

高校体育教育对大学生心理健康教育的促进作用

毛学娇

(宿迁学院 体育部, 江苏 宿迁 223800)

摘要:随着新课程改革的持续推进,高校体育课堂也在进行不断的教学改革与创新。如今的大学生们因为学习、生活中的压力而常常会出现心理健康问题,因此高校体育教师应该主动承担起大学生心理健康教育的重要责任,促进学生们身体与心理健康的双重提高。因此这就需要教师主动创新体育课堂的教学方法,充分应用体育课堂娱乐性、竞技性与教学性等特点,推动课堂教学效率的提升,促进大学生心理健康的培养进程。文章下面主要分析高校体育课堂教学现状,并提出在高校体育课堂中进行心理健康教育的有效策略,从而提高大学生们的综合素质与体育水平。

关键词:高校体育;心理健康;运用策略

体育课程在高校教育有着重要的地位,其对于学生的高校阶段乃至未来的学习与生活都有着至关重要的作用,体育教学不但需要帮助学生掌握体育与健康知识,还需要培养学生良好的心理健康教育。但如今的高校体育课堂并未充足的重视心理健康教育的积极作用,因此这就需要高校体育教师们不断提高体育课的教学水平,主动开展大学生心理健康教育,充分发挥高校体育课堂的积极作用,有效的改善高校体育课堂传统教学模式的缺点,促进学生们身体素质与个人能力的综合全面提升。

1. 高校体育教学现状

1.1 教学内容过于单调

在当前的高校课堂教学中,体育课的内容重点是让学生们得到短暂的放松,所以这也造成老师与学生对体育课堂都不够重视,使得体育课堂训练内容不够丰富,训练的方式也缺乏新意。比如在部分高校上体育课的时候,教师仅仅组织学生们进行独立的做游戏或打球之类,并没有安排其他的课程,因此这也造成同学们重复的进行每一节体育课,缺乏了上体育课的热情,并不能真正的发挥体育课对于大学生的积极作用。

1.2 教师水平不高

学生水平的高低与教师密切相关,教师的言行、综合素质以及体育专业技能都时刻的影响着同学们。就目前而言,我国的体育教师专业水平层次不同,教学水平也不一,大多数的体育教师个人的教学能力与专业水平较差,在日常的教学中教师们也不注重自身能力的提升工作,更加不注重大学生心理健康的培养工作,因此高校体育课堂的实际效率较低,大学生们的个人身体素质与心理健康得不到一定的提升。

1.3 课时短

体育课课时短是所有学校普遍存在的一个问题,高校影响着学生们未来的发展。过多的专业课安排也使得高校体育课时间较少,学生们在每天的学习中都需要背负巨大的学习压力,更加容易造成学生们的个人心理健康问题较大。学校也是将学习的重点放在学生们专业课程的学习,对学生们体育课的要求没有引起足够的重视,这也就造成高校体育课堂的课时短,学生们长期处于压力的情况下,个人的身心得不到一定的放松,从而影响了自身的成长与实际的学习效果。

2. 在高校体育教学中开展心理健康教学的作用

2.1 提高大学生素养

体育教育与大学生的心理教学有着紧密的关联,在高校体育课堂中进行有效心理活动的开展不但能够促进学生们个人智力,同时也可以促进学生个人素养的综合提高。体育老师们在日常课堂中应该注重培养学生们的良好学习方式,借助体育活动来舒缓学生们的个人学习压力,综合培养大学生的非智力方面素养,例如学习态度、学习观念、独立性、抗压能力等。大学生们只有个人拥有健康的心理才能更好的、顺利的完成学习任务。

2.2 完善大学生品格

高校体育教育中不但包括基础知识的教学还包括体育技能的培养,良好的体育技能教学对于完善大学生的个人品格、锻炼大学生健康的心理有着极为重要的作用,具备竞争性、娱乐性与合作性的体育教学活动不但能够增强大学生们的个人自信心,还能够提高大学生们的抗压能力与合作能力,促进大学生们综合能力与个人素养的全面提高。开展体育活动可以提高学生的交际水平,在积极的活动中也能够培养学生正确的价值观,保持健康乐观的心态,令其在未来艰难的道路中都能有不畏艰险、勇往直前的精神,提高大学生们的个人综合素养。

3. 在高校体育教育进行大学生心理健康教育的有效途径

3.1 将体育教育加入教育整体规划中

首先高校应该将体育教学加入到教育整体规划中,充分重视体育教学的积极作用。就目前的发展情况分析,增强大学生的心理健康素质已经不是通过心理讲座、视频等方式能够做到的。对于现代大学生的心理教育,其需要拥有一个良好的教育环境,而体育课堂正是一个很好的心理教育的平台。通过对高校大学生身体素质的综合训练与实际活动的有效开展增强学生的进取意识,意志力品质以及人际沟通能力和挫折承受能力等。

3.2 广泛开展课外体育竞赛活动

高校体育教师应该把大学生心理健康教育与体育竞赛、体育活动相结合,广泛开展一些课外体育竞赛活动,在丰富大学生课外活动的同时,也能在竞赛中锻炼其心理素质,培养其各方面的能力等。为了将心理健康教育与体育教育联系起来,教师必须特别重视学生的体育教育,将活动作为融合教育的途径,结合学生的生活经验,引导他们接受体育与心理教育,根据他们的实际生活条件研究他们的心理特征,然后教师们再有条不紊地进行心理健康教育,使心理和体育健康教育最终真正融入高校的日常教学活动中,使学生能够亲身体验所有具有实践可能性的活动,在其活动体验过程中树立良好的心理品德与综合,并引导学生走向正确发展的道路。在这种教育情况下,体育教师可以对学生适度组织课外活动或竞赛活动,在实践中锻炼学生们的各项学习能力,以争取让大学生们更好地学习心理健康教育。

结束语

体育游戏不同于传统的教育文化,在高校体育课堂中进行心理健康教育不但需要推进体育教学方式的发展,还可以提升体育课堂质量、促进高校学生们的进一步发展。高校体育教师要充分掌握了学生的性格特点、兴趣等,从而选择更好的教学模式与教学方法,推进体育教学事业的进步。

参考文献:

- [1]王水泓,杨萍.在大学体育教学中实施人文教育的探究[J].体育世界(学术版).2011(01).
- [2]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).