

Analysis of Professional Development and Professional Stress of College Physical Education Teachers

Jing Liu

Railway Vocational and Technical College, Liuzhou, Guangxi, 545616, China

Abstract

As a special group of teachers, PE teachers are more prone to professional stress and professional anxiety due to the influence of society, school and other objective factors. The reasons for this phenomenon come from society, schools, students, curriculum reform and PE teachers themselves. This paper analyzes it from several aspects and gives reasonable countermeasures.

Keywords

university and college PE teachers; professional development; professional stress

高校体育教师职业发展与职业压力探析

刘静

铁道职业技术学院, 中国·广西柳州 545616

摘要

体育教师作为教师队伍中的特殊群体,受社会、学校等其他客观因素的影响,更容易出现职业压力,也容易出现职业焦虑的现象。造成这一现象的原因来自社会、学校、学生、课程改革以及体育教师自身,本文从几个方面对其进行分析,并给出合理的应对策略。

关键词

高校体育教师; 职业发展; 职业压力

1 体育教师职业现状

1.1 体育教师社会地位不高, 社会认同率低, 自我价值体现不出来

体育教师在教育界地位历来不高,从事体育工作的人常常被冠之以“四肢发达,头脑简单”,加之体育教师薪酬待遇不高,社会认同感不够,许多青年体育教师抱着满腔的教学科研热情,却终究抵不过现实生活的残酷冲击,在社会中不被人看中,工作技术含量不高,专业性一直饱受诟病,认同率低造成很多体育教师无法产生职业自豪感,甚至产生自卑心理,在心理上出现职业高原现象,许多年纪较长的体育教师,在经历了职业的起步、摸索以及稳定适应期以后,工作的热情降低,对工作怎么也提不起兴趣,再怎么努力也停滞不前,这样会降低体育教师工作的主动性,降低工作效率,从而上课缺乏活力和激情,创新能力和竞争能力也会下降,而如何突破这个关口变得尤为重要。而在教育界,中国的体育健康课程更是一种“学生喜欢体育,却不喜欢上体育课”

的状态。在现在的体育课中,体育教师的自我价值体现不出来,没有向学生提供体育教育技能的能力,从而对自己的职业无法产生自豪感及教学成就感,甚至产生自卑的心理。

1.2 学校不重视体育与健康课程

目前,很多学校对于学生的学科教育和心理教育上会花很多精力去培养,却很少鼓励学生进行体育锻炼,对于体育课程的看法更觉得是副科,对于学业没有任何帮助,所以不愿花费过多的精力和时间在培养学生进行体育锻炼的兴趣上,在高职院校中尤为明显,繁重的课业任务和各种考证压力,让本来学习时间就紧张的学生压力得不到释放,无处宣泄,加上现在各种电子产品和网络的冲击,学生更难以养成良好的锻炼习惯,加之,很多学校在体育设施的增设上资金投入不够,无法给予学生充足的锻炼环境,即使体育教师在体育课上对于体育技能的教授再好,学生没有良好的场地进行复习,也得不到期盼的教学效果,另外,学校对于体育教师与

正科教师的待遇上有所区别,都会导致青年教师的心理负担加重,觉得自己不被重视,很多高校由于办学机构不够灵活,体育经费投入不足,学校人均体育资源配置不合理,体育教学场地有限,导致有些体育教师的教学设想无法实现^[1]。

1. 3 体育教师重教学而轻科研

很多体育教师认为体育课是一门教授学生运动技能的课程,所以在教学过程中偏重于体育技能的传授,而忽略了教育教学理论知识的学习的探析,没有顾及体育学科与其他学科教学的特异性,在体育课实践过程中,体育教师需要不断的总结反思,在实践中悟出教学新理论,还要不断专钻研体育技能知识,让科研成果转化为教学效果,提升教育教学质量,体育课程,既要发展学生的体质,也要传授体育知识,更要培养学生终身体育的良好行为习惯,但有些体育教师认为课程教学就是日复一日,年复一年的重复,只是变换了教学对象而已,诸不知自己陈旧的教学模式和教学方法已不再适用于新时代的学生,学生接触体育知识的路径增多,各种体育健身类 APP 不断的冲击传统的体育教学,学生更倾向于接收新颖的教学方式和内容,而现阶段很多体育教师信息素养不足,对网络传媒途径了解不多,除了传统的教学,没有更多时间和精力去学习新事物,所以很难与学生达成更和谐的教学互动关系。体育教学与其他学科有相似之处,却有很强的特异性,既要求教师具有很强的体育专业背景知识和体育技能学习经历,又要具备教育学和心理学两方面专业知识,这两项理论知识是大多数体育教师的短板^[1]。

1. 4 在新课程教学改革大潮中迷失方向,一味盲目的模仿,找不到个人的教学特点

体育教师的个人魅力体现不出来,在背着“头脑简单四肢发达”、“数学是体育老师教的”这些网络用语后,学生很难对体育教师产生敬佩和感激之心,学生对于体育课程更多的是应付式的拿学分要成绩,近年来,网络上频频出现最美体育教师,最帅体育教师等各种网红体育教师,在学生心目中难免会造成对比心理,教师在教学过程的思想品德、精神面貌、学识才能、言谈举止等都在潜移默化的影响着学生,相比别人家的体育教师,会让学生产生一定的心里落差。

体育教师与其它科目的教师不一样,经常需要脑力劳动和体力劳动相结合来上课,从其上课的环境来说,基本上都

是户外体育课,体育课的课堂纪律都比其它科目难掌控,所以体育老师更容易出现烦躁、疲劳、抑郁、易怒的情绪,教师一旦出现这样的情绪,会直接影响到自身身心健康,并辐射到影响学生的身心健康和学习效果,而且社会、学校、家长对体育教师缺乏信任,这种不信任其实透露着一种学科偏见,体育教师的社会声望过低,使得体育教师的职业自豪感体验不够,受中国传统观念“重文轻武”思想的影响,使得体育教育不受重视,体育课成了可有可无的课程。

职业焦虑是一种容易感染的情绪,要维护好体育教师的心理健康,不只是针对压力的管理,还要学会自己营造良好的工作氛围和工作环境,寻求适合自己的职业发展道路。

2 针对体育教师职业现状的适应策略

2. 1 体育教师要注重继续教育

体育教师需要再学习先进的教学理念及经验,完善自我,提高教学水平,不能满足于现状,不断学习新的体育理论知识和运动技能,更新自己的知识库才能让自己在体育教学中得心应手。打造自己的职业竞争优势,主动寻求帮助,找到体育教学的正确方向。

2. 2 增强科研意识,提升自身科研水平

在体育科研上要高度重视,学校要为体育学科设立与体育教学相关的课题和专项科研基金,鼓励体育教师在课堂外积极进行体育科研,体育教师要多丰富自身的知识储备量,要有创新意识,多学习新的教学理念和教学方法为学校的体育教学构建新的知识体系,并且要在课堂中了解最新的体育动态,使自己的教学与时俱进,将自己所学的理论知识内化到实际的教学,从而实现自我发展,提升自身的教学水平^[1]。

2. 3 学校要全面加强对体育教师队伍的建设,提供教师保障

学校在教师队伍建设方面可根据实际情况,建立结构合理、体育学科丰富的体育教师队伍,并在教师职称评审上,坚持“五育并举”原则,适当向体育学科倾斜,并可进行单独评审,通过职称评审工作的导向作用,改变过去体育教师受重视程度不够、职称评审难的状况,鼓励优秀体育教师长期从教。

2. 4 加强自身心理知识的储备,善于为自己的不良情绪找到宣泄口

体育教师大多都性格开朗、乐观向上,只是在压力下变

得抑郁、烦躁,体育教师如果自己能够掌握一定的心理知识,及时的发现自身的情绪变化,做出相应的调整,采取积极应对的态度,主动与上级沟通,寻找适合自己的发展之路。

2.5 善于利用网络教学平台进行教学,减轻自己的授课压力

体育教师应该不断学习,增强自身的信息素养,可以将某项运动技能利用微课、慕课的方式将教学中的重点、难点在课前给学生进行网上自主学习,而在体育教师实际授课时就相当于有了教学助手,课前激发学生的学习兴趣,在课堂上教授学生,学生更容易接受,并把学生与体育教师的距离拉近,学习效果更好,从而减轻体育教师的授课压力^[4]。

3 结语

近年来,体育教师的社会舆论压力不断增加,这一局面短期内也不一定能得到改善,长期下去,中国的体育教师队伍建设将受到严重影响,体育教师师资力量不足,也一直制

约着学校体育工作。体育教师难招、流动性大,与待遇、社会地位等方面有关,没有体育教师的足额配备,想要全面推进素质教育也会成为空谈。所以,体育教师所面临的职业发展和压力应该引起全社会的关注和重视,分析相关问题,采取有效的应对措施,构建合理的体育教师队伍,维护体育教师的身心健康,从而达到体育教育的可持续性发展。

参考文献

- [1] 周静. 高校体育教师职业倦怠成因及对策研究 [J]. 学校体育学, 2015(5).
- [2] 徐小珍. 职业院校青年体育教师专业成长路径研究 [J]. 体育世界,(学术),2016(6).
- [3] 范斌. 高校体育教师职业压力主要影响因素与对策 [J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2016(9).
- [4] 李玉龙. 高校教师职业压力分析及调适 [J]. 成都电子机械高等专科学校学报,2005(9).