

高职院校体育教学中学生心理健康教育研究

马桂宏¹, 李曼侨²

1. 吉林省教育学院, 吉林长春 130000

2. 澳门科技大学, 澳门 999078

摘要: 大学生作为高文化层次群体的一部分, 在学术知识、独立思考和人生观念等方面相较于青少年阶段有了显著的提升和发展。然而, 尽管大学生的人生阅历相对更深, 在面对学业压力、职业发展、人际关系及自我认知等多重压力时, 心理健康状况却并不乐观。调查结果令人担忧, 显示大多数高职学生的心理健康问题检出率较高, 且问题严重程度不亚于青少年群体。这表明在高压力的社会环境下, 高职学生群体的心理健康防线已受到挑战, 需要引起高度重视和采取有效措施进行干预。在新时期教育的改革和发展趋势下, 高职体育教师尤其需要积极响应号召, 彻底打破传统体育教学模式中单纯注重技能传授的局限性, 转而将协同育人理念作为学科发展的核心目标。这意味着体育教师要主动与心理辅导老师、思政教育工作者等其他教育力量形成有效的联动机制, 在体育教学过程中积极进行心理健康教育活动。

关键词: 高职院校; 体育教学; 心理健康; 教育研究

中图分类号: G4

文献标识码: A

文章编码: 2023010154

Research On Students' Mental Health Education In Physical Education In Higher Vocational Colleges

Ma Guihong¹, Li Manqiao²

1. Jilin Provincial Institute of Education, Changchun, Jilin, 130000

2. Macau University of Science and Technology, Macau 999078

Abstract: College students, as a part of the group of high cultural level, have significantly improved and developed in academic knowledge, independent thinking and life concept compared with teenagers. However, although college students have relatively deeper life experience, their mental health status is not optimistic when facing multiple pressures such as academic pressure, career development, interpersonal relationship and self-cognition. The results of the survey are worrying, showing that most vocational students have a higher rate of mental health problems, and the severity of the problem is no less than that of teenagers. This shows that in the high pressure social environment, the mental health defense line of vocational college students has been challenged, and it needs to pay great attention to and take effective measures to intervene. Under the reform and development trend of education in the new era, physical education teachers in higher vocational colleges need to respond actively to the call, completely break the limitation of traditional physical education teaching mode that only focuses on skill imparting, and turn to the concept of collaborative education as the core goal of discipline development. This means that physical education teachers should take the initiative to form an effective linkage mechanism with psychological guidance teachers, ideological and political educators and other educational forces, and actively carry out mental health education activities in the process of physical education.

Key words: physical education teaching in higher vocational colleges; mental health; educational research

一、高职体育教学进行心理健康教育的必要性

(一) 素质教育的必然要求

随着社会的持续快速发展, 对教育的认知和需求也在不断升华, 越来越认识到素质教育的重要性。素质教育理念为教育改革

和发展提供了明确的方向标。在这一背景下, 高职体育教育亟需进行革新, 从以往单纯重视技术、技能传授的教学模式中走出来, 转向同时注重学生心理素质的培养。因为在现实社会中, 人才不仅需要具备扎实的专业知识和技能, 更需要具备良好的心理素质以应对各种压力和挑战。高职体育教育应当积极响应素质教

* 作者简介: 马桂宏(1969.7—), 女, 汉族, 吉林长春人, 硕士, 吉林省教育学院教授, 研究方向: 体育教育教学。

本文系吉林省教育科学院2022—2023年度科研立项课题

(《高职院校体育教学中学生心理健康教育研究》的研究成果, 课题编号: GH22045, 主持人: 马桂宏, 主要成员包春芝、李曼侨)

(《“健康第一”理念下高职院校学生身心健康发展研究》的阶段性研究成果, 课题编号: S223016 主持人: 包春芝, 主要成员马桂宏)

育目标,在教授体育技能的同时,加强对学生的心理健康教育。通过在高职体育教学中进行心理健康教育,不仅可以满足社会对全面发展人才的需求,更能彰显出素质教育必然的发展趋势。高职体育教师在日常教学中,应当自觉提升对心理健康教育的重视,积极探索和实施心体并重的教学方法,从而实现教育目标的深度融合。

(二) 培养学生规则意识与竞争精神

高职院校,作为我国高等教育体系中的重要组成部分,其核心教育使命是培养适应社会需求、具备扎实专业技能和良好职业素养的高素质人才。在这一过程中,学生们将在各种专业背景下接受系统的理论知识学习和实践操作训练,旨在毕业后能够顺利步入职场,填补各行各业的人才缺口,成为推动社会进步的重要力量。面对未来职业生涯中的各种挑战与机遇,无论是科研探索还是创业就业,毕业生都需要遵循一定的行业规范和职业道德,严格自律,自觉维护市场秩序和社会公共利益。因此,教师应当与时俱进,革新教育观念,不再仅仅局限于传统的技能传授,而是更加注重培养学生的综合素质和实际能力。在实际教学过程中,教师可以通过丰富的案例分析、情境模拟、项目合作等方式,让学生在实践中体验各种角色,学会处理人际关系,提升团队协作技巧。此外,通过体育课程等多元化载体,强化学生的身体素质和心理素质,使学生在面对困难时能够展现出坚韧不拔的精神风貌和良好的道德品质。

(三) 提升体育教学质量

经过以往的大量调查数据以及深入研究发现,热衷于体育锻炼的学生不仅在参与频率和持续时间上表现出更高的积极性,而且身体素质往往更为理想,包括心肺功能、肌肉力量与耐力、柔韧性等方面均能达到较好的水平。这是因为持续且适度的体育锻炼能够促进新陈代谢、改善生理机能,使得身体各系统运作更为协调有效。反之,对于那些不愿意主动参与体育锻炼的学生来说,在参与体育运动时往往缺乏必要的基础知识和技能储备,同时也可能因为缺乏适应性的体能训练而更容易出现运动损伤。这些学生在进行体育活动时,可能会因为体能不足或动作不规范而增加受伤的风险。因此,学校和社会应当高度重视体育教育的重要性,通过开展丰富多样的体育活动、竞赛以及宣传教育,激发学生的运动兴趣,鼓励积极投入到体育锻炼中来。对于那些对体育锻炼持抵触态度的学生,教育工作者应耐心引导,结合兴趣爱好和特点,量身定制合适的锻炼计划,帮助学生体验到运动的乐趣和益处。

二、高职院校体育教学中学生心理健康教育实施路径

(一) 优化体育教学环境

在高职教育阶段,体育教学的目标不应仅仅局限于对学生体育技能的培养,更应注重体育环境的构建,致力于营造一个积极向上、充满活力的体育教学氛围。教师在此过程中的教育理念更新至关重要,应当突破传统体育教学中过分注重技术教学而相对忽视学生心理素质培育的局限性,充分认识到体育锻炼对学生心

理素质磨砺的重要性。每个学生都有可能可能在体育活动中遭遇挑战与挫折,如何正确面对这些困难,在很大程度上取决于学生的抗压能力与心理素质。教师在体育教学实践中,需要主动转变角色定位,从单纯的技能传授者转变为引导学生主动探索、积极应对困难的指导者。应以学生为中心,关注每一个学生在体育锻炼中的情感需求和心路历程,通过激励性的言语、适时的鼓励以及成功的体验,帮助学生树立自信心,培养学生在面对挫折时依然能坚定信念,勇往直前的品质。具体来说,教师可以通过设计丰富多样的体育活动,让学生在参与的过程中感受体育带来的快乐,从而降低对体育训练的畏惧感。同时,引导学生理性对待成功与失败,让学生在体验中领悟到体育锻炼并非仅仅是身体素质的竞争,更是意志品质、团队协作精神及自我调控能力等多方面素质的综合较量。

(二) 在体育教学中分类指导

在学生心理发育存在显著差异性的背景下,为了实现体育教育与心理健康教育的深度融合,高职体育教师需要革新教育理念和方式。传统的体育教育模式往往侧重于学生身体素质的统一提升,但在关注学生个体差异方面显得不足。为此,体育教师应当根据学生不同的身心发展特点进行细致的观察与评估,并以此为依据设计多元化的体育训练方案。高职体育教师可以积极采纳并实施一种更具针对性的合作学习模式,确保在分组过程中体现“同组异质”的原则。这意味着在同一小组内,既要包含活泼外向、善于交际的学生,也要有内向胆小、不善表达的学生。通过这样的组合方式,可以利用活泼积极学生的正面影响,去引导和激励内向胆小小学生克服心理障碍,逐步建立自信。具体来说,教师可以设计一系列需要团队合作完成的体育项目,让活泼外向的学生发挥带动作用,协助内向胆小的学生参与到活动中来。例如,在团队接力赛、拓展训练或者集体游戏等情境下,每个学生都能在互相协作中发挥自身优势,共同完成目标。同时,这种互动过程也能让学生体会到成功的喜悦和团队合作的价值,从而增进友谊,培养共情能力。

(三) 运用体育团队优势,增加学生沟通交流

体育与其他学科领域的确存在显著差别,其他学科的学习主要以课堂授课形式进行,知识传输和理论构建是主要的学习方式,而体育教学则截然不同,它以实践锻炼为核心,强调学生的亲身体验和技能习得。在体育教学活动中,学生不是单纯地吸收知识,而是通过一系列实际操练和竞技比赛来培养和锻炼体育技能,以及团队协作能力。众多体育运动项目的本质特征之一就是需要团队成员之间的紧密合作与协调配合,无论是接力赛跑、篮球比赛、足球配合,还是体操中的集体项目,都需要团队成员相互信任、尊重和扶持,充分体验体育运动的魅力,感受团队合作带来成功的喜悦。因此,在高等职业教育的体育教学中,教师应充分利用这一特点,着力培养学生的团队协作精神和社会交往能力。通过组织丰富多样的集体体育项目,让学生学会如何与他人有效沟通、合理分工、应对冲突、协调差异,并在共同的目标下相互支持。这样的教学方式不仅能强化学生的团队意识,还能提升集体荣誉感和责任感,使学生在真实的交往情境中提高人际交

往能力。

(四)挖掘体育赛事,调节学生心理素质

高职体育教师需要革新教学观念,充分认识到体育教学与学生心理健康之间的紧密联系。体育竞赛作为一种极具代表性的活动形式,不仅能激发学生参与的热情,还能在参与过程中提供丰富的心理体验和学习机会。教师可以通过组织或参与体育竞赛,与学生共同解读赛事规则、分析战局走向,共同探讨竞赛中的各种心理现象和应对策略。例如,在进行持久、密集的训练后,学生可能会面临体力消耗大、压力增大等心理和生理挑战。此时,教师可以适时组织各类体育竞赛,引导学生在比赛中积极面对困难,学会在紧张激烈的竞争中保持冷静,运用已学的心理调节技巧来应对压力。通过实践锻炼,使学生逐步掌握并具备自我调节的能力,确保学生在不同的情境下都能保持积极乐观的心态。此外,参与体育竞赛时,学生的社交互动与沟通能力将得到显著提升。从筹备阶段的赛事沟通,如与主办方协商赛事安排、规则制定,到赛场上与对手展开公平较量,乃至赛后与同行交流心得体会,这一系列过程都为学生提供了广阔的心理适应和调试空间。尤其是在比赛过程中,学生需要全神贯注于赛场动态,快速做出

判断并采取行动,这种高强度的刺激能有效地锻炼其心理素质,使其在面对职场生涯中可能出现的各种复杂情况时,能够迅速调整状态、找准定位。因此,在高职体育教育中融入体育竞赛元素,并以此为契机培养学生的心理素质,不仅有助于提高学生的身心适应能力,还有助于学生在未来的职业生涯中更好地应对挑战、实现个人价值。同时,这也体现了高职院校在培养学生成为具有全面素质和过硬本领的高质量人才方面所承担的重要责任。

三、结语

高职体育教学与心理健康教育两者的融合,是培养学生全面发展的关键。高职体育教学在培养学生的身体素质、团队协作能力和积极生活态度方面具有重要作用。同时,心理健康教育则帮助学生树立信心,提高适应能力,增强抗压能力。因此,高职体育教学与心理健康教育并非相互独立,而是相辅相成、共同促进学生的全面发展。此外,学校应提供专业的培训和支持,帮助教师提高心理健康教育水平,使其能够根据学生的心理特点设计合适的体育教学活动。

参考文献:

- [1] 黄伟. 协同育人理念下高职体育教学与心理健康教育融合的实践分析. 冰雪体育创新研究 21(2020):2
- [2] 周敏. 高职心理健康+思想政治协同体系构建研究. 教育教学论坛 26(2022):4.
- [3] 付志伟. 高职院校思想政治教育与健康教育协同育人工作机制创新研究. 福建茶叶 41.8(2019):1.
- [4] 金秀梅. "高校思想政治教育与健康教育协同育人机制研究." 当代旅游 1(2018):1.