

Physical education classroom into positive psychology: ways to improve the quality of secondary vocational physical education teaching

Jun Dai

Shenyang Automotive Engineering School Shenyang, Shenyang, Liaoning, 110122, China

Abstract

Integrating positive psychology concept into physical education classroom is one of the important ways to improve the quality of physical education teaching in secondary vocational schools. Positive psychology pays attention to students' inner potential, positive emotions and happiness. Through scientific theory and practical methods, it can effectively stimulate students' learning motivation and enthusiasm for participation. Based on the current situation of physical education teaching in secondary vocational schools, this paper analyzes the problems existing in traditional physical education teaching, and discusses the specific application ways of positive psychology in physical education class. The research shows that through the design of a positive classroom atmosphere, pay attention to the individual growth and the cultivation of psychological quality, it can comprehensively improve the students' sports ability and comprehensive quality, and promote the realization of teaching objectives, which provides a new perspective and practical reference for the optimization of physical education teaching quality in secondary vocational schools.

Keywords

positive psychology; physical education in secondary vocational schools; teaching quality; positive emotion; comprehensive quality

体育课堂融入积极心理学：提升中职体育教学质量的途径

代俊

沈阳市汽车工程学校，中国·辽宁 沈阳 110122

摘要

将积极心理学理念融入体育课堂是提升中职体育教学质量的重要路径之一。积极心理学注重关注学生的内在潜能、正向情绪与幸福感，通过科学的理论与实践方法，能够有效激发学生的学习动机和参与热情。本文基于中职体育教学的现状，分析了传统体育教学中存在的问题，并探讨了积极心理学在体育课堂中的具体应用途径。研究表明，通过设计积极的课堂氛围、注重个体成长和心理素质的培养，能够全面提升学生的体育能力与综合素质，同时促进教学目标的实现，为中职体育教学质量的优化提供了新的视角与实践参考。

关键词

积极心理学；中职体育；教学质量；正向情绪；综合素质

1 引言

随着职业教育的快速发展，中职体育教学的重要性愈加突出。体育课程不仅是培养学生身体素质的重要环节，更是提升学生心理素质和团队合作精神的重要途径。然而，当前中职体育教学中仍存在一些問題，例如学生参与度低、学习兴趣不足以及课堂氛围单一等。这些问题的存在影响了体育教学目标的有效达成，也制约了学生综合素质的提升。

积极心理学作为一门以研究人类积极特质和幸福感为核心的新兴心理学分支，其理论强调通过关注人的潜力与积

极情绪，帮助个体在学习和生活中实现更好的发展。这一理念为解决中职体育教学中存在的问题提供了全新视角。将积极心理学融入体育课堂，不仅能够提升学生的学习动力，还可以优化课堂环境，增强师生互动与学生的积极体验。因此，本文以中职体育教学为研究背景，探讨如何通过融入积极心理学理念提升体育课堂的教学质量，提出切实可行的实施路径。

2 中职体育教学的现状与挑战

2.1 学生参与度低的问题

中职学生大多以培养职业技能为核心，传统文化课程和体育课程往往受到忽视。在体育课堂中，由于缺乏明确的兴趣引导和个性化教学方法，不少学生对体育活动的参与与积

【作者简介】代俊（1979-），男，回族，中国辽宁海城人，本科，副高级讲师，从事体育研究。

极性较低。尤其是对一些运动能力较弱的学生来说，体育课可能成为其学习中的压力来源，而非愉快的体验。

此外，学生参与度低还与课堂教学模式的单一化有关。在传统体育教学中，教师往往以技能教学为主，缺乏对学生心理状态和兴趣需求的关注，这种单向灌输式的教学方式难以激发学生的主动性，导致课堂氛围沉闷，学生对体育学习缺乏热情^[1]。

2.2 教学内容缺乏多样性

当前中职体育课程的教学内容较为固定，缺乏灵活性和创新性。一些体育课堂仍然以基础体能训练为主，忽视了学生个性发展的需求。例如，部分学生可能对团队运动感兴趣，而另一些学生可能更喜欢个人项目，但教学内容的局限性使他们无法充分挖掘自己的兴趣。此外，传统体育课程对心理健康教育的关注不足，未能有效结合学生的心理需求开展教学活动，从而难以在课堂中实现学生身体和心理的全面发展。

2.3 课堂氛围单调缺乏互动

良好的课堂氛围是学生积极参与体育活动的基础。然而，在一些中职体育课堂中，师生互动较少，学生之间的合作与竞争也缺乏有效的引导。这种情况下，课堂氛围往往较为沉闷，难以形成正向循环。此外，由于部分教师对学生的心理需求缺乏足够了解，在教学过程中忽视了对学生的情感支持，导致学生在课堂中难以体验到积极情绪，这进一步影响了教学效果。

3 积极心理学理念的内涵与适用性

3.1 积极心理学的核心理念

积极心理学以研究人类的积极特质、幸福感和潜能开发为核心，注重从正向角度帮助个体实现自我提升。其核心理念包括三方面：首先是正向情绪的培养，例如快乐、自信和感恩等情感，有助于增强个体的心理韧性；其次是积极体验的积累，通过体验意义感和归属感提升个体的幸福感；最后是潜力开发，注重挖掘个体优势，以实现更高层次的自我发展。

在教育领域，积极心理学的应用可以有效提升学生的学习动力和心理健康水平。通过关注学生的个性化需求和潜力，教师能够更好地激发其学习兴趣，帮助学生实现全面发展^[2]。

3.2 积极心理学在体育教学中的适用性

体育教学本身具有丰富的正向情绪体验和团队互动机会，是实施积极心理学理念的重要载体。积极心理学在体育课堂中的应用主要体现在以下方面：一是通过正向情绪的培养激发学生参与体育活动的兴趣，使其能够主动参与课堂；二是通过建立合作与竞争的积极体验，增强学生之间的归属感与互助意识；三是通过关注个体成长和心理素质培养，帮助学生树立积极的自我认知与发展目标。因此，将积极心理学

融入中职体育课堂，不仅能够改善教学质量，还能够促进学生心理健康和综合素质的提升。

4 积极心理学融入中职体育课堂的具体实施途径

4.1 构建积极的课堂氛围

课堂氛围对学生的情绪状态和学习效果具有重要影响。在体育课堂中，教师应通过语言、行为和教学设计营造轻松、愉快的学习环境。例如，教师可以通过鼓励性语言增强学生的信心，如在学生完成困难动作时给予及时表扬，同时注重营造公平竞争的氛围，让学生感受到团队合作的乐趣。

此外，课堂活动的设计应注重互动性和趣味性。例如，通过小游戏或团队竞赛，让学生在轻松的活动体验体育的乐趣。教师还可以引导学生在体育活动中进行积极反思，例如通过分享运动心得或成功经验，帮助学生积累正向体验，增强其课堂参与感^[3]。

4.2 关注个体成长与心理素质培养

积极心理学强调个体成长的重要性。在体育课堂中，教师应注重因材施教，根据学生的能力水平和兴趣爱好设计个性化的教学内容。例如，对于运动能力较弱的学生，可以通过分层次训练和小组辅导，帮助其逐步提高运动技能，从而增强自信心；对于表现突出的学生，则可以设置更高的目标，激发其潜能。

此外，心理素质培养也是体育课堂的重要任务。例如，通过在团队运动中引入压力管理和情绪调节的训练，帮助学生学会在竞争中保持冷静与专注。同时，教师可以利用积极心理学中的目标设定理论，引导学生制定具体、可实现的运动目标，并通过逐步达成目标获得成就感。

4.3 融入心理健康教育与社会性发展

积极心理学的另一个重要方向是促进学生的心理健康和社会性发展。在体育课堂中，教师可以通过团队合作和角色扮演等活动，培养学生的社会交往能力和团队意识。例如，在团队比赛中，鼓励学生分工合作、互相支持，从而增强其归属感与责任感。此外，通过设立共享目标，如班级运动会的集体项目，促进学生之间的情感交流与相互信任。

心理健康教育的融入还可以通过反思环节实现。例如，教师可以在每节课结束时引导学生回顾和总结课堂表现，分享个人感受与成长经历。通过这样的反思与交流，不仅能够帮助学生巩固课堂所学，还能够提升其情绪管理能力，增强自我认同感。

5 积极心理学融入中职体育教学的效果分析与未来展望

5.1 教学效果的显著提升

研究表明，将积极心理学融入体育课堂，能够显著改善学生的学习体验，尤其在提升学习兴趣和课堂参与度方面表现出显著效果。在融入积极心理学的课堂中，教师注重激

发学生的内在动力,通过多样化的教学活动和正向情绪的培养,营造轻松愉悦的课堂氛围。例如,通过设置与学生兴趣相关的运动项目,鼓励他们在参与过程中享受运动的乐趣,不仅能激发学生的运动兴趣,还能增强他们对体育课程的认可度和参与热情。学生在感受到课堂氛围的支持和包容后,其主动性和学习投入度普遍提升,表现在更积极地完成课堂任务、更愿意与同伴合作和教师互动^[4]。

此外,个性化教学和心理素质培养也对教学效果的提升起到了重要作用。在传统体育教学中,单一化的训练模式容易导致部分学生感到枯燥甚至被忽视,而积极心理学理念的引入使教师更关注学生的个性需求。例如,教师可以根据学生的运动基础设计分层训练方案,对运动能力较弱的学生进行额外辅导,帮助他们逐步提高技能水平,同时对表现突出的学生给予挑战性任务,进一步开发其潜能。通过这种方式,学生的运动技能和综合能力得到了全面提升。

这种显著的教学效果不仅体现在体育成绩的进步上,也体现在学生整体素质的提升上。例如,通过体育课堂中的互动与反思,学生在解决问题、团队合作以及自我管理等方面表现出更强的能力。这种全方位的提升表明,积极心理学为优化中职体育教学提供了一条行之有效的途径,其应用价值已在实践中得到了充分验证。

5.2 学生心理健康与综合素质的提升

融入积极心理学后,体育课堂对学生心理健康的促进作用变得更加明显。传统体育课堂往往以身体素质训练为核心,忽视了学生的心理需求,而积极心理学的引入则将情绪管理和心理健康教育纳入了教学目标。这一变化使得学生的心理状态在课堂中得到了更好的关注与支持。例如,教师通过设计积极情绪培养的活动,例如团队游戏、趣味竞赛等,帮助学生在运动过程中体验成功的喜悦和团队合作的成就感,从而显著缓解了压力和焦虑。

学生的抗压能力和情绪调节能力也在积极心理学的教学实践中得到了提高。在体育活动中,学生不可避免地会面临失败、挫折或竞争压力,而积极心理学强调从正向角度应对这些挑战。例如,教师可以在比赛或训练后组织学生进行反思,引导他们发现自己的优点和进步,而非仅仅关注失败的结果。通过这种方式,学生能够逐步形成积极的心态,在面对压力和困难时表现出更强的心理韧性。

此外,体育课堂中的团队活动为学生培养合作意识和

社会责任感提供了理想的场景。在融入积极心理学理念的课堂中,学生通过分工合作和目标分享,逐渐认识到团队协作的重要性,并学会在共同努力下实现集体目标。例如,在团队运动项目中,学生能够体会到彼此支持和配合的力量,这种体验不仅增强了他们的集体荣誉感,还培养了与他人良好互动的能力。这种综合素质的提升,不仅对学生在体育课堂中的表现产生了积极影响,也为他们未来的职业发展和社会生活奠定了良好的基础。

6 结语

将积极心理学融入体育课堂,为提升中职体育教学质量提供了一条创新而有效的途径。这一理念通过关注学生的内在需求和潜能,帮助学生在体育活动中实现全面发展。通过积极心理学的实践,体育课堂从传统的身体素质训练拓展为促进学生心理健康和综合素质发展的综合平台。在教学过程中,教师通过营造积极的课堂氛围,注重个体成长与心理健康教育,不仅能够有效提升学生的学习兴趣 and 运动技能,还能增强其团队合作意识和社会责任感,推动教学目标的全面达成。

尽管在实践中仍可能面临一些挑战,例如教师对积极心理学理论的掌握不足或课堂资源的限制,但这些问题可以通过加强教师培训和优化资源配置得以克服。未来,应进一步深化对积极心理学在体育教学中的应用研究,例如探索其在不同教学场景中的适用性和具体实施方法,并结合现代技术手段开发智能化的教学支持系统,以实现更大范围的推广和应用。

参考文献

- [1] 钱静.积极心理学视域下高职心理健康教育教学改革研究[J].学周刊,2024,(16):25-28.
- [2] 时玉洁.积极心理学对心理健康教育的作用研究[C]//延安市教育学会.第二届创新教育与发展学术会议论文集.江西省南昌市华东交通大学;2022:5.
- [3] 颜清湘,杨兴美.体育课程思政促进学生心理健康发展的理论逻辑及路径研究[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第十四届中国体能训练科学大会论文集(上).大理大学体育科学学院;2024:6.
- [4] 古鹂媛.体教融合背景下体育渗透“心育”的路径与策略[D].赣南师范大学;2023.