

基于积极心理学理念的高职选项体育课教学探析*

王道斌

(武汉交通职业学院,湖北 武汉 430065)

摘要:积极心理学是当代心理学研究最新进展之一,它以人类积极力量与美德为研究对象,关注人类生存与发展。将积极心理学理念引入高职选项体育课教学实践中,充分调动教师和学生对于体育选项课教学模式改革的积极参与性,在积极心理学的影响下,培养学生健全的人格,对于促进高职院校体育教学改革具有重要意义。

关键词:积极心理学;体育教学;选项课

DOI: 10.3969/j.issn.1672-9846.2016.04.015

中图分类号: G807.4

文献标志码: A

文章编号: 1672-9846(2016)04-0061-03

积极心理学目前在西方心理学界受到普遍关注。积极心理学关注力量 and 美德等人性中的积极方面,用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人的潜能、动机和能力,致力于使生活更加富有意义。把积极心理学理念运用到高职院校体育选项课教学改革实践中来,能够更好地发挥学生的运动潜能,培养学生个性发展,充分调动学生积极参与学习体育锻炼的自主性,从被动学习转化到主动学习。

一、积极心理学理念与体育教学的联系

(一)积极心理学理念倡导的积极情绪与体育教学目标一致

全国各高职院校在实施体育教学工作任务中都是依据和贯彻执行2002年教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13号)的精神,有效地实现高职体育课程教学的运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。在积极推行高职选项体育课教学模式改革的过程中,倡导学生体育学习以“三自主”的原则来具体组织实施,让学生以积极的学习心态和体育运动兴趣参与到选项体育课教学实践中来,充分发挥学生自主学习

的动力,用学习成功的情感体验来展示学生体育运动天赋的才能,从而提高学生“健康第一”的运动意识,以积极的心态实现“我运动、我健康、我快乐”的具有学习收获的情感体验。从体育教学目标上来看与积极心理学理念不谋而合。积极心理学关注的就是力量 and 美德等人性中的积极方面,把积极心理学的理念引入到高职选项体育课教学中来指导体育教师实施课堂管理和课堂教学,在积极心理学理念的影响下,解决现阶段高职选项体育课教学当中存在的问题,促进体育教育教学改革,能进一步完善体育课程评价体系,培养学生健全的人格,改善学生厌学、教师厌教的教学现状,充分发挥体育教师的专业技能,积极推进高职体育教学改革,以满足学生的学习需求。可见,积极心理学理念与体育教学目标具有高度的一致性。

(二)积极心理学理念能促进体育教师教学理念的改变

运用积极心理学开放的、欣赏性的眼光去看待人的潜能、动机和能力,能够更好地发挥学生的运动潜能,促进学生个性发展,充分调动学生学习的自主性,从被动学习转化到主动学习。这在一定程度上能促进体育教师改变传统的教学观念,

*收稿日期:2016-11-04

作者简介:王道斌(1964-),男,湖北安陆人,武汉交通职业学院副教授,主要从事体育教学研究。

不断更新专业知识,用有效的积极心理学理念来制定科学的课程评价体系和课程考试方法,不断创新教学方法,使学生掌握体育科学锻炼的基础知识、基本技能和有效锻炼方法,学会至少两项终身受益的体育锻炼项目,养成良好锻炼习惯,使体育教学在提高学生综合素质中发挥更大的实效性。

教师要合理运用积极心理学理念来实施课堂教学管理,例如:在要求体育课穿运动装上课的管理中,教师可以向学生阐明运动装的设计,就是对于运动员本身是一种思想深处的安全保障与安全信任的确立,可以激发他们在运动与比赛中的创造性,以及战胜困难和伤病的拼搏精神。每次体育课都要以饱满的精神面貌,积极学习的心态,在运动学习中找到自我,修正自我,感知自我,从而体验运动锻炼所带来的快乐和幸福。又例如:在积极心理学理念驱使下的体育课程考试评价标准,就不能以传统的统一量化考核标准来考核学生成绩,而是在教学中多鼓励学生充分发挥身体潜能,用积极的教学语言和教师自身表现出的积极状态调动学生的积极性。鼓励学生不要以畏惧的心态参与到体育运动中,而应积极地去体验体育运动带来自信。通过积极心理理念的正向引导调动和激发学生积极参入体育运动,努力提升学习进步空间。在课程评价考核中更重视学生的参与性和态度的评价,激励学生不断进步和更加喜爱体育,培养健康第一和终身体育的运动意识。

二、如何运用积极心理学理念促进高职选项体育课教学的改革

(一)有效地将积极心理学理念渗透到高职选项体育课教学中

选项体育课教学目的是培养学生积极参与体育锻炼的意识和运动带来的情感体验,引导学生发挥自身潜能。合理地将积极心理学理念渗透到高职选项体育课教学中,将使选项课程教学发挥更大的功效。学校体育因其学科价值具有健康向上的积极精神属性而自然地具有积极心理健康教育的功能。选项体育课教学就是运用积极心理学理念激励高职学生的自主学习意识,使高职学生具有主动、积极参与体育活动的意识和行为,从而对体育运动产生浓厚的兴趣,并在体育教学活动中具有展示自我的愿望和热情,充分体验到体育活动的乐趣,在主动快乐学习中获得一些体育和

健康的基础知识。体育教师要在选项体育课教学实践中不断地完善和改进教学组织方法,潜心研究积极心理学理论,找到适合调动高职学生积极参入体育锻炼的切入点,结合学生所学专业的职业素养要求精心备好课,上好课。

(二)运用积极心理学理念促进心理健康教学目标实现

运用积极心理学理念促进高职选项体育课教学心理健康教学目标的实现,教师在教学中始终运用积极心理学理念使高职学生在体育教学过程中,充分体验积极参加不同项目运动时的成功与挫折、愉快与紧张、兴奋与疲劳等心理感受,逐渐形成克服困难与抗挫折等意志品质。学会通过体育活动调控自己的情绪,培养活泼开朗、积极向上、团结合作、友好相处、竞争进取的精神,以及勇敢、顽强、坚忍不拔、尊重他人、遵守规则的意志品质,为高职学生以后的学习、择业、就业、生活和身心健康及社会适应能力奠定良好的基础。

选项体育课教学运用积极情绪体验理论可以为高职学生自我评价能力和自我认识能力提供启示。根据该理论,若大学生在体育课教学中能够有效增强自身积极情绪体验,一方面帮助大学生更加灵活地整合自身的潜在运动能力,充分发挥其主观能动性,激发学习内动力,提升学习进步空间;另一方面,随着积极情绪体验的增加,大学生注意力的宽度更广,思维的活跃度更高了,进而有效增强大学生对自身的感受性,提升大学生自我认识能力和自我评价能力,从而得到学习成功的真实情感体验和心理满足。在运动中运用积极心理学理念宣泄和自我消化调节不良情绪,促进学生身心健康发展。

(三)依据积极心理学理念设计高职选项体育课教学内容

在高职院校选项体育课教学模式中,教师可根据积极心理学的相关理念设计高职选项体育课教学内容中,将积极心理学理念贯穿到整个教学过程中。要结合高职院校人才培养方案制定有职业教育特色具有提升高职学生就业职业能力的相关体育运动项目,以满足学生就业,工作和学习的需求,以发展提升学生综合素质能力为本。

教师在设计体育教学内容时,要注意教学内容能培育和调动学生积极的情绪,培养学生对体育活动的兴趣,使学生体会到团队合作和友谊的

珍贵,能从体育教学活动中体会到满足感与成就感,树立起积极向上的人格特质,充分展示当代大学生的精神风貌,用乐观积极正确的人生价值观和社会价值观来塑造自己,营造良好的学校体育文化氛围。教师还可以针对不同个性的学生引导他们参加不同类别的体育活动,培养他们积极的心理品质,如针对犹豫不决的学生,可以建议学生选择乒乓球、击剑项目;对比较急躁,做事缺乏耐心的学生,可建议学生尝试坚持长跑运动,等等,以期通过不同特点的体育运动来引导学生不断完善自己的个性,养成积极的心理品质。

高职选项体育教学应着眼于学生运动意识的可持续发展,培养学生终身参加体育锻炼的意识和能力,运用好积极心理学理论培养高职学生乐观向上的生活、学习态度,使高职选项体育课教学

朝着有利于学生身心健康可持续发展的方向发展。学校体育工作者的当务之急应该是更新教学观念,致力于运用积极心理学相关理论构建一种能充分体现人的身心和谐发展,育体与育心并重的体育选项课教学模式,在教学实践中不断完善改进,塑造高职学生的完美人生。

参考文献:

- [1]冯春芳.自我教育的概念界定及特征分析[J].前沿,2004(3):76-78.
- [2]克里斯托弗·彼得森,著.积极心理学[M].徐红,译.北京:群言出版社,2010.
- [3]黄建春.积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J].湖南社会科学,2014(4):247-250.
- [4]黄爱锋.面向21世纪我国体育教师教育课程改革研究[D].武汉:华中师范大学,2001.

(上接第48页)

学习知识的目的是学以致用。当发现自己所学的知识能解决实际问题时,学生就会产生进一步学习的需要,进而产生更强的学习动机。因此,教师要善于创设情境,如生活情境、表演情境、操作情境等,引导学生将所学运用于解决实际问题,增强知识的实际效用,进而激发学生的求知欲和好奇心。

(三)学生方面

1.端正学习态度,增强学习的自觉性和自律性。作为有机会接受高等教育的人,大学生应充分认识到,大学对一个人的洗礼是全方位的。它不仅让人掌握系统化的专业知识,也让人学会获取知识的方法,更激发一个人的想象力和智慧,健全一个人的人格,让一个人的生命臻于完善。当下大学生应端正学习态度,认识到能够进入大学是幸福和幸运的,明确“学习是为自己而学”,自觉增强学习的主动性和自律性,以饱满的热情和积极的态度投入到学习之中。特别是男大学生和大一学生,应增强自控能力,远离网络游戏等不良嗜好,主动参与学习;城镇的独生子女大学生应消除自身在地域和资源上的优越感,以公平竞争的心态投入学习活动,以接受毕业时的就业考验。

2.开展职业生涯设计,提高学习的参与度。

大学生对未来自我的思考会影响他们当前的选择、决策与行为,并进而影响其随后的表现或成就。^[4]近年来,就业形势日益严峻,以致有些大学生发出“四年如白驹过隙,毕业就失业”的感慨。为此,不管是来自城镇的大学生还是来自农村的大学生,不管是男大学生还是女大学生,都应尽早以未来职业定向为基点,合理进行职业生涯规划,并制定实现该目标的学习计划,按部就班、脚踏实地地开展学习。也就是说,以职业生涯规划为主线来引发持久的学习动机,增加学习投入行为。

参考文献:

- [1]教育部.国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)[EB/OL].(2010-07-29)[2016-09-16].http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/moe_838/201008/93704.html.
- [2]廖友国.大学生学习投入问卷的编制及现状调查[J].集美大学学报,2011,12(2):39-44.
- [3]Jennifer, F., Phyllis, B., Alison, H. .School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence[J]. Review of Educational Research, 2004, 74(1): 62.
- [4]叶颖瑜.大学生未来取向和学习投入的关系[J].科教文汇,2014,(6):35-36.