

Strategy and Practice of Middle Students' Psychological Quality Training in Higher Vocational Physical Education Teaching

Shiquan Xu

Peili Vocational College, Zhangye, Gansu, 734100, China

Abstract

The cultivation of psychological quality, for higher vocational students now and the future has a positive influence, as a direct participation in student sports training teachers, to be aware of their responsibility, this paper aims to explore the higher vocational sports teaching cultivate students' psychological quality strategy and practice, focusing on mobilize students to participate in enthusiasm, build science teaching evaluation system, strengthen the attention of students' psychological activities and cultivate teachers' patience and random strain ability. This paper first introduces the importance of psychological quality in higher vocational physical education teaching, and then elaborates four training strategies, including mobilizing students' enthusiasm to participate in it, constructing the scientific teaching evaluation system, strengthening the attention to students' psychological activities and cultivating teachers' patience and ability to adapt to changes.

Keywords

physical education in higher vocational education; psychological quality training; mobilize students to participate; teaching evaluation

高职体育教学中学生心理素质培养的策略与实践

徐世全

培黎职业学院, 中国·甘肃 张掖 734100

摘要

心理素质的培养, 对于高职学生的现在及未来有着积极的影响, 作为直接参与学生体育训练的教师, 要意识到自己的重任, 论文旨在探讨高职体育教学中培养学生心理素质的策略与实践, 着重于调动学生参与热情、构建科学教学评价制度、加强对学生心理活动的关注以及培养教师的耐心与随机应变的能力。论文先介绍了心理素质在高职体育教学中的重要性, 随后详细阐述了四项培养策略, 包括调动学生参与热情、构建科学教学评价制度、加强对学生心理活动的关注以及培养教师的耐心与随机应变的能力。

关键词

高职体育教学; 心理素质培养; 调动学生参与; 教学评价

1 引言

高职体育教学的目标不仅在于培养学生的体育技能, 更在于全面提升其心理素质, 使其具备积极向上的心态、良好的人际关系和团队协作精神。论文将从调动学生参与热情、构建科学教学评价制度、加强对学生心理活动的关注以及培养教师的耐心与随机应变的能力四个方面, 探讨如何在高职体育教学中实施有效的心理素质培养策略。

2 心理素质在高职体育教学中的重要性

在高职体育教学中, 心理素质涉及到学生的心理健康、

情绪管理、自我认知等多个方面, 而这些因素在体育教学中表现得尤为重要。正如心理学理论所言, 身体和心理是密不可分的, 体育教学不仅仅是技能和知识的传递, 更是对学生整体素质的培养。心理素质的健康与否直接关系到学生的学习的热情和积极性。一位心理素质健康的学生更容易对体育活动产生浓厚的兴趣, 愿意参与各类体育训练。相反, 心理素质存在问题的学生可能会对学习失去兴趣, 甚至表现出逃避心理和消极情绪。因此, 在高职体育教学中, 教师应该通过有效的策略调动学生参与的热情, 创造积极向上的学习氛围, 使学生在体育活动中能够感受到快乐和成就感, 从而增强他们的学习动力。

高职学生面临的学业和生活压力较大, 而体育教学既是一种锻炼身体方式, 也是培养学生面对压力的机会。通过体育活动, 学生可以学到如何有效地管理自己的时间、情

【作者简介】徐世全(1991-), 男, 中国甘肃张掖人, 本科, 助教, 从事学校体育学及运动训练学研究。

绪和压力,提高他们的自我调节能力。一位心理素质较好的学生能够在面对挫折和困难时保持冷静,通过积极的心态应对各种问题。因此,体育教学不仅仅是技能的传授,更是锻炼学生的心理韧性和抗压能力的重要途径。心理素质的培养对于学生的团队合作和沟通能力同样有着不可忽视的影响。在体育教学中,许多活动需要学生之间的协作和配合,这就要求具备较好的团队合作和沟通能力。而心理素质健康的学生更容易与他人建立良好的关系,更愿意分享和合作。相反,心理素质存在问题的学生可能表现出自卑、孤僻,难以融入团队。

3 培养策略一:调动学生参与的热情

创设积极向上的学习氛围是实现这一目标的关键步骤。学习氛围的好坏直接关系到学生的学习积极性和情感体验。教师可以通过积极的言行树立乐观向上的榜样。鼓励学生要对学习充满信心,相信自己的潜力,这有助于培养学生积极向上的心态。同时,教师要善于发现学生的优点和进步之处,及时给予肯定和鼓励,激发学生的学习热情。在学习中,正面的鼓励和认可可以激发学生内在的动力,使他们更有信心去面对各种学习任务。

教师还可以通过创设多元化的学习环境,激发学生对学科的浓厚兴趣。体育教学不仅仅是传授技能,更是引导学生对运动、健康和团队协作等方面产生浓厚兴趣的过程。通过在教学中引入有趣的元素,如创意体育游戏、趣味性的运动挑战,可以使学生在参与体育活动的过程中享受到学习的乐趣。在这个过程中,学生可以通过亲身体验来理解学科知识,从而提高学习的主动性和深度。

激励是一种积极的心理动力,能够推动学生更好地投入学习。在体育教学中,激励可以通过多种方式实现,例如设立学习目标、提供奖励机制等。制定清晰明确的学习目标可以帮助学生更好地了解自己的学习方向,增强学习的目的性。而奖励机制则可以通过及时给予奖励来强化学生的积极行为,使他们形成对学习的积极认知。教师还可以通过激发学生的学习兴趣,培养他们对体育教学的主动参与。

4 培养策略二:构建科学的教學评价制度

4.1 制定明确的学习目标和评价标准

教师在设计课程时应明确学生应该掌握的知识、技能和素质目标,这些目标既要符合教学大纲的要求,又要考虑到学生的实际水平和发展需求。明确的学习目标有助于学生更好地理解学科内容,形成系统性的知识结构。同时,目标的明确性也为后续的评价提供了清晰的依据。在制定评价标准时,应当考虑到学生的多样性和个体差异。评价标准应该综合考虑知识、技能和素质等多方面因素,确保全面客观地反映学生的学习状况。针对不同学科和不同年级,可以采用不同的评价方式和标准,以更好地适应学生的发展特点。在评价标准中注重定量指标的同时,也要充分考虑到学生的实

际表现,避免过分依赖成绩和分数,从而更好地反映学生的真实水平和潜力。

4.2 结合实际情况设计多元化的评价方式

传统的考试方式虽然能够反映学生的知识掌握情况,但往往忽略了学生的实际能力和素质发展。因此,在评价中应该引入多种方式,如项目作业、小组合作、口头表达等,以更全面地了解学生的学习状况。在体育教学中,可以通过设计丰富多彩的体育项目来进行评价。例如,设置不同难度和类型的运动项目,通过学生的表现来评价其运动技能、团队协作能力以及对规则的理解等方面。同时,可以采用体育赛事、康体活动等形式,通过实际运动来检验学生的身体素质和运动技能。

4.3 引导学生通过评价认识自我,激发内在动力

构建科学的教學评价制度不仅仅是对学生的外在评价,更是要引导学生通过评价认识自我,激发内在的学习动力。在评价反馈中,教师可以及时向学生传递关于他们学习成绩和表现的信息,同时注重向学生传递关于个人潜力和提升方面的信息。为了使更主动地参与到评价过程中,可以鼓励学生参与自我评价和同伴评价。通过制定明确的评价标准和流程,使学生在评价中逐渐形成对自己学习的认知和对他人学习的尊重。

同伴评价则能够促进学生之间的合作和学习氛围,培养他们的团队协作和沟通能力。教师还可以通过设立学业发展规划、目标制定等环节,引导学生根据评价结果对自己的学习进行调整和改进。通过制定明确的学习目标,并与学生一同制定实现这些目标的具体计划,使学生在评价过程中形成积极的学习态度和内在动力,主动追求个人的发展目标。

5 培养策略三:加强对學生心理活动的关注

5.1 建立个体化的心理档案

心理档案记录了学生的个性、兴趣、特长以及可能存在的心理问题等信息。通过与学生、家长以及学校心理辅导人员的沟通,教师可以逐步完善这一档案。在体育教学中,了解学生的心理特点对于制定个性化的教学计划和培养策略具有重要意义。例如,了解到某些学生可能对竞技体育更感兴趣,而有些学生可能更喜欢合作性的团体活动,教师可以根据这些信息调整教学内容,使体育教学更贴近学生的兴趣和需求。

5.2 进行定期的心理健康检查

通过采用心理测评工具、个别面谈等方式,教师可以更客观地了解学生的心理健康水平,发现潜在的问题。在进行心理健康检查时,应注意综合考虑学业压力、人际关系、情绪管理等方面的因素,全面了解学生的心理状况。这不仅有助于早期发现潜在的心理问题,还能够为学生提供及时的干预,帮助他们更好地适应学习和生活的压力。在体育教学中,通过定期的体育能力和心理健康检查相结合,可以

更好地评估学生在体育活动中的表现，并及时发现潜在的心理问题。例如，一些学生可能在竞技体育中表现出过度的紧张和焦虑，而在团体活动中则表现得更为放松。

5.3 设立心理辅导机制，提供针对性的帮助

在高职体育教学中，学校可以设立专业的心理辅导团队，为学生提供个性化的心理辅导服务。通过定期的心理辅导课程、个别咨询等方式，教师可以与学生建立良好的沟通渠道，了解他们的心理需求，引导他们树立积极的心态，增强心理韧性。在体育教学中，心理辅导还可以针对学生在体育活动中可能面临的问题进行专业指导。例如，一些学生可能因为对失败的过分恐惧而影响了比赛表现，而另一些学生可能在团队合作中表现出过于强势的特点。通过心理辅导，教师可以帮助学生更好地认识自己，理解并调整负面心理状态，提高应对挫折和压力的能力。

6 培养策略四：耐心与随机应变的能力

6.1 培养教师对学生的耐心

学生在学习体育过程中，可能面临各种各样的问题和挑战，包括技能难以掌握、动作不规范、学科认识误导等。教师需要具备耐心，耐心地引导学生克服困难，逐步提高他们的体育水平。耐心不仅仅是等待学生的成长，更是在学生面临困难时，给予及时的支持和鼓励，让学生感受到教师的关爱和信任。在体育教学中，教师的耐心体现在对学生个体差异的充分理解和接纳上。每个学生都是独特的个体，他们在体育方面的潜力和发展速度各异。有些学生可能在某个方面进步较快，而在另一方面需要更多的时间和关注。教师要有足够的耐心，关注每个学生的个体差异，因材施教，鼓励他们在不同方面充分发展，不过分强调一刀切的标准。

6.2 增强教师的灵活应对问题的能力

高职体育教学中，可能出现学生的身体素质不同、兴趣爱好各异、学科理解程度不一等多样化情况。在这样的多元化背景下，教师需要具备灵活应对的能力，随时根据学生

的需求和实际情况进行调整和变通。这种灵活应对的能力包括但不限于在教学内容的选择上能够根据学生的兴趣和水平进行差异化设计，采用灵活的教学方法适应不同学生的学习风格。同时，对于学生在学习过程中可能出现的困难，教师需要能够及时发现、理解，并迅速采取相应措施予以解决。

6.3 建立团队合作，共同解决学生心理问题

教师可以与学校心理辅导团队、家长以及其他相关专业人员形成合作机制，共同关注学生的心理健康。通过定期的会诊、沟通和信息共享，教师可以更全面地了解学生的心理状况，及时发现和解决问题。在体育教学中，团队合作不仅可以涵盖心理健康领域，还可以包括对学生体育技能的共同培养。例如，学校可以组建专业的体育教学团队，包括体育教师、专业教练、运动医学专家等，共同为学生提供全方位的体育教学服务。

7 结论

综合以上分析，培养学生的心理素质在高职体育教学中具有重要的意义。调动学生参与的热情、构建科学的教学评价制度、加强对学生心理活动的关注以及培养教师的耐心与随机应变的能力等策略是有效实施心理素质培养的途径。在未来的高职体育教学中，教育者们可以结合具体情境，灵活应用这些策略，更好地服务学生全面发展，推动体育教育事业不断向前发展。

参考文献

- [1] 张业良.初中体育课堂教学中学生心理素质培养研究[J].中国校外教育:中旬,2018(2):2.
- [2] 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):3.
- [3] 贺水金.高职院校体育教学过程中学生心理素质培养的思考[J].内蒙古体育科技,2012,25(2):3.
- [4] 王磊.浅谈初中体育教学中学生心理素质的培养策略[J].华夏教师,2022(28):27-28.