

大学生心理健康教育融入高校排球教学体系的实践路径

钟远

包头师范学院, 内蒙 包头 014030

摘要: 为了进一步促进学生的发展, 高校在教育教学活动的实施上, 不仅仅会注重学生的知识技能发展, 也会通过不同的形式与路径来关注学生的身心健康。体育教学活动的开展就是高校发展体质健康的重要教育手段, 为了更好地适应新时代背景下跨学科理念融入在教育中的所发挥出来的积极作用, 通过将体育教学与心理健康教育相结合, 能够更好地关注学生的心理健康发展。本文就大学生心理健康教育融入高校排球教学体系中的积极作用进行分析, 并提出有效方法的融合方法, 以为高素质人才培养提供相关借鉴。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 高校排球教学体系; 融入路径

Practical Approaches of Integrating College Student Mental Health Education into the University Volleyball Teaching System

Zhong, Yuan

Baotou Teachers' College, Baotou Inner Mongolia, 014030

Abstract: In order to further promote student development, universities not only focus on the development of students' knowledge and skills but also address their mental and physical well-being through various forms and pathways in the implementation of educational activities. The conduct of physical education activities is a crucial means for universities to promote physical health. To better adapt to the interdisciplinary concept integrated into education in the new era, combining physical education with mental health education can effectively address students' holistic development. This article analyzes the positive effects of integrating college student mental health education into the university volleyball teaching system and proposes integrated approaches for effective implementation, aiming to provide valuable insights for the cultivation of high-quality talents.

Keywords: College Students; Mental health education; University volleyball teaching system; Integration pathways

DOI: 10.62639/sspips15.20240101

引言

为了更好地落实教育改革要求, 进一步提升教育质量, 就需要将学生的身心健康放在首要的位置。通过运用多元化, 多渠道的教育理念来更好地引导学生身心健康发展。一直以来, 体育教学都是高校教育活动中的重要内容, 而排球是学生们十分喜爱的体育项目, 不仅仅竞技性、社交性兼具, 还具备休闲功能。参与排球运动不仅仅可以很好的提升学生的运动能力, 无论是出于竞技需求, 还是出于娱乐需要, 以及社交需要, 排球都是十分理想的体育活动之一^[1]。基于排球运动广泛的学生基础, 在开展排球教学的过程中融入心理健康教育, 能够在增强学生运动能力的同时, 关注学生的情感、情绪, 以及心理变化, 切实提升学生的心理素质, 促进学生更加地健康的成长, 更好地提升。

一、大学生心理健康教育融入高校排球教学体系的重要性

随着社会的不断发展和进步, 各界对于教育的需求也越来越关注学生的全面发展, 其中包括心理健康教育的重要性。而关注学生发展, 促进

学生发展, 不能仅仅从知识技能角度出发, 还要从长远发展的角度来重视心理健康对学生可持续发展的重要性。基于高校学生即将要面临的各种竞争与挑战, 以及高校学习环境, 实践环境的特殊性, 在高校心理健康教育活动的开展与实施过程中, 也需要积极探索新形式, 开辟新路径, 通过将心理健康教育与排球教学相结合, 不仅能够以协同育心的大格局来引领学生更好地成长, 同时也能够为长远发展打下坚实基础^[2]。心理健康教育与排球教学的融合作用是积极的, 更是重要的。其作用可以表现在多个方面, 不仅能够很好地丰富高校排球教学的内容与形式, 而且心理健康教育还可以从不同的角度给予学生更多的关注与更大的支持。

其一, 有利于提升学生的心理素质。在排球教学中, 往往会运用各种活动、项目、赛事等来激发学生的兴趣与参与积极性, 在这个过程中就可以很好地结合心理健康教育来增强排球教学效果, 比如积极心理学理念的融入, 就可以让学生在参与排球活动的过程中, 获得正向的情感暗示与积极反馈, 使得学生能够从紧张的竞争中, 从复杂的情绪中得以放松, 得到滋养。由此可见, 排球教学与心理健康教育从目标上来看, 具有高度的一致性, 都是为了更好地促进学生的成长,

(稿件编号: IPS-24-1-1016)

作者简介: 钟远 (1981-10), 男, 汉, 籍贯: 内蒙古包头市, 体育硕士, 副教授, 研究方向: 排球教学与训练, 少数民族地区体育。

无论是身体机能水平的提升,还是心理素质的提升,本质上都是正向成长。

其二,有利于增强学生的自信心。在排球教学中融入心理健康教育,除了可以从实践活动中着手之外,还可以从不同的场景与情境下开展^[3]。比如:在体育赛事中,必然有胜负,而无论是胜还是负,都无一例外的会对学生的的情绪与心理产生影响,那么通过这样的场景与情境融入心理健康教育,能让学生在实战演练中体验成功和失败,学会面对挫折,增强自信心。

其三,有利于增强学生的社会适应能力。排球是一项集体性质的竞技活动,无论是在日常的训练中,还是在排球比赛活动中。首先,学生们需要组建起一个团队,而这个团队的成员间需要充分的信息,密切的配合。并且排球训练活动往往是一个较为长期,枯燥的活动,通常来说,短时间内很难看到质的提升。而在这个过程中,学生需要与不同性格、不同技能水平的人进行交流和互动,需要形成共同的目标,彼此间有一定的默契,这是由于排球不仅仅是技能的运用,还包括战术的发挥。要实现这些,就需要成员间充分的交流与互动,在这个过程中,有利于提升学生的社交技巧和人际沟通能力。与此同时,心理健康教育的融入能够更好地帮助学生们在与其他学生互动过程中,合作过程中,交流过程中所产生的障碍,挫折等问题而产生的不利心理影响,学生可以从心理健康教育中获得更多的启示,更好地了解自己,了解他人,提高社会适应能力。

二、大学生心理健康教育融入高校排球教学体系的实践策略

(一) 深入调查,了解学生情况

心理健康教育在高校排球教学体系中的有效融入与作用发挥,需要体现针对性与有效性。只有从学生的实际情况出发,心理健康教育与排球教学的有效融合才能够对学生的身心健康发展起到很好的促进作用^[4]。所以,在开展跨学科协同育人工作之前,要全面了解学生的实际情况,包括心理健康指数与排球运动水平,通过对学生的基础情况的了解,能够为下一阶段课程设计与实施创造有利的条件。

所以,高校要利用好平台与渠道,来做好各项调查与分析工作。除了利用教学的渠道,来对大学生的运动能力,心理素质水平进行了解与分析之外,还要利用互联网平台,如利用社交媒体,通过新媒体渠道,包括问卷调查等形式来了解大学生的体育基础与实际情况,从而结合学生的排球运动兴趣与基础来组织相关的心理健康教育活动。从而获得更好的心理健康教育效果。除了了解学生的运动情况之外,要实现良好的心理健康教育效果,对学生的心理健康,形成积极的干预与影响作用。就需要从学生的实际情况出发,从学生的需求出发。通过了解大学生的心理水平与实际情况,来实施针对性的心理健康教育活动。所以,资料的收集就显得十分关键,通过资料收

集才能够更具体的了解到学生的心理问题情况,结合情况特点来合理的运用有效的教学方法,对学生的心理危机问题进行有效干预。资料的收集可以运用多种路径,包括学生的主动咨询、问询,包括利用线上线下的调查形式,通过问卷调查来了解学生具体的心理问题情形与危机程度,通过资料收集为下一步的课程改革,心理健康教育实施打好基础。

(二) 制定方针,明确心理健康教育目标

作为独立的个体,大学生尚处于青春期,而且由于社会经验的不足,综合能力上的缺失,对学业,对事业,对生活方面的困惑较多,以及在情感上,在人际关系方面可能存在着困扰。再加上家庭环境,社会氛围,多样化文化,以及互联网信息等多方面的影响,从而导致了高校的学生可能产生各种各样的情绪问题,当这些情绪得不到及时的、有效的梳理与干预的知,就会由于情绪堆积而形成心理问题,部分学生因此而表现出敏感、抑郁、焦躁等不同类型的心理问题现象,这些问题会进一步的影响学生的心理健康,甚至会出现一些过激行为。所以说,每个学生情况都不同,所生长的环境,背景也不同,在心理承受能力,自我疏导能力上也存在相应的差异。

在排球教学中要融入心理健康教育,就需要结合排球教学的要求,来制定相应的教学大纲,明确地将心理健康教育纳入教学目标,确保教学过程中能够关注学生的心理需求,提升学生的心理素质。心理健康教育目标的确认旨在通过心理健康教育与排球教学的融合,培养学生良好的心理适应能力、心理承受能力、情绪调节能力。通过教学活动,使学生掌握一定的心理健康知识,提高心理素质,帮助学生更加积极的面对生活和学习中的困难。

(三) 创新教育方法,促进融合深化

心理健康教育作为一种对学生心理层面产生积极影响的教育理念,近年来,越来越多的在高校教育活动中得到应用,为了充分发挥出心理健康教育对于增强学生排球运动积极性,强化学生心理素质的目的,就需要对心理健康教育与排球教学的融合方法进行积极的改革与创新。所以,在排球教学活动的实施与开展过程中,教师要运用多样化的教学方法,来更好融入心理健康教育理念,发挥心理健康教育的引导与影响作用^[5]。

其一,可以利用情境教学策略来融入心理健康教育。情境教学法是一种寓教于乐的教学方式。教师可以根据排球教学内容,设计各种情境,让学生在模拟实际比赛的场景中学习和锻炼。这种教学方法有助于培养学生的应急处理能力、战术意识和团队协作精神。在情境教学过程中,教师可以引导学生学会面对挫折,提高心理韧性。

其二,可以开展合作学习的方式来融入心理健康教育。合作学习法强调学生之间的互动和互助。教师可以将学生分为若干小组,鼓励他们在练习和比赛中相互支持、共同进步。合作学习有助于培养学生的沟通能力、团队精神和集体荣誉

感。同时,学生在合作中也能够学会接受失败、克服困难,提升心理素质。

其三,可以利用议题式教学法来融入心理健康教育。议题式教学法是一种以生为本的教学模式,通过各种议题的提出,来吸引学生注意力,引导学生思考,实践并分析。学生在参与议题讨论的过程中,不仅仅要调动思维,同时要结合过往学习经验,根据现实环境,综合考虑多种因素来进行问题的分析。而且议题式教学法策略灵活,可以根据实际场景,情境,以及学生的表现与状态来选择议题类型,调整议题策略,控制议题推进的节奏,以及由议题来不断地拓展。对于排球这种竞技型运动而言,从积极的方面可以激发学生的斗志与积极性,而消极的一面可能会对学生的自信心与抗压能力产生影响。而在排球运动中,在现有大型的排球赛事中,都可以借由案例议题,人物议题来对学生展开心理健康教育,比如针对某些运动健儿在排球赛事中的紧张表现,心理不适表现,借由这些案例展示通过讲解心理调适方法,让学生学会在比赛中保持冷静、调整心态。还可以通过心理辅导,帮助学生树立正确的胜负观念,避免过度竞争导致的心理压力。

(四)开展课外活动,丰富心理健康教育形式

心理健康教育在排球教学中的融合旨在将心理健康教育融入到排球教学的全过程中,而如前文所述,不同的场景,情境,要求对学生的心理健康影响是不尽相同的。基于排球运动的特点,为了进一步强化学生的心理素质,就可以通过课外活动的形式,来丰富心理健康教育形式。通过举办一些特色活动,如排球知识讲座、排球技能培训等,让学生们更深入地了解排球文化,激发他们对排球运动的热爱。组织各类排球比赛、社团活动等,让学生在课余时间参与到排球运动中,进一步培养他们的团队协作能力和心理素质。同时,学校还可以加强与其他学校之间的交流与合作,举办校际排球比赛,让学生们在更高水平的比赛中锻炼自己,提升团队协作能力和心理素质。

比如,在各类排球比赛中,学生们需要相互配合、协调,共同完成攻防任务。这种默契的培养,有助于提高他们的团队协作能力。同时,面对比赛中的挫折和压力,学生们需要在心理上进行调整,克服困难,争取最佳成绩,这种锻炼有助于提高他们的心理素质。

又如,排球社团活动的开展也能够很好的拓宽学生的社交范围。通过参加社团活动,学生们可以结识志同道合的朋友,共同切磋技艺,互相学习,并在轻松愉快的氛围中提高自己的排球技能,同时培养团队精神和集体荣誉感。不仅有助于学生们的身心健康发展,也有利于他们在未来的生活和工作中更好地适应社会,成为有担当、有责任心的人才。

(五)发动多元主体的协作育人作用,强化心理健康教育效果

为了进一步强化心理健康教育在排球教学中

的融入作用,除了以学校为主体来推动之外,还要争取更多力量的支持^[6]。比如,在高校开展排球课外活动的过程中,往往会由于场地不足,设施设备以及资源的局限性而影响课外活动的开展效果,这也就间接影响了心理健康教育活动的有效融合。所以,为了实现教学的改革性,就需要突破现有模式的局限性。通过构建家校社三位一体的协同育人模式,来丰富体育教学的形式与方式。

通过充分发挥不同主体的资源优势,来形成更好的心理健康教育条件与氛围。例如:通过家校社三位一体,社会的相关机构,单位,团体,可以为体育教学提供场地支持,技术支持,如一些体育馆就有很好的硬件基础,能够满足学生们的不同锻炼需求。而家庭则可以发挥参与和监督作用,家长以身作则形成良好的锻炼氛围,或是组织开展一些社区排球比赛活动项目,来充分的激发学生的学习热情。以及学校,除了体育课程之后,还可以利用社会机构的作用,联合社会心理学的专业力量,给予高校心理健康教育更多的指导与提示,在更好地调动学生的体育锻炼积极性的同时,获得更好的心理健康教育与干预效果。

三、结束语

综上所述,基于新时代,新的社会环境下,高校学生所面临的学业压力,就业压力,情感困惑等多种挑战,为了进一步促进学生的更好成长,就需要运用一切可行的方法与渠道,来关注学生的身心健康。心理健康教育融入高校排球教学体系的落实,有助于提升学生的心理素质、团队合作能力、社会适应能力等,促进学生全面发展。所以,高校需要在日常的教学实践中不断探索和总结,反思与改进,并根据学生的实际情况,结合素质教育的相关要求,以及结合高校资源,来形成一套行之有效的心理健康教育与排球教学相结合的方法,为培养高素质人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 吴怀骏. 排球运动对大学生身心健康的影响——以扬州大学体育学院学生为例 [J]. 体育世界, 2023, (08): 144-146.
- [2] 谢军. 高校排球课应用合作学习教学模式对大学生心理健康影响的进步性研究 [J]. 体育科技文献通报, 2015, 23(11): 19-20+26.
- [3] 杨志林, 樊俊清, 盖大宏. 体育潜课程对大学生心理健康影响的实验研究 [J]. 吉林化工学院学报, 2011, 28(06): 28-31.
- [4] 赵毓敏. 高校思政教育中大学生心理健康教育融入路径探究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35(08): 89-91.
- [5] 董燕军. 基于优秀传统文化的大学生业余排球运动员心理调适路径探究——以茶道精神为例 [J]. 福建茶叶, 2019, 41(05): 161-162.
- [6] 陈昱捷, 韩影, 朱洪霞, 黄东辰. 探究优秀齐鲁文化融入山东省高校大学生心理健康教育的路径 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2019, (03): 79-81.