

高校体育教学中心理健康教育的开展途径

祝莹

桂林师范高等专科学校 541001

摘要: 高校体育学科在不断发展,其教育教学工作也在转型、升级,开始面临一系列新的挑战。当前,有些高校教师秉持传统观念,过度关注学生的体育知识与体育训练,忽视了学生的心理活动和心理素质,没有提供及时、有效的指导。这样的教育观念,并没有体现全方位育人思想,难以适应当前学生的发展需求,难以跟上高校体育学科的发展步伐。探讨高校体育教学与心理健康教育相结合的建议,旨在转变教育观念、创新体育教学,从全方位育人视角出发,优化体育教学的内容、设计,增加更多心理健康知识,深刻体现体育学科与心理健康教育的内在关联,让学生进入科学、丰富、人性化的体育课堂,认识体育学习的价值。

关键词: 高校体育; 体育教学; 心理健康

Ways to carry out psychological health education in college physical education teaching

Zhu Ying

Guilin Normal College 541001

Abstract: The discipline of physical education in universities is constantly developing, and its educational and teaching work is also undergoing transformation and upgrading, facing a series of new challenges. Currently, some university teachers adhere to traditional concepts and overly focus on students' physical knowledge and training, neglecting their psychological activities and qualities, and failing to provide timely and effective guidance. This educational concept does not reflect the idea of all-round education, making it difficult to meet the current development needs of students and keep up with the pace of the development of physical education disciplines in universities. The proposal to combine physical education teaching with mental health education in universities aims to transform educational concepts, innovate physical education teaching, optimize the content and design of physical education teaching from a comprehensive perspective, increase more knowledge of mental health, deeply reflect the inherent relationship between physical education and mental health education, and enable students to enter scientific, rich, and humanized physical education classrooms to understand the value of physical education learning.

Keywords: college sports; Physical education teaching; mental health

在当代高校体育教学中,心理健康教育的融入已逐渐成为教育改革的必然趋势。随着社会对全面发展人才的需求日益增长,单纯的体能锻炼已不足以满足学生的成长需求。心理健康作为个体发展的重要基石,其教育的重要性日益凸显。因此,探索高校体育教学中开展心理健康教育的有效途径,对于促进学生的身心健康、培养全面发展的高素质人才具有重要的现实意义和深远的教育价值。

一、高校体育教学加入心理健康教育的重要意义

(一) 促进学生身心健康的全面发展

高校体育教学加入心理健康教育,对于学生身心健康的全面发展具有深远的影响。首先,体育教育本身就是促进学生身体健康的重要手段,但仅仅关注身体锻炼是不够的。心理健康教育能够帮助学生建立正确的自我认知,提升情绪管理能力,增强抗压能力。在体育教学过程中,学生可能会遇到各种挑战和困难,心理健康教育能够引导他们以积极的心态面对,从而不仅提高体育技能,更促进心理健康的成长。此外,心理健康教育还有助于培养学生的团队合作精神和人

际交往能力,使他们能够更好地融入集体,享受运动的乐趣。

(二) 提高学生体育学习的积极性和效果

在高校体育教学中加入心理健康教育,可以极大地提高学生体育学习的积极性和效果。传统的体育教学往往只注重技能传授和体能训练,而忽视了学生的心理需求和情感体验。然而,心理健康教育能够关注学生的内心世界,帮助他们建立正确的学习动机和兴趣。当学生认识到体育学习不仅是为了锻炼身体,更是为了培养意志、塑造性格时,他们的学习动力将会大大增强。同时,心理健康教育还能够帮助学生克服学习中的困难和挫折,提高他们的自信心和成就感,进而提升体育学习的效果。

(三) 培养学生终身运动的习惯和健康生活方式

高校体育教学加入心理健康教育,对于培养学生终身运动的习惯和健康生活方式具有至关重要的作用。体育教育的目标是让学生养成运动的习惯,但仅仅依靠课堂上的教学是不够的。心理健康教育能够让学生深刻理解运动对于身心健康的重要性,从而激发他们主动参与运动的热情。同时,心

理健康教育还能够帮助学生建立正确的健康观念和生活方式,如合理饮食、充足睡眠等。这些健康的生活方式将有助于学生保持身体健康,更好地享受运动的乐趣。因此,将心理健康教育融入高校体育教学,是培养学生终身运动习惯和健康生活方式的有效途径。

二、高校体育教学与心理健康教育相结合的问题

(一) 忽视个体差异

高校学生的心理活动各有不同,且处于不断变化的状态。当前,有些体育教师开展心理健康教育工作时,主张一样的内容、一样的模式,忽视了个体差异化问题。例如,部分学生对体育锻炼缺乏正确的认识,在具体的学习过程中缺少耐心和毅力,怕苦怕累,处于一个抗拒的状态。对于这类学生,体育教师虽然也在积极加强与学生的心理沟通,但由于缺少方法性,导致最终呈现的效果并不理想。此外,有些高校学生性格比较内向,对集体模式、互动模式的体育活动接受度不高,在与同学、教师深入交流的过程中难以融入体育课堂的氛围。这一类学生也是体育教师在教育活动中容易忽略的,需要体育教师多加强对学生的观察和分析,多了解学生的心理活动,善于与学生沟通和交流,多主动地拉近与学生之间的关系,让学生能够正确认识体育锻炼的价值,树立积极的锻炼心态。

(二) 教育方式过于守旧

在心理健康教育环节,有些体育教师不知道如何创新教育模式,存在循规蹈矩的教育现象。具体来说,一方面,习惯于说教模式。有些体育教师可以系统化地讲解心理健康教育知识,但是,难以应对不同学生的问题,难以与学生形成亲密互动、彼此理解的关系。这一类体育教师的教育模式,缺乏互动性特征,不利于突显学生的参与感和主动意识;另一方面,习惯于线下模式。有些体育教师可以熟练地开展线下心理健康教育工作,但是,对于线上的教育模式,教师不够关注、重视,缺乏成熟的教育经验。长此下去,高校体育教学中的心理健康教育环节,主要表现为线下模式,难以走向多样化、创新化。对于学生来说,这样的心理健康教育模式,并没有体现出互联网时代的信息传递、信息整合特征,学生很容易产生枯燥、乏味的感受,不利于学生理解体育教师的工作。

(三) 教师队伍经验不足

虽然体育教学与心理健康教育存在多种关联,但是,在传统的教育观念、教育模式的影响下,有些体育教师仍然以体育为唯一方向,很少关注心理健康教育领域。在这种情况下,体育教师掌握的心理健康教育知识有限,了解的心理教育路径有限,难以开展相关教育教学工作。即使学校响应教育改革的号召,高度重视心理健康教育工作,这一类体育教师也很被动,很难达到心理健康教育工作的要求。随着教育改革逐步深入,这一类体育教师面临诸多挑战,既要思

考体育教学的改革问题,也要思考心理健康教育的升级问题。另外,实施心理健康教育的过程中,有些体育教师长期处于照本宣科的阶段,难以针对学生的实际情况,灵活地开展心理健康教育。高校之所以普及心理健康教育,是为了更好地关怀学生,促进学生健康发展。如果心理健康教育工作过于模式化、机械化,并不能精准地帮助每一位学生,这不是高校教育的初衷。以上这些现象表明,高校体育教师的教育经验不足,需要继续学习,积累心理健康教育方面的经验。

三、高校体育教学中心理健康教育的开展途径

(一) 确定教学目标

在高校体育教学中,确定明确的教育目标是实现教学效果的关键。传统的体育教学主要侧重于增强学生的身体体魄,通过锻炼提高学生的身体各项机能,并培养学生适应各种环境的能力,以达到身心健康发展的目的。然而,随着对学生全面素质培养要求的提高,心理健康教育在高校体育教学中的作用日益凸显。在设定高校体育教学目标时,教师不仅要关注学生的体能发展,更要关注学生的心理健康。具体而言,教师可以从以下几个方面来设定教学目标:首先,要确保学生积极参与体育运动。通过组织丰富多样的体育活动,如篮球比赛、足球友谊赛、团队拓展训练等,激发学生的参与热情,让他们在运动中感受到快乐与成就感。其次,要提升学生的身体素质。通过科学的训练方法,如力量训练、耐力训练、柔韧性训练等,帮助学生提高身体素质,增强抵抗力,为他们的学习和生活打下坚实的基础。同时,要培养学生的运动技能。通过专业的指导和训练,让学生掌握各种运动技能,如篮球运球、足球射门、游泳技巧等,提高他们的运动水平,让他们在体育活动中更加自信。更重要的是,要注重学生的心理健康。在体育教学中,教师可以通过一些具体的例子来实现心理健康教育的目标。比如,在团队拓展训练中,教师可以设置一些需要团队合作才能完成的任务,让学生在完成任务的过程中学会沟通、协作和信任,培养他们的团队合作精神和集体荣誉感。同时,面对挑战和困难时,教师可以引导学生以积极的心态去面对,帮助他们建立自信心和应对挫折的能力。此外,教师还可以通过一些具体的体育活动来提升学生的心理素质。比如,在长跑训练中,教师可以引导学生学会调整呼吸和步伐,以稳定的心态去面对身体的疲劳和挑战,培养他们的意志力和毅力。在篮球比赛中,教师可以鼓励学生面对失败时保持冷静和理智,从中吸取经验教训,提高自己的心理素质。

(二) 提高教学内容的丰富性

在高校体育教学中,教学内容的选择和丰富性对于实现心理健康教育的目标至关重要。教师在设计教学内容时,应秉持“健康第一”的教育原则,并深入理解和贯彻新时期的教育政策与要求。这要求教师对学生的心理发展规律有全面的了解,针对不同年龄、心理和生理特点的学生,开展针对

性的心理健康卫生知识教育活动。首先,教师需要深入了解学生的心理情绪和情感状态。通过观察学生的兴趣爱好、身体素质以及性格特征,教师可以更加精准地把握学生的心理需求,从而选择更合适的教学内容。为此,教师应积极与 学生沟通,倾听他们的声音,了解他们的想法和感受。其次,在教学内容的选择上,教师应注重实践探索的机会。通过设计丰富多样的体育活动,让学生在实操中体验运动的乐趣,感受团队合作的力量,从而增强他们的自信心和适应能力。例如,教师可以组织篮球、足球等团队运动,让学生在比赛中学会协作、沟通和信任;同时,也可以引入瑜伽、太极等放松身心的项目,帮助学生缓解压力,调整心态。在心理健康教育内容的渗透上,教师应采用直接或间接的教学方式。通过讲解卫生保健、健身方法以及心理健康等方面的知识,让学生意识到心理健康的重要性。此外,教师还可以结合具体的案例,让学生更加深入地了解心理健康问题,并学会如何预防和应对。针对不同性格特点的学生,教师应布置不同的体育运动项目。例如,对于性格孤僻的学生,教师可以安排接力赛、足球等需要团队合作的运动,让他们学会与他人交流、协作;对于性格腼腆、胆怯的学生,教师可以引导他们参与武术、体操等需要展现个人风采的项目,培养他们的自信心和勇气。此外,教师还可以充分利用自然教育的优势,提高高校体育教学的开放性和拓展性。在确保学生安全的前提下,教师可以定期组织野外生存活动,让学生在大自然中挑战自我、锻炼意志。这种活动不仅可以提高学生的心理承受能力,还可以让他们学会如何在困境中保持冷静、寻求帮助。

(三)革新教学方式方法

随着现代教育理念不断发展,革新高校体育教学方式方法已成为实现学生心理健康和体育素质全面发展的重要途径。传统的教学方式,如示范法、讲解法和练习法,虽然在一定程度上提升了学生的体育技能,但却忽视了对学生体育素养和心理的培养,导致教学方式方法显得单一化和片面化。为了克服这一局限性,教师需要将心理健康教育的内容引入高校体育教学的各个环节,并根据学生的心理和生理特点,对教学方式方法进行创新和改革。首先,教师需要激发学生的学习兴趣。传统的体育教学方式往往过于强调技能的传授,而忽视了对学生兴趣的培养。为了激发学生的学习兴趣,教师可以采用更多元化的教学手段,如引入游戏化教学、多媒

体教学等,让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识,提高参与度。其次,小组合作互助教学方法是一种非常有效的教学方式。通过将学生分成不同的小组,让他们共同完成任务,不仅可以促进学生之间的交流和合作,还可以培养学生的责任感和团队协作意识。例如,在篮球教学中,教师可以组织小组间的比赛,让学生在比赛中学会如何与队友配合、如何沟通协作,从而增强他们的团队配合能力。意念训练教学方法是一种注重心理调节的教学方式。在体育训练中,学生常常会遇到各种困难和挫折,这时就需要他们具备良好的心理自我调节和控制能力。通过意念训练,学生可以学会如何在困难面前保持冷静、如何调整自己的心态,从而提高他们的自信心和学习效果。例如,在长跑训练中,教师可以引导学生通过意念来调整呼吸和步伐,以稳定的心态面对身体的疲劳和挑战。情境教学法的运用,也是提升体育教学效果的重要手段。通过创设具体的情境,让学生在情境中体验和 学习体育知识,不仅可以提高学生的学习兴趣 and 参与度,还可以培养学生的实践能力和解决问题的能力。例如,在足球教学中,教师可以设置一些具体的比赛情境,让学生在情境中学习如何传球、如何射门等技能,从而提高他们的足球水平。

四、结束语

高校体育教学中心理健康教育的开展,不仅是对学生身心健康的全面关注,更是对现代教育理念的深刻践行。通过多样化的教育途径和有效的实施策略,学生在提升身体素质的同时,也能够培养良好的心理素质,为未来的全面发展奠定坚实基础。展望未来,高校体育教学与心理健康教育的深度融合将持续推进,为培养更多具备健康身心的高素质人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 王静,赵雅萍.体育锻炼对大学生心理幸福感的影响:自我效能感的中介作用和锻炼氛围的调节作用[J].体育成人教育学刊,2021,37(03):70-75.
- [2] 张涛涛.研究高校体育教学与心理健康教育[J].文体用品与科技,2020(01):92-93.
- [3] 王平,樊玲.探究高校体育教学中心理健康教育的渗透[J].参花(下),2020(07):64.
- [4] 李玉华.关于高校体育课堂中实施心理健康教育的探讨[J].中外企业家,2021(15):207.