

文章编号:1672-6758(2013)05-0142-1

浅析高职院校体育教学中的心理健康教育

张丽娟

(牡丹江师范学院 黑龙江 牡丹江 157012)

摘要:随着社会的发展及竞争的激烈,高职院校学生也遇到这样或那样的心理问题。因此,提高学生的心理健康水平,使学生身心和谐统一发展已是摆在高职院校面前一项重要的任务与课题。试从高职学生心理健康现状入手,利用高职院校体育教育优势,阐述在体育教学中开展心理健康教育的必要前提,提出高职体育教学促进心理健康教育的途径,以促进学生身心健康的全面发展。

关键词:高职院校;体育教学;心理健康教育

中图分类号:G807

文献标识码:A

一 高职学生心理健康现状分析

近几年来,高职院校比较关注大学生的心理健康问题。因为高职学生年龄大多在19~22岁,处于青年早期,人生观初步形成,情感体验丰富且强烈,智力水平已经趋于成熟,感知能力更具有目的性和系统性,自我评价日趋完善与成熟。故这一时期的大学生更容易出现这样或那样的发展性心理问题及困扰,如环境和生活条件的不适应,学习和考试的压力,人际关系或异性关系处理不当,就业与择业的困惑等等,由此诱发的精神紧张、情绪低落不稳定、偏执敌对、人际关系紧张、孤独感、失落感、忧郁、烦恼等心理障碍问题日渐增多,影响了学习、生活和身体健康。有些学者研究表明,大学生这一特殊群体中约有10%~30%存在不同程度的心理健康问题和其他心理障碍,这已成为大学生退学、休学等中断学业的重要原因。^[1]这也给高职院校的心理健康教育提出了一个新的挑战。除了开设心理健康教育课程外,高职院校还要多渠道多方位地加强学生的心理健康教育。高职院校要利用每一个可利用的资源,有针对性地对学生进行心理健康教育,使学生能够健康成长,顺利成才。要更好地解决以上大学生所遇到的心理问题及困扰,要充分利用高职院校的体育课程,在体育教学中开展心理健康教育。

二 体育教学中开展心理健康教育的必要前提

第一,1989年世界卫生组织对健康做出了一个新的定义:“健康不仅是没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这就意味着高职院校在培养生产与服务等一线部门的应用型人才时,不仅要使学生掌握一定的文化知识和专业技能,同时还要具有过硬的身体素质和健康的心理素质及正确的价值取向等。而高职院校在开展教学的活动中遵循的基本准则之一就是增强学生体质,提升学生的心理健康水平。充分利用体育课程兼具群体性、竞争与合作、娱乐性这三方面的特点,使学生通过体育活动,以运动的方式除增强学生体质外还调控自身情绪、团队协作、释放压力、磨练意志等,进一步提升心理素质。这是一般文化课程所不具有的优势,因此在体育教学中开展心理健康对于促进大学生健康心理的形成,减少心理问题的出现至关重要。第二,由于人的身体健康与心理健康是相互联系又相互制约的。现在提倡身心健康,身心和谐统一。身体的健康会影响心理的健康,反过来心理健康状况也必然影响身体状况。高职学生正处于青年早期,心理与生理发展趋于成熟但还不完全成熟。强健的体魄是大学生实现自身价值的基本保证,而心理健康是大学生全面发展的基本要求。同时高职学生德、智、体各方面素质的发展,是以心理健康发展为基础的,心理健康的水平直接影响和制约着大学

生全面素质的提高。此时体育运动在完善大学生个性心理品质方面有着不可比拟和替代的作用。研究表明青少年的心理健康状况与体育运动锻炼水平有密切关系,体育锻炼水平越高的人,心理健康程度就越高。多样化的体育教学活动,不仅陶冶情操还能缓解心理紧张、放松身心,对锻炼心理承受能力有积极作用,故在实施体育教学中应使体育教育和心理健康教育相结合,充分利用每一节课,加强对学生的心理健康教育,有目的地营造好的课堂环境,把一个丰富多彩的体育课呈现给学生,使学生在寓教于乐的氛围中进行身体锻炼。另外,体育活动还有利于高职学生意志品质的培养,有助于学生注意力、想象力、思维分析、记忆力等智力水平的健康发展,促进了学生间交往与合作。第三,在体育教学中开展心理健康教育,可以培养学生乐观、奋进的心理健康素质,有助于学生树立正确的人生目标。同时体育教师在传授知识与技能时,还可以注重培养学生更高、更快、更强的体育精神,以自身的人格魅力感染学生,使学生在体育课堂中不仅仅收获体能,在心理发展水平上也逐步提升,趋于成熟。

三 高职体育教学促进心理健康教育的途径

1. 开展形式多样的体育教学活动,发挥运动项目特点。

在体育教学中开展多种形式的体育运动,让学生参与其中,利用运动项目的特点提高高职学生的心理健康水平。如:在课堂教学中,教师可开展拔河、排球、篮球、两人三足、信任背摔等集体运动的比赛,组织学生参与其中,增进同学间的交往,培养学生团结、友爱的集体主义精神,使其形成坚强的意志品质和优秀的心理品质。同时鼓励学生积极参加跳远、跳高、健美操、瑜伽等活动,充分展示学生的表现力,发挥学生聪明才智,培养学生果断性与自信的心理品质以及审美能力,尤其在瑜伽课堂中叫学生体验心身合一的心境,优美的音乐加上学生的肢体动作,使学生心态平和,享受生活。还可以通过田径的跑、跳、投的教学,让学生体验挑战生理极限的过程,这样可以培养学生不怕苦、坚持、顽强的意志和敢于拼搏的精神。

2. 加强体育理论常识的教学,建立教学规范,培养学生体育行为。

大学生处于青年早期,求知欲望强烈,因此,公共体育课在教学过程中除了要进行体育知识和技能的传授外,还要讲解国内外体育发展形势,如:最新的体育竞赛动态及裁判相关知识等。在掌握体育理论的基础上,提高学生的体育文化修养,进一步发挥育人的作用。通过理论知识的教学,使学生了解到体育的(下转第147页)

作者简介:张丽娟,在读硕士,牡丹江师范学院。研究方向:体育教学。

A Study of Seiner Technischen Reproduzierbarkeit

Chang Hanwen ,Ni Siran

(Department of Chinese language and literature , Xiamen University , Xiamen , Fujian 361005 , China)

Abstract: Walter Benjamin's monograph *Seiner Technischen Reproduzierbarkeit* focused on the mechanical reproduction technology emerging in the 20th century , which has influenced the modern art and the modern society. Benjamin's research was based on the "aura" doctrine , the theory of mechanical reproduction and the relationship between culture and commonality. He provided us with his profound insights in the artistic theory.

Key words: aura; mechanical reproduction; elite culture; popular culture

Class No.: J02

Document Mark: A

(责任编辑: 宋瑞斌)

(上接第 142 页) 魅力——活动性、竞争性、国际性、礼仪性、技艺性等 , 激发学生的责任感 , 民族精神及奥林匹克精神。在教学过程中加强规范管理环节 , 既保证教学规范有序进行 , 也进一步塑造了学生行为。如: 从课前的师生问好 , 到课下的师生道别及学生着装要求 , 到学生的平时考勤 , 这些课堂规范的建立 , 不仅能保证体育教学顺利进行 , 同时从社会行为规则这方面教育了学生 , 也培养了学生尊师、守纪、服从的观念 , 这样也进一步提升了学生的适应能力及良好的个性品质。

3. 组织开展各类课外体育社团 , 促进高职学生身心健康发展。

开展体育教学与课外体育活动或竞赛是高职院校体育工作的目标 , 开展体育活动社团有助于激发学生的参与热情和特长的发挥 , 学生通过社团的集中训练可代表系部或学院参加相应竞技比赛 , 为学院争光 , 培养学生的集体荣誉感。高职院校可结合专业特点组织不同内容的社团 , 如可设立瑜伽社团、健美操社团、舞蹈社团、轮滑社团、篮球社团、足球社团、排球社团、羽毛球社团、网球社团、田径社团、跆拳道社团、拳击社团等社团组织。社团成员通过招募、自愿报名 , 在指导教师的选拔中产生 , 这不仅可鼓励学生参与到体育活动中 , 还可通过发挥他们的特长提升其信心。同时也扩大了学生的交际圈子 , 由于社团成员是来自不同专业的学生 , 这也进一步提升了学生在体育活动中的相互促进、相互提高 , 通过社团成员间的切磋 , 还可以发现自己的优势与不足 , 这也有利于学生形成客观的自我认识 , 这样既可增强学生体质 , 又能培养学生的团队意识及开拓创新意识。

4. 进一步提高体育教师的业务水平 , 适应时代发展步伐。

要在体育教学中开展心理健康教育 , 这就对体育教师提出了新的要求与目标。体育教师要掌握一定的心理学理论知识 , 把心理健康知识与体育教学有机地融合在

一起 , 进一步提升自己的业务水平与教学能力。因此作为一名体育教师 , 要采取多种形式提升自己的素质。如: 进修培训、学历提升等方式 , 使自己学到更多更新的知识与技能。同时多观察、多总结、多分析 , 注重积累有意义的案例 , 争取做一个研究型学术型的体育教师 , 以便指导自己日后的工作 , 使自己适应未来体育教学改革的要求。

总之 , 高职院校在进行体育教学时 , 要积极开展心理健康教育 , 激发学生积极锻炼的兴趣 , 使其养成坚持体育锻炼的习惯 , 形成顽强、坚韧、勇敢、果断的意志品质 , 完善学生自我认知、形成优良性格及主动调控情绪的能力 , 提升社会适应水平。同时通过体育课程的教学 , 利用体育运动对学生的身心发展的促进作用 , 提高学生运动能力及水平 , 培养学生的自信心 , 从而促进学生知识、技能与身心健康的全方位发展。

参考文献

- [1] 黎文森, 邓志军. 大学生心理健康教育导论 [M]. 辽宁大学出版社, 2007(9): 8-9.
- [2] 杨雨丰. 浅谈高职院校体育教学中的心理健康教育 [J]. 黑龙江科技信息, 2007(7).
- [3] 金博, 刘志鹏. 高职院校体育教学贯彻心理健康教育的途径的研究 [J]. 教法研究, 2012(6).
- [4] 马陵. 谈高职院校中的心理健康教育 [J]. 教育与职业, 2006, 11(32).
- [5] 徐明. 论高职体育教学中的心理健康教育 [J]. 科技信息, 2009(1).
- [6] 刘宁. 谈心理健康对体育教育的影响 [J]. 电大理工, 2010, 9(3).
- [7] 伊巍, 杨广友. 在高职院校体育教学中如何渗透心理健康教育 [J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2009(6).

Discussion of the Mental health Education of College Students in the P. E. Education

Zhang Lijuan

(Mudanjiang Normal University , Mudanjiang , Heilongjiang 157012 , China)

Abstract: The paper studies the mental health of college students , and elaborates the necessary prerequisite for developing mental health education in physical education. It puts forward the ways to promote mental health education in PE teaching in order to promote the all - round development of the students' physical and mental health.

Key words: higher vocational colleges; PE teaching; mental health education

Class No.: G807

Document Mark: A

(责任编辑: 宋瑞斌)