

高职院校体育教学中心理干预运用探索

前言

体育教学中,心理的干预运用是现代高职院校体育教育的重要组成部分,是实现培养学生健康意识、增强身体素质、提高运动技能技巧的重要手段。当前,高职运动实践课程中存在对传统课堂教学方式与现代教学模式结合运用不够、在教学过程中重理论轻实践、重结果轻过程以及教师主导意识和学生主体作用没有得到充分发挥等问题。

关键词

体育教学;干预;策略;学生;课堂

当前,高职教育的持续发展要求教师要以终身教育理念为指导,以健康第一为目标,在教学过程中不断进行改革与创新。经调查,高职体育教学中存在以教师为主导开展体育课教学的现象,导致学生被动地接受老师的“教和学”,要改善这个状况,就必须改变老师们的现有教学方式,牢记“立德树人”的根本任务,不断开展教育理论和实践方面的探讨和创新。

1 更新教学理念

当前高职教育在注重传授知识、技能技巧和身体素质全面发展的同时,也要注重对学生身心健康方面的培养,这就要求教师要根据实际情况,对体育教学理念进行更新。

在教学过程中,教师要通过理论知识讲解与实际操作相结合的方式对学生进行正确引导。比如,在进行徒手操和跑步等基本动作练习时,要从理论知识开始讲授,讲解基本动作要领和锻炼方法后,再安排学生练习。教师还要引导学生养成积极参加体育锻炼的习惯,平时上课时要做好准备活动和热身活动,合理安排学生的练习时间,对学生进行有效指导与监督。为增强学生在身体素质方面的训练成效,还可以把训练强度设定得较低一点,这不仅可以充分调动学生们参与训练的积极性和主动性,还能够避免出现身体过度疲劳现象。通过以上方法不仅可以培养学生的健康意识、增强身体素质和技能技巧、提高运动水平和运动效果,还可以激发学生对体育活动的兴趣、自信心和自豪感,进而增强身心健康^[1]。

此外,从心理学角度来看,教师要树立以学生为主体的教学理念,比如在进行一些集体项目训练时,可以采用分组方式,充分发挥学生的个人能力和主观能动性,让学生不用受到任何形式的束缚和限制^[2]。此外,还要特别注重对学生心理素质、运动技能培养等方面的工作,比如通过开展体育活动让学生在活动中体验到生命的价值与意义;体验到运动带来的喜悦、愉悦;培养学生乐观向上、积极进取、健康向上的心理。

2 创设良好氛围

创造良好的学习气氛是提升学生体育教学质量的关键。教师在课堂中要发挥主导作用,利用知识、技巧及自身的丰富经验给学生营造良好的学习气氛。现代体育课要求老师们要完全转变以往常规的教学方式,利用多媒体、网络资源等方式充分调动和启发学生的积极性,将体育基础知识教学与现代技术教育有机融合起来,以实现寓教于乐、寓教于美。

2.1 变“教”为“学”

传统教学方法存在着很多的缺点,例如教学内容不够丰富、教材之间没有衔接、教材中理论知识太多而实践知识较少等。要改变传统教学模式,需要教师结合体育专业教学特点和高职体育教学特点进行适当改革。例如,根据体育课程目标和学生实际情况来设计教学内容和教材结构;采用多媒体等手段来增加教学的趣味性或知识的趣味性,让学生能够通过网络查阅相关资料或观看相关视频等,从

而达到激发学生学习兴趣,使学生更加主动地参与到练习中去的教学效果。在实践当中还需要充分尊重和保护学生的主体地位,调动其积极性。

2.2 强化协作

教师应发挥学生小组协作优势,培养学生团结合作意识和自理意识,积极开展由学生组织的体育活动,让他们从活动中充分地感受到自身所存在的意义,享受到体育运动的乐趣,为进一步提高学习效率创造条件。

2.3 建立“双主体”的教学模式

2.3.1 体育教学内容分析与选择

体育课程内容选择要以“促进学生身体健康发展”为目标,以“突出特色、加强训练、提高效率”为原则,结合高职院校自身特色,根据职业技能教学特点以及学生特点来选择运动项目。

2.3.2 高职院校体育课程标准分析与实施

课程标准是教师进行教学设计的基本依据。在制定和评价课程标准时,既要考虑教师的自身特点,又要考虑课程的目标要求。

2.3.3 体育教学方法探讨

体育教学应该采用科学的方法来完成体育教学任务。例如,可以采用灵活多样的形式来开展教学活动,加强对学生的科学理论和实践技能训练,以提高学生自身理论水平;还应该根据学生实际情况灵活运用体育课程组织教材、优化课堂结构和形式、改革课堂管理方法等措施来提高学生锻炼效果。

3 建立良好的师生关系

在老师和学生之间构建一个平等、民主、公正、相互尊重与理解的合作关系尤为重要。师生之间的这种关系主要体现在教学目标上,教师要通过自己良好而专业的教学态度和方法来带动学生积极参与到学习过程中去。体育课程中,老师和学生之间一旦没有交流与互动,将无法取得预想的效果,甚至还可能会让学生产生消极情绪。

体育教师在开展教学活动时,应分析判断每个学生的特殊情况,针对其在学习过程中所遇到问题,提出相应的解决方案和方法,帮助他们尽快地掌握好体育技术与技能。

体育教师应该认真观察与分析学生的心理状况,从而明确他们是否具备学习运动兴趣和欲望。通过与其班主任、辅导员进行沟通交流,了解学生家庭的基本情况和性格特

点等,确保教师在教学过程中起到正确引导作用。

4 发挥教师主导作用,明确学生的主体性

心理学认为,人的行为会受到很多因素的影响,如有的人在学习或生活中比较急躁,有的人做事效率低、反应慢等等,而体育教师要想让学生更好地掌握知识与技能,就必须通过有效的方式对其心理进行干预。如学生在练习时可能会遇到各种困难的情况,教师可以利用有效的心理调整方法来帮助学生克服困难,从而达到教学目的。在学校教育中,为了培养学生形成好的体育锻炼习惯,就需要对其心理健康加以干预。因此,教师必须结合实际情况并通过有效方法对其进行分析并加以实践应用,如充分调动学生的主体能力和积极性,使学生更积极地投入到体育锻炼当中,以实际行动去体会体育的魅力。还可以组织学生参与到校园长跑或者各种球类比赛等运动中来,主动引导学生参加一些体育锻炼或者游戏,这种方式不但能够增进同学们之间的友情,同时也能够提高社团向心力、学校向心力。

5 建立正确的评价机制

建立一套科学合理的评价机制是提高教学质量的关键。由于传统评价机制只注重学生文化课表现情况,没有对学生的身体素质、心理品质进行考察,因此学生在体育课堂上缺乏积极性和主动性。而新的体育评价体系建立要改变这种状况,首先要提高教师自身素质,教师应积极学习新知识和技能以及更新教育观念;其次要培养学生学习、思考和实践的能力,让他们在学习中玩耍。

兴趣是学习的发动机,是学生积极主动参加体育活动的主要基础。因此,老师在运动课程上要充分调动学生参加体育锻炼的积极性,发挥学生的主体作用,让学生成为学习活动的积极参加者。例如教师在课前组织准备活动时,可以选择一些轻松、有趣、运动量小、又与运动技能结合密切的活动,比如跳绳、踢毽子等。在教学中尽量避免使用难度大的器械和较长时间的练习,而是应该选择简单易学并且易于操作的运动器材进行展示活动。

通过综合评估学生课堂成绩和运动技术的掌握情况来评定该堂课的学习效果,并制定适合实际情况、具有针对性、实效性的教学方案。具体来说,可以将对学生的身体素质评价分为三个方面:健康素质、心理素质和知识基础。

6 心理干预手段在体育教学中的运用

6.1 善于运用激励措施

激励措施也是体育课程常用的教学手段之一,这对充分调动学生的学习兴趣和提升其教学效果都有着很大帮助。在高职院校体育教学中采用激励措施,就是要根据不同的对象,采用不同的刺激手段,激发学生自身潜能。比如,在做一些简单的基本动作练习时可以采用游戏法,以游戏的形式来提高教学效果,让学生通过观察、模仿、探索等方法进行练习并不断创新、改进。这种做法可以有效地调动学生在课堂活动中的积极性与主动性。

6.2 加强交流沟通

教师要善于调动每位学生的积极性,让其参与到体育教学中去,做到以学生为主体,充分发挥自身优势并及时进行自我激励。例如,为了让同学们能更好地感受运动带来的快乐,教师可以在课前组织一些互动游戏来调动学生兴趣,这种方法既能够达到锻炼身体、促进心理健康的目的,又能提高师生之间互动关系的质量。因此,广大体育教师要充分认识到体育教学对于学生身心健康及全面发展具有重大意义,只有不断提高自身素质,才能更好地适应高职教育发展的需要,促进体育教学效果及质量上一个新台阶。

7 结语

在高职体育教学环节中,我们要注重对学生身心健康的培养,这样才能更好地实现终身发展。要加强教师自身心理素质的培养,不断提高教师对学生心理影响的认识水平。在平时的教学过程中,要善于发现学生在生活中和学习中存在的问题,并针对这些问题及时给予引导与纠正。加强对高职体育教师的心理疏导工作教育和培训工作、建立健全教师的心理咨询与辅导制度,是保证高职体育教育健康发展和提高教学质量、确保人才培养质量的有效途径,是新形势下高职教育发展形势所需。目前我国的职业技术教育体系还在不断完善,这就要求我们必须在原有体制之外寻求更大的突破,以适应现代教育体系建立和完善所需要的各种条件。高职院校体育教学对学生的心理影响与干预措施是一项复杂的系统工程。学校要提高教学质量、保证教学条件,就必须从学校管理制度、教学管理方式入手,不断探索和实践。唯有如此,才能有效地培养他们的运动技能技巧、身体素质能力等,从而实现对学生的正确引导、培养和锻炼,使他们能够真正地变成出色的社会主义建设者和接班人。

文/王世君(新疆工业职业技术学院,新疆乌鲁木齐 830022)

作者简介:王世君,男,山西长治人,新疆工业职业技术学院体育讲师,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 徐杰. 高职体育教学中学生体育心理素质的培养初探[J]. 当代体育科技, 2022, 12(19): 80-82.
- [2] 张宏波. 后疫情时期高职体育教学与心理健康的研究[J]. 辽宁高职学报, 2021, 23(9): 32-35.