学的强化作为基础,让学生在参与体育运动训练的同时加强沟通交流,产生积极的心理状态。部分学生对于体育运动形式的了解程度较低,在课堂学习当中难以完全融入其中,从而产生一定程度的压力。在加强体育互动教学时,教师就可以利用诱导式或者启发式教学的方式满足不同层次学生的体育学习需求,有利于培养学生形成积极的体育运动兴趣,对于优化学生的心理健康有较大的作用。教师需要贯彻以人为本的教学原则,让学生在参与体育运动的同时表现自我,提高其自信心,并且能够善于表达自己的思想和情感。教师需要鼓励学生在体育锻炼的过程中加强互动合作,拉近教师和学生之间的距离,还可以了解学生的心理状况,为心理健康教育的开展和优化打下坚实的根基。

3.2 了解学生心理状态

部分大学生在学习的过程中会隐藏自身的心理状况,对周围的教师和同学表现出不信任的情感态度,导致高校心理健康教育工作的开展受到了较大的阻碍。在融合高校体育教学和心理健康教育形式时,教师就需要了解学生的心理状态,让学生善于表达自己的心理问题,并且主动寻求教师的帮助,久而久之予以改善。教师在

开展体育教学工作的过程中,需要引导学生打开自己的心灵,尤其是需要加强学生在体育锻炼中的灵活性,形成积极的心理状态。教师可以组织大学生参与体育运动比赛,让学生在实践当中提高自身的实践能力,还能够加强学生之间的人际交往和团队合作效用,充分体现学生在团队中的优势。在完成体育运动教学任务之后,教师可以让学生进行自评和互评,掌握更多心理状态信息,以科学合理的方式对学生进行引导,提高学生的学习兴趣 and 总体信心。

3.3 采用分层教学模式

分层教学模式在当前的高校教学当中得到了广泛的应用,其能够让每个学生明确自身的定位,在学习当中循序渐进加强自身的综合素养和能力。在融合高校体育教学和心理健康教育时,教师可以利用分层教学的方式对学生进行组织引导,根据学生表现出来的不同身体素质和心理特点进行分组,为学生制定差异性学习方案,促使体育教学和心理健康教育工作的开展能够更好地适应学生的实际情况。教师可以对身体素质较好的学生和身体素质较差的学生进行分组教学,选择适当的体育运动项目让学生进行挑战,达到不同的教学目标。这种方式可以让学生在学的过程中以相适应的方式形成良好的心理状态,鼓励学生挑战自我,培养其形成良好的身体和心理素质。

3.4 合理开展教学评价

科学的教学评价能够让学生明确其在学习中的不足,找到需要改正的地方采取合理的方法予以改善。在融合高校体育教学和心理健康教育的过程中,教师需要对学生的实际表现进行合理评价,结合其在体育学习中的表现分析学生的心理状态,让学生在体育锻炼中释放自身的情绪,还能够增强学生对于自身的了解。教师

在评价学生的同时需要给出实质性的意见和建议,帮助学生制定更加符合学生身体和心理特点的体育训练计划和目标,全面提高学生的学习自主性。

4 结语

高校在融合体育教学与心理健康教育时,要明确学生的学习特点和实际问题,明确学生在体育锻炼中存在的不足,采取科学合理的方法引导其形成积极的学习情绪,建立自信心,促使学生可以形成健康稳定的心理状态。

【参考文献】

- [1] 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(26):114-115
- [2] 郑锦惠.高校体育教学中心理健康教育的渗透[J].现代经济信息,2019(17):411
- [3] 沈瑞杰.高校体育教学与心理健康教育融合研究[J].教育现代化,2019,6(39):69-70
- [4] 冯永福,刘继忠.高校体育教学与心理健康融合研究[J].当代教育实践与教学研究,2019(06):25-26
- [5] 李俊平.高校体育教学中心理健康教育的融合研究[J].当代体育科技,2018,8(23):63+65
- [6] 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