

探究心理拓展训练在体育教学中的开展应用

谢敏捷

(福建师范大学 福建 福州 350100)

【摘要】21世纪以来，新技术的应用以及我国经济和科技的迅速发展，给人们的生活和工作带来了巨大的冲击，外界环境的变化使得人们不断地接受新事物，所以这也影响了人们的幸福度。而对于学生来说，其不仅需要承受着学业的压力，更需要承受外界环境变迁所带来的压力，因此在这种环境下对学生心理健康也造成了影响。而心理拓展训练则能够有效打破传统教学的局限性，激发学生主动性的同时，也可以实现对学生潜能的深层挖掘，有助于培养学生的创造精神和实践能力。与此同时，体育教学本身的重点也是着重于学生的身心健康发展，所以这也为心理拓展训练在体育教学中的应用提供了保障。基于此，本文就心理拓展训练在体育教学中应用的可行性进行分析，以期能够达到保证学生身心健康发展的目的。

【关键词】心理拓展训练；体育教学；应用

Explore the application of psychological development training in physical education teaching

Minjie Xie

(Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian, 350100)

[Abstract] Since the 21st century, the application of new technology and the rapid development of our country's economy and science and technology, has brought great impact to people's life and work, the changes of external environment makes people constantly accept new things, so it has affected people's happiness. For students, they not only need to bear the pressure of study, but also need to bear the pressure brought by the change of the external environment, so this environment also has an impact on the mental health of students. Psychological development training can effectively break the limitations of traditional teaching, stimulate the initiative of students, but also can realize the deep exploration of students' potential, and help to cultivate students' creative spirit and practical ability. At the same time, the emphasis of physical education itself is also focused on the students' physical and mental health development, so it also provides a guarantee for the application of psychological development training in physical education. Based on this, this paper analyzes the feasibility of the application of psychological development training in physical education teaching, in order to achieve the purpose of ensuring the healthy development of students' body and mind.

[Key words] Psychological development training; Physical education teaching; Apply

引言

在国家的大力推动和宣传下，越来越多的家长了解到了教育的重要性，再加上在我国养儿防老、以孝治天下等传统理念等因素的影响，在经济水平不断提升的当下，父母也有更多的能力来满足孩子的需求。因此当下许多父母存在过度宠爱孩子的问题，直接导致部分学生存在缺乏抗挫能力以及克服困难的勇气。而当下我国挑选人才的方式仍是应试教育的方法，所以在竞争激烈的高考影响下，许多学生都存在一定的心理问题。但相较于其他教育来说，我国对心理教育的重视程度相对较差，进而造成许多学生心理问题得不到有效的引导和解决。而心理拓展训练本身也是体育教育的延伸，因此将其应用于体育教学中，可以进一步强化体育教育的作用，保障学生身心健康成长的同时，也使其能够树立敢于挑战自我、不怕困难的

精神，为学生日后的发展提供保障。

1 心理拓展训练相关内容概述

心理拓展训练简单来说就是通过挑选复杂的自然环境或人工设置的环境，通过精心的设置具有挑战性和开发性的活动项目，通过以挑战心理为重点，进而达到激发潜能、砥砺心志的目的。心理拓展训练最早可追溯于二战期间，而随着心理拓展训练的不断演化，其也逐渐成为具有跨时代意义的教育训练。通过将心理拓展训练与教育相结合，能够有效地激发学生的主动性，使其能够义无反顾地去探索未知的旅程，通过一次次的挑战，从而达到提高学生身心承受能力的效果。相较于传统教学模式来说，心理拓展训练所采用的是“先行后知”的教育模式，是让学生通过不断地练习进而获得相应的经验，这与传统的教学模式有着本质上的区别，所以将心理拓展训练应用于体育教学

中，能够有效打破传统教育的局限性，充分发挥学生学习主体地位的同时，也能够使学生实现对自身潜能的挖掘，进而帮助学生树立顽强、自信勇敢的优良品质。

2 心理拓展训练的特殊之处

2.1 活动性

结合心理拓展训练的含义可知，心理拓展训练是以活动为基础所开展的心理教育，所以心理拓展训练具有活动性的特点。而活动本身也会对参与者的体能进行锻炼，所以通过程序化的运作进程，能够提高参与者的体能，并达到磨炼参与者意志的效果，是一种不断发掘参与者潜力的一种探究性、情感交流性的综合性活动^[1]。

2.2 挑战性

心理拓展训练的本质就是对参与者的心理承受能力进行提升的过程，所以其每一项项目都是通过对参与者的心灵进行一次次挑战所完成的，具有较高的难度和挑战性。在参与心理拓展训练的过程中，仅依靠体能是无法完成所有活动的，其更需要参与者具有较强的心理素质，使其能够在训练的过程中不断跨越心理的承受极限，只有这样才能够挑战成功。

2.3 合作性

由于心理拓展训练本身具有较强的挑战性，而小组合则能够起到互补的作用，帮助参与者了解自身的短板，进而达到突破短板的效果。所以一般的心理拓展训练都会采用分组竞争的模式，心理拓展训练中的挑战内容需要所有成员协调合作，方有可能完成。所以心理拓展训练也具有合作性的特点，其次，在外界环境的干预下，促使各团队成员都能够具有较强的合作意识，通过1+1>2的方式进而获取更多的力量。

2.4 体验性

心理拓展训练讲究的是“先行后知”。其本身就是让参与者去体验相关内容后得到相关的知识，所以心理拓展训练具有较强的体验性。而由于心理拓展训练本身具有挑战性的特点，所以参与者需要突破层层困难，并通过从困难中取得相应的经验，进而领悟心理拓展活动其中的道理。通过各种方式能够有效提高参与者的自信心，挖掘自身潜能的同时，也能够让其获得难得的人生高峰体验。

3 心理拓展训练在体育教学中应用的必要性

3.1 学校心理健康教育尚不完善

就心理健康教育来说，我国的心理健康教育落后于发达国家近百年的历程，虽然近些年来我国的心理健康教育普及率有了一定程度的提升，但总的来说我国心理健康教育发展尚不成熟。再加上由于过去对心理健康教育的重视程度不足，所以当下各个阶段的心理健康教育都存在诸多问题。而大环境的变化是客观存在的，所

以为了实现学生的身心健康成长，加强对学生心理健康教育迫在眉睫。但受我国传统教育理念等因素的影响，所以当下我国心理健康教育无法像其他学科一样由多个教师来开展教育活动，大多数学校仅有一位专职心理教师，甚至有部分学校是由其他教师兼职心理教师，所以在这种环境下严重影响了心理健康课程的作用。而心理拓展训练有效强化了心理健康教育与体育教学之间的联系性，拓宽了心理健康教育的应用范围，而且借助体育教学也使心理健康教育更易于被学生所接受，为提高心理健康教育的效果提供了重要基础。

3.2 体育教学质量有待提升

身体健康和心理健康两者之间密切相关，而当下随着新课改理念的落实和实施，这也给我国传统体育教学带来了巨大的冲击，使得体育教师教学开始出现两极分化的问题。部分教师在进行体育教学的过程中，存在过于重视技术的传授，这种单一的教学方法严重影响了学生的发展广度。还有一部分教师由于对新课改理念存在错误的理解和认识，所以在教学的过程中其采用“放羊式”的教学方法，意在提高学生的“主体地位”，但这种教学方法由于过度放权，所以学生会存在在体育课堂上无所事事的问题。而将心理拓展训练应用于体育教学中，为体育教学指明了方向，能够极大地发挥体育课作用的同时，也能够提升学生在学习中的主体地位^[2]。

3.3 推动学生身心全面发展

当代的学生生活在物质和文化相对较为充裕的时代，所以在这种优越的环境下，许多学生的人生中都没有经历过挫折，所以其抗压能力都相对较差。因此相较于丰富的知识储备来说，具备良好的心理素质也是学生健康成长所必需的。而心理拓展训练能够达到提高学生身体素养目的同时，也能够实现对学生心理素养的培养。而且心理拓展训练是通过活动的方式让学生来共同参与训练项目，在训练的过程中能够帮助学生获得友谊的同时，也可以让其体验到互相合作的力量，使其在愉快的环境下了解心理拓展训练的作用，使得其身心都得到了有效的锻炼，为提高学生的社会生存能力提供了保障。

4 心理拓展训练在体育教育中应用的可行性

4.1 教学目标的一致性

新课标的落实有效改变了传统的教育方式，其最终的目的是实现学生德智体美劳的全面发展。而心理拓展训练不仅能够提高学生的抗压能力，而且还有助于磨炼学生的毅力并提高其沟通能力，增强学生责任心的同时，也能够使其灵活地运用人际关系，所以心理拓展训练与五育直接密切相关。与此同时，新课改中也指明了体育教育教学的目标，是推动学生身心健康发展，所以体育

教学与心理拓展训练具有较强的交互性，且教育目标具有一致性的特点。因此将心理拓展训练应用于体育教学中，能够达到相互促进、共同进步的目的^[3]。

4.2 教学要求的相似性

体育教学主要包括课堂部分和课外活动两部分组成，而其中心理拓展训练也属于课外活动的组成部分，所以心理拓展训练与体育的课外活动两者之间具有较高的相似性。与此同时，体育的课堂部分主要是以教为主，而课外活动则主要是以体验为主，这与心理拓展训练不谋而合。再加上体育教学和心理拓展训练两者都需要借用开放性的场地来进行活动，场地要求的一致性也降低了心理拓展训练和体育教育融合的成本。除此之外，体育教学和心理拓展训练中都有包含对学生心理和身体训练的部分，因此心理拓展训练和体育教学的相似性，也为心理拓展训练在体育教学中的应用奠定了坚实的基础。

5 心理拓展训练在体育教学中应用的方法

5.1 把握学情

心理拓展训练是通过不断对学生的心进行挑战，从而达到保证学生心理健康的目的。所以在进行心理拓展训练的过程中，心理挑战“度”的把握十分关键，一旦心理拓展训练中挑战难度过高，则会打击学生的自信心，而一旦挑战训练难度过低，则会影响心理拓展训练的价值。所以心理拓展训练的特殊性也决定了其必须依靠学生的学情来进行训练。因此体育教师就需要结合学生以往在课堂和课外活动中的展现，对学生的体能和心理素质有大致性的了解，并以此为基础，对学生有针对性地进行心理拓展训练，从而保证心理拓展训练的可行性和有效性。由于心理拓展训练本身对就是对学生思想的提升，所以在训练的过程中，学生很容易出现走神的问题，进而造成活动效果不理想。所以体育教师在教学的过程中也需要注重学生注意力的提升。例如在进行“智取核弹”活动的过程中，教师也需要适时引导学生的思维，通过让学生思考多种方式来取出“核弹”，从而使学生能够全身心地投入到活动中^[4]。

5.2 创设情境

心理拓展训练与体育教学有许多相同之处，也有许多不同之处，虽然心理拓展训练与体育教学都是通过活动的方式来培养学生身心健康的目的，但心理拓展训练只是借助活动的“形”，但其根本理念与体育教学有着明显的差异。所以教师也需要明确体育教学和心理拓展训练之间的差异性，结合其差异来突破传统体育教学的束缚。生活化的教育方式能够有效降低教学的难度，并为学生提供一个良好且舒适的学习环境，因此在进行心理拓展训练的过程中，也可以通过构建生活化的情境，从而加深学生对知识的理解。例如当下许多学生不擅长

表达“爱”，所以教师可以事先通过有关父母之爱的有关视频，从而调动学生内心的真情实感。然后再让学生通过手机向父母表达爱，通过将教学模式与生活情境相融合，让学生能够勇于表达自己内心的真实感受。

5.3 引导参与

心理拓展训练中的部分内容对学生的心、身体乃至思维都有一定的挑战性，但由于这些项目难度较高，所以学生很容易产生畏惧心理。而只有让学生主动地去参与到心理拓展训练中，才能够充分发挥心理拓展训练的作用和价值。因此教师也需要对学生进行有效地引导，通过调动其积极性，进而使其能够主动地去思考训练中的内容，通过不断地尝试来帮助学生打破传统思维模式的枷锁，使其能够实现与思维定势来挖掘自身的潜力，进而成功地完成该关卡。因此针对学生畏惧不前的心理，教师就需要从多角度对学生进行引导，通过挖掘学生的优势来帮助学生树立良好的自信心，并让其了解集体的力量，从而让学生能够直面困难。例如教师可以通过“天罗地网”来对学生进行培养，该活动的主要内容是让学生在最短时间内不触碰网线的前提下突破重围，而由于“机关”是由对手所设，所以一部分学生存在畏难情绪。而对于学生存在畏难情绪的情况，教师也需要提前做好相应的鼓励和有效的引导，使学生能够直面困难^[5]。

结语

综上所述，在体育教学中运用心理拓展训练为体育教学的改革和发展提供了保障，而且借助心理拓展训练也能够充分发挥学生在学习中的主体地位，使体育教学能够有效改变传统被动式的教学模式，让学生在“先行后知”的体验式学习过程中，感受到体育课的乐趣。与此同时，心理拓展训练在体育教育中的应用也与当下素质教育理念相契合，提高学生适应能力的同时，也提高了体育教育的价值。

参考文献：

- [1] 缪玉霞. 中职体育教学中开展心理拓展训练的探讨 [J]. 田径, 2020(07): 19-20.
 - [2] 高凯. 大学体育开展心理拓展训练的积极影响探析 [J]. 体育风尚, 2020(10): 172-173.
 - [3] 邹德莲. 心理拓展训练与体育教学深度融合的探索与思考 [J]. 中小学心理健康教育, 2018(26) : 58-60.
 - [4] 左永健. 心理拓展训练在高中体育教学中的开展应用 [J]. 考试周刊, 2017(48): 146.
 - [5] 张仰斋. 浅谈如何在体育教学中开展心理拓展训练 [J]. 河南农业, 2009(08): 48-49.
- 作者简介：谢敏捷（1999.9—），男，汉族，在读学生，本科，福建邵武，研究方向：田径。