

自我决定理论视域下体育心理学课程思政改革创新研究

前言

本文以自我决定理论为理论基础,探讨研究体育心理学课程思政改革创新。通过文献综述和案例分析发现,当前体育心理学课程的教学方式和内容已经不能满足学生自主学习和发展需求。因此,本文提出了一些课程思政改革的措施,包括课程目标的重新设计、教学内容的创新和教学方法的转变等。通过这些措施的实施,可以增强学生的自主意识和自我决定能力,促进学生的全面发展。

关键词

自我决定理论;体育心理学;课程思政;改革创新

随着社会的发展和科技的进步,教育已经成为人们最重视的事情之一。在现代教育中,体育教育在学生的全面发展中扮演着重要的角色,而体育心理学则是体育教育中不可缺少的一部分。体育心理学的发展,不仅可以促进学生体育技能的提高,也可以促进学生的自我意识和自我决定能力的发展。因此,如何更好地开展体育心理学教学,是当前教育改革中的一个重要话题。自我决定理论是心理学中的一个重要理论,它强调人类行为的自主性和内在动机。基于自我决定理论,本文将探讨如何在体育心理学课程中,引导学生自主思考和自主学习,促进体育心理学课程思政的改革创新。

1 文献综述

自我决定理论是心理学中的一个重要理论,它起源于德西(Deci)和瑞安(Ryan)的研究。自我决定理论认为,人类的行为可以分为外在动机和内在动机两种类型。外在动机是指受到外界因素的影响做出的行为,而内在动机则是指个体内在的价值和需要所激发的行为。自我决定理论强调个体在行动过程中的自主性和内在动机。这一理论在体育心理学中也得到了广泛的应用。本文研究发现,自我决定理论可以促进学生在体育训练中的积极情绪和参与度。同时,自我决定理论也可以提高学生在比赛中的成绩和表现。因此,将自我决定理论应用于体育心理学课程中,可

以促进学生自主学习和自我决定能力的发展。传统的体育心理学教学方法往往以授课为主,学生只是被动接受知识,当学生缺乏动机和兴趣时,往往很难取得好的教学效果。因此,如何改变教学方式和内容,成为当前体育心理学教育中的一个重要问题。

2 自我决定理论的理论内涵和现实意义

2.1 自我决定理论的理论内涵

自我决定理论是由心理学家德西·瑞恩和理查德·狄西在20世纪80年代提出的一种心理理论。该理论主张人类天生具有自我决定的动力和内在的动机,人们通过满足三种基本的心理需求来实现自我决定:自主性、能力和相关性。自主性指的是个体对自己的行为和决策拥有自主权;能力指的是个体能够有效地执行任务和达到目标;相关性指的是个体与他人的联系和社会认同感。

2.2 自我决定理论对课程思政改革的现实意义

自我决定理论对课程思政改革创新具有重要的现实意义。首先,自我决定理论强调个体对自己的行为和决策拥有自主权,这为课程思政改革创新提供了理论依据。通过激发学生的自主性,可以提高学生的学习兴趣 and 积极性,增强他们的学习动力和主动性;其次,自我决定理论关注个体的能力发展,这对课程思政改革创新具有指导意义。通过提供适当的教学和学习环境,培养学生的学习能力和

解决问题的能力,促进学生的全面发展和个人成长;最后,自我决定理论强调个体与他人的联系和社会认同感,这对课程思政改革创新具有启示作用。通过鼓励学生参与集体活动和社会实践,培养他们的团队合作精神和责任感,可以促进学生的社会适应能力和价值观的形成。

3 运动心理学课程思政改革创新的实践探索

3.1 以学生为本,精心引入思政资源,精准教学内容

在运动心理学课程的思政改革创新中,需坚持以学生为本,注重激发学生的学习动机和兴趣。为此,应引入与专业深度融合的思政资源,以提升教学质量的质量和深度。注重将思政教育与运动心理学的理论知识相结合,通过引入伦理道德、社会责任等方面的内容,引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观。同时,还应通过丰富的案例分析和实践活动,激发学生的学习兴趣 and 动力,使他们更好地理解和应用运动心理学的知识,使课程内容更加丰富和精准,满足学生对运动心理学知识的学习需求,提升他们的综合素质和能力。

3.2 “师”是基础,构建专业教师团队,实现教师队伍上的“专”

在运动心理学课程思政改革创新中,要充分认识到“师”是基础,教师的素质和能力对课程思政的实施至关重要。为此,要着力构建专业教师团队,确保课程思政的思政元素,实现教师队伍上的“专”。注重教师的思政素养和专业能力的培养,加强师德师风建设,鼓励教师积极参与思政教育的学习和研究,提升自身的思政素养。同时,还应注重教师的专业发展,鼓励教师参加相关的学术研讨会和教育培训,提升自身的专业能力。教师队伍更加专业化和稳定能够更好地保证课程思政的实施效果,为学生提供优质的教育服务。这些探索为运动心理学课程的思政教育提供了新思路和实践路径,为学生的全面发展和成长奠定坚实的基础。

3.3 问号课堂,“问”出专业知识和思政资源的融会贯通

在运动心理学课堂上,应引入全新的教学方法,即“问号课堂”。这种教学方式强调学生积极提问,通过让学生提出问题的方式,将专业知识和思政资源融会贯通,实现教学过程上的“问”。在课堂中,鼓励学生提问,无论是对于专业知识还是思政资源,都可以进行提问。通过这种方式,学生可以更好地理解和掌握课程内容,并将其与思政教育的内容相结合,从思政资源中获得启发和思考。这

种融会贯通的方式使学生在课堂上能够更加主动地学习和思考,提高他们的学习能力和思维能力。

3.4 活学活用,构建问题情境,活化教学设计

除了“问号课堂”外,高校还应尝试另一种教学方法,即“活学活用”。这种教学方式通过构建问题情境,促进学生将思政资源内化于心,并将其应用于实际问题中,实现教学设计上的“活”。在这种教学方式下,教师给学生提出一些实际问题,让他们将所学的专业知识和思政资源应用于解决问题。通过这种方式,学生可以更好地理解思政资源的内涵,并将其运用于实际生活中,增强学生的实际动手能力和解决问题的能力,提高他们的综合素质。通过以上的实践探索,我们发现“问号课堂”和“活学活用”这两种教学方式对于运动心理学课程的思政改革创新起到了积极的促进作用。通过“问”,学生能够更好地理解和掌握课程内容,并将其与思政教育的内容相结合。这种思政改革创新的实践探索,不仅为运动心理学课程的教学提供了新的思路和方法,也为其他学科的思政改革提供了借鉴和启示。在今后的教学中,通过不断地探索和实践,学生能够更好地将专业知识和思政资源融会贯通,成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

3.5 知行合一,磨砺意志,促进教学手段的“实”

3.5.1 思政教育与知行合一

在传统的运动心理学课程教学中,思政教育常常被忽略或者不够深入。然而,运动心理学课程本身就具有思政教育的内在需求,它可以通过心理训练、自我调节、价值观塑造等方面增强学生的思想道德素质和人文精神。因此,在运动心理学课程中增加思政教育的内容,并且在教学过程中让学生践行,能达到知行合一的教学效果。

3.5.2 在实践中学习,磨砺学生意志

运动心理学课程不仅要求学生掌握知识,更要求学生能将知识应用于实践。为此,教师应在运动心理学课程中设置一系列的实践环节,让学生在课堂上就能够进行实践,不断地磨砺意志,提高心理素质。比如,在心理训练环节中,让学生进行自我认知、自我调节,让学生在实践中深化对心理学知识的理解,同时也提高学生的自我意识和自我管理的能力。

3.5.3 手段上的“实”

在运动心理学课程的教学过程中,应注重运用实践的手段,让学生在实践中深入理解运动心理学课程的知识,

并将其应用到实际的情境中。比如,在运动心理学的案例分析环节中,让学生自行选取一个具体的案例,并且对其进行深入分析和讨论,让学生在实践中掌握运动心理学的分析方法。

4 运动心理学课程思政实践探索的反思

4.1 课程目标的重新设计

在课程目标的设计中,应注重学生的自主性和内在动机。课程目标应该更加注重学生的个性化需求,重视学生的自主发展和创新能力。同时,课程目标应该更加注重学生的情感体验和价值观的培养,以提高学生的全面素质。

4.2 教学内容的创新

在教学内容的设计中,应该注重学生的兴趣和需求。教学内容应该更加贴近学生的生活和实际需求,注重学生的个性发展和自我表达能力。同时,应该更加注重学生的体验,提高学生的参与度和积极性。

4.3 教学方法的转变

在选择教学方法时,应该注重学生的自主性和参与度,

同时注重学生的个性化需求和自主学习能力。此外,教学方法应该更加注重学生的情感体验,以提高学生的学习兴趣 and 参与度。

5 结语

运动心理学课程思政改革创新实践探索,旨在通过知行合一的教学方式,深度夯实思政教育,让学生在实践中掌握运动心理学课程知识和技能,提高心理素质和人文精神。在这样的教学模式下,学生将会更加深入地理解运动心理学的意义和价值,更加自信和自律地投身于体育事业。本文通过文献综述和案例分析等方法,探讨了自我决定理论视域下体育心理学课程思政改革创新的问题。通过分析已有的研究成果和多个案例,提出了一些课程思政改革的措施,包括课程目标的重新设计、教学内容的创新和教学方法的转变等。通过这些措施的实施,可以促进学生自主意识和自我决定能力的发展,提高学生的学习兴趣 and 参与度,同时,也可以促进体育心理学课程思政的改革。

文/郑乐权(辽宁财贸学院体育学院,辽宁兴城 125105)

基金项目:2023年度辽宁财贸学院教育教学改革研究项目《“两性一度”背景下体育心理学课程教学改革研究》(2023JG-03-30)

作者简介:郑乐权,男,辽宁大石桥人,辽宁财贸学院体育学院讲师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 郑华艳.自我决定理论视域下的大学生运动参与动机研究[J].湖南科技学院学报,2017,38(2):152-153.
- [2] 宋志成,田瀚,尹训强.体育心理学在体育教学中的应用研究[J].当代体育科技,2022,12(19):108-110+114.
- [3] 罗小兵,王斌,鲁长芬,等.体育心理学的学科定位与课程改革[J].体育学刊,2010,17(4):59-62.
- [4] 杨锋,潜沉香.体育心理学教材内容改革与课程体系的构建[J].首都体育学院学报,2008(5):17-19.
- [5] 颜军.体育教育专业体育心理学教材建设的思考[J].体育与科学,2004(4):72-74.