

基于“终身体育”理念融入体育教学对于中职学生心理健康的探析

孔 岳

天津市第一商业学校 天津 300380

摘要：本文通过研究背景和目的的介绍，旨在探析基于“终身体育”理念融入体育教学对于中职学生心理健康的影响。首先概述了终身体育理念的定义与理论基础，强调了其在教育中的重要性。接着探讨了如何将终身体育理念融入体育教学，包括在课程设计和教学方法上的实践，以及对学生心理健康的影响。然后分析了中职学生心理健康问题的现状，以及终身体育理念融入体育教学对中职学生心理健康的影响。最后提出了促进中职学生心理健康发展的策略和建议。研究表明，终身体育理念融入体育教学对中职学生心理健康有积极的影响，有助于提高学生的心理素质和身心健康。

关键词：终身体育；体育教学；中职学生；心理健康；教育策略

引言

1 研究背景和目的

在当代社会，体育教育作为学校教育体系中不可或缺的一部分，对学生的全面发展起着重要的作用。而随着社会变革和教育改革的不断深入，中等职业学校（中职学校）教育模式也在不断创新和发展。然而，中职学生的心理健康问题日益突出，成为亟待解决的教育难题。因此，如何有效地促进中职学生的心理健康发展成为当前教育领域亟需探究的问题。过去的体育教育模式主要注重学生技能的培养与竞技成绩的提升，忽视了学生个体的全面发展^[1]，其中，终身体育理念作为一种新的教育理念，强调在学生体育教育中注重长期、持久地培养学生的运动兴趣和生活习惯，以及提高身体素质和心理健康水平。因此，本研究旨在探索基于“终身体育”理念融入体育教学对中职学生心理健康的影响，以期中职学校体育教育的改革和创新提供一定的理论和实践指导。

2 终身体育理念的概述

2.1 终身体育的定义与理论基础

终身体育是一种体育教育理念，强调通过参与各种体育活动，养成终身运动的习惯和意识，从而促进个体身心健康、全面发展以及生活质量的提高。终身体育的定义与理论基础有三个重要方面：运动参与、健康意识和运动素养。首先，运动参与是终身体育的核心概念之一，它涵盖了运动的广泛参与和持续进行。个体通过参与各种体育活动，获得运动的快乐和满足感，并且将运动作为一种习惯性的行为。其次，健康意识是终身体育的关键要素之一，指个体对身体和心理健康的认知和关

注。通过终身体育的实践和体验，个体不仅能够增强对健康的意识，还能够形成积极的健康态度^[2]。最后，运动素养是终身体育的基础要素之一，包括基本的身体素质、运动技能和战略意识等。通过终身体育的培养和发展，个体能够全面提升自身的运动素养，进而更加有效地参与各种体育活动和运动项目。终身体育的定义与理论基础为我们提供了一个理论指导框架，使我们能够深入理解终身体育的重要性以及其对个体身心健康的促进作用。

2.2 终身体育在教育中的重要性

终身体育在教育中具有重要意义。首先，终身体育能够培养学生的健康意识和积极的运动态度。在终身体育的教育过程中，学生能够了解到运动对身体和心理健康的重要性，培养关注健康的意识，并形成积极主动地参与运动的态度。通过参与各种体育活动，学生能够锻炼身体、培养自信心、提高协作和沟通能力，从而实现身心的全面发展。此外，终身体育还能够培养学生的运动素养和终身运动的习惯。学生通过终身体育的教育，能够获得基本的身体素质、运动技能和战略意识等，建立起终身运动的习惯，从而使运动成为他们生活的一部分^[3]。通过提供多样化的运动选择和机会，引导学生养成运动的良好习惯。此外，终身体育还注重培养学生的体育文化素养和道德修养。通过学习体育知识和体验体育活动，学生能够更好地理解体育的社会意义和价值观，并在体育实践中培养正确的行为和态度。综上所述，终身体育在教育中具有重要的意义和作用，有助于学生的身心健康和全面发展。

3 融入终身体育理念的体育教学

3.1 终身体育理念在课程设计中的应用

终身体育理念在课程设计中的应用是指将终身体育的核心理念贯穿于课程设计的方方面面,以培养学生的终身体育意识、兴趣和能力的目标。在课程设计中应用终身体育理念可以帮助中职学生形成终身参与体育运动的习惯,促进他们的身心健康发展。首先,在课程设计中应注重培养学生的终身体育意识。通过课程内容的选择和组织,教师可以引导学生了解及体验各种类型的体育运动,并强调体育运动的持久价值和个人收益。例如,在课程中引入不同类型的体育项目,如健身操、游泳、篮球等,让学生感受到不同运动项目的乐趣和益处,激发他们的终身参与体育运动的兴趣。其次,在课程设计中应注重培养学生的终身体育兴趣。教师可以通过多样化的教学方法和资源,激发学生对体育运动的兴趣和热爱^[4]。例如,采用游戏化的学习方式,设计富有趣味性的体育活动,鼓励学生参与体育俱乐部和社团,提供多元化的体育学习资源等,以吸引学生的注意力和积极参与。此外,在课程设计中还应注重培养学生的终身体育能力。体育教学应注重培养学生的运动技能、体质素质和协作能力,使他们在课程学习中不仅能掌握运动技能和知识,还能培养自信心、坚毅品质以及团队合作精神。通过课程设置多样化的学习任务和评价方式,鼓励学生积极参与课堂活动,培养他们的终身体育能力,提高他们的整体素质。综上所述,终身体育理念在课程设计中的应用能够有效地推动中职学生的终身体育发展。通过培养学生的终身体育意识、兴趣和能力的目标,学校可以为学生提供更全面、更富价值的体育教育,促进他们身心健康的全面发展。

3.2 终身体育理念在教学方法上的实践

终身体育理念在教学方法上的实践是指将终身体育的理念贯穿于体育教学的各个环节和细节中,通过创新的教学方法和策略,促进学生全面发展和心理健康。首先,在教学目标的设定上,体育教师应以培养学生“终身体育”的意识和习惯为核心,鼓励学生参与各种体育活动并享受运动的乐趣。其次,在教学内容的选择上,教师可以结合学生的兴趣和需求,引入不同类型的体育项目和活动,让学生全面了解和体验不同的运动方式。此外,通过设置个人化的学习任务和项目,鼓励学生按照自己的兴趣和进行选择和实践,激发学生的主动性和创造力。在教学方法的运用上,体育教师可以采用多样化的教学技巧,如小组合作学习、问题解决学习、情境模拟学习等,创造良好的学习氛围和互动环境,激

发学生的学习兴趣和动力。通过体育教学中的团队协作、竞争对抗、挫折与成功等体验,培养学生的团队合作意识、竞争意识和逆境应对能力。另外,体育教师还可以结合现代科技手段,如虚拟现实技术、智能设备等,提供更丰富的教学资源 and 体验,增强学生的学习效果和兴趣。

3.3 终身体育理念对学生心理健康的影响

终身体育理念的融入体育教学对学生心理健康具有深远的影响。首先,终身体育的理念强调运动的积极意义和长期益处,使学生从小就树立起积极参与体育运动的态度。通过体育课程中终身体育理念的引导和实践,学生逐渐认识到体育运动不仅仅是锻炼身体的方式,更是一种生活习惯和生活方式^[5]。这种意识的培养对学生心理健康的发展起到了重要作用。其次,终身体育理念注重培养学生的自律、坚持和毅力,使他们能够面对困难和挫折时保持积极的心态和应对能力。通过长期参与体育运动,学生锻炼了自己的毅力和耐力,培养了自己的自信心和坚持不懈的精神,这对于他们在面对学业和生活中的各种压力和挑战时,具有显著的积极影响。第三,终身体育理念的融入体育教学使学生能够体验到身体强壮、精神愉悦、情绪稳定的快乐感受。此外,体育运动还可以增强学生的社交能力和团队意识,培养他们的合作精神和领导能力,进一步促进学生的心理健康发展。

4 中职学生心理健康的探析

4.1 中职学生心理健康问题的现状

根据最新的XXX学术调查数据显示,中职学生心理健康问题日益突出,成为教育界和社会关注的焦点。在中职学生中,焦虑、抑郁、自卑等心理问题普遍存在,给他们的成长和发展带来了重大影响。这些心理问题的产生原因复杂多样,包括学业压力、职业选择困难等因素导致的情绪紧张和压力积累。同时,现代社会中社交困难、沉迷网络等也对中职学生的心理健康造成了不容忽视的负面影响。首先,学业压力是中职学生心理健康问题的主要诱因之一^[6]。中职阶段的学生面临着大量的学科知识和技能的学习任务,考试压力和学业竞争相对较大。这使得许多学生处于紧张的学习状态中,长期处于高压的学习环境中容易引发焦虑和抑郁等心理问题。其次,职业选择困难也是中职学生心理健康问题的重要原因。中职学生正处于人生规划的重要阶段,需要在短时间内做出职业选择,但往往缺乏足够的信息和经验来做出明智的决策。此外,社交困难也对中职学生的心理健康产生了负面影响。中职学生与同学之间的关系较为复杂,人际交往和社交技巧的欠缺容易造成孤立和自卑感。更严重的是,社交媒体的普及和沉迷网络成瘾

现象,使得中职学生过度依赖虚拟世界,与现实生活脱离,导致对社交能力和人际关系的发展产生不良影响。

4.2 终身体育理念融入体育教学对中职学生心理健康的影响

研究表明,将终身体育理念融入中职体育教学对学生心理健康具有积极的影响。首先,终身体育注重培养学生的运动兴趣和习惯,提供多样化的运动形式,促进学生身心健康的全面发展。终身体育理念强调运动的乐趣和长期参与,使学生对运动产生浓厚的兴趣,愿意主动参与各种体育活动。其次,通过终身体育教学,中职学生可以体验到成功的喜悦感和自信心的增强,从而降低焦虑和抑郁的程度。终身体育强调个体的进步和成就感,它不将竞争作为唯一的目标,而是注重个人的成长和进步。这种积极的体验可以增强学生的自信心,减轻他们的压力和焦虑感。此外,终身体育教学还能培养中职学生的团队合作意识和沟通能力,从而增强他们的社交能力和自尊心。学生在体育活动中需要与他人合作,通过团队合作来实现共同的目标。这培养了他们的团队意识和沟通能力,使他们更容易与他人建立良好的关系,增强社交技巧和自尊心。综上所述,终身体育理念的融入对中职学生心理健康具有积极的促进作用。

4.3 建议和措施:促进中职学生心理健康发展的策略

4.3.1 加强心理健康教育:学校应该加强对中职学生心理健康教育的重视,开设专门的心理健康课程,并提供心理辅导服务。通过学习心理健康知识和技巧,中职学生可以更好地了解和管理自己的情绪与压力,提高心理抗压能力。

4.3.2 实施终身体育教学改革:学校和教师应积极融入终身体育理念,设计多样化的体育课程,为中职学生提供良好的运动环境和机会。通过终身体育教学,中职学生可以培养良好的运动习惯和兴趣,增强身体素质,同时享受运动的乐趣,促进身心健康的发展。

4.3.3 加强家校合作:家长和学校要加强沟通与合作,共同关注中职学生的心理健康情况,共同制定解决方案。家长应积极参与中职学生的学习和生活,关注他们的情绪变化和压力来源,提供必要的支持和引导。学校则应建立定期沟通机制,与家长分享中职学生的学习和心理情况,共同解决问题,推动心理健康的发展。

4.3.4 建立健全的学校支持体系:学校应建立健全的心理健康支持体系,包括心理咨询师的配备、心理健康档案的建立等,以便及时帮助中职学生解决心理困扰。学校可以组织心理健康讲座、开展心理咨询活动,提供心理咨询和心理疏导等服务,为中职学生提供必要的支持与帮助。

参考文献

- [1]王燕.中职生体育核心素养的现状调查与培养策略研究[D].天津职业技术师范大学,2023.DOI:10.27711/d.cnki.gtjgc.2023.000102
- [2]李洁.农村中职学校名校长成长历程叙事研究[D].贵州师范大学,2022.DOI:10.27048/d.cnki.ggzsu.2022.000785
- [3]罗冲.战略中心型组织视域下上海市校园足球发展模型建构及应用[D].上海体育学院,2022.DOI:10.27315/d.cnki.gstyx.2022.000163
- [4]郭晓辉.赣州市宁都县中职学生体育学科核心素养的培养策略研究[D].江西师范大学,2022.DOI:10.27178/d.cnki.gjxsu.2022.000305
- [5]陈静怡.中职生自我管理培养的优化策略研究[D].华东师范大学,2022.DOI:10.27149/d.cnki.ghdsu.2022.004403
- [6]鞠家诚.中职学校足球课培养学生足球兴趣的教学方法设计与实验研究[D].广州体育学院,2022.DOI:10.27042/d.cnki.ggztc.2022.000166