



### 西安体育学院学报

2002年 第2期

#### 运动心理与健康

文章编号: 1001 - 747 X(2002) 02 - 0109 - 03      文献标识码: A      中图分类号: G804.85

#### 体育教学促进大学生心理健康水平的实验研究

白 震<sup>1</sup>, 陈 洪<sup>2</sup>

(11 河南大学体育部, 河南开封475001 ; 21 开封大学体育教研室, 河南开封475004)

**摘 要:** 通过问卷调查、教学实验、数理统计和分析比较, 研究体育课对学生心理健康水平的影响, 得出体育课对学生心理素质的影响效果是显著的, 尤其是在学生的自尊自信、情绪稳定、意志品质和适应能力方面都有不同程度的提高。因此, 建议有关部门适当增加大学生体育课和课外活动的次数, 以提高学生心理健康水平。

**关键词:** 体育教学; 心理健康; 教学实验

#### Research on P. E Teaching Promoting the college Students Psychological Health

BAI Zhen<sup>1</sup> , CHEN Hong<sup>2</sup>

(1. The Section Of Physical Education Henan University , Kai feng 475001 China ; 2. The Teaching And Researching Section Of Physical Kai feng University 475004 China)

**Absrtact:** This Article Researches The Effect Of College Stuent's ' Psychological Health By Paper Investigation , Teaching Practice And Comparison.The Study Shows That The Physical Education Can Make A Great Progress In Students' Psychological Health , Especially In Self - Confidence , Calm Mood , Will Power And Adaptability. SO , We Give A Suggestion That The College Physical Education And Extracurricular Activities Should Be Increased In A Proper Level In Order To Promote The Students' Level Of Psychological Health.

**Key Words:** P. E Teaching ; Psychological Health ; Teaching Experiment

[\(文章全文 PDF\)](#)

收稿日期:2001 - 11 - 26    修回日期: 2002年

基金项目: 国家教委九五规范化重点项目, 学校体育提高学生心理健水平实验研究的阶段成果(JY01585)

作者简介: 白 震(1966 - ) , 男, 回族, 河南开封人, 河南大学讲师, 主要从事体育教学研究。

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局    主办单位: 西安体育学院    通信地址: 西安市含光北路65号    邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449    传真号码: 029-88409515    电子信箱: xtxb0xaipe.edu.cn    投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net    网络地址: xaty.chinajournal.net.cn