

高职体育教学中学生职业心理课程建设的实践探究

孙霏

抚州职业技术学院

摘要：高等职业教育是我国教育体系的重要组成部分，在新时代背景下，高职院校必须关注体育教学的重要价值，以增强学生身体素质为核心导向，促进体育教学机制的优化和建构。现阶段高职体育教学中培养学生职业心理素质，是促进学生增强就业能力的关键，同时也是促进高职学生有效提高综合竞争力的前提和基础，因此高职体育教学必须适应社会发展，在帮助学生丰富心理学知识储备的同时，增强学生的社会吸引力，使得学生能够在激烈的就业竞争中脱颖而出，形成良好的心理品质和个性心理特征。基于高职体育教学中职业心理课程建设的重要作用，教师应当关注体育教学和心理健康教育之间的深度协同，培养学生心理干预能力，自我认知能力和积极心理状态，使得高职体育教学实现应有价值的价值以推动高职学生综合素质全方位发展。目前高职体育教学中学生职业心理课程建设仍然存在一些问题，主要表现在教师对职业心理教育缺乏重视，对相关资源整合开发不充分，对课程活动形式缺乏创新。高职体育教学中学生职业心理教育应当加强教师队伍建设，全面整合职业心理课程素材资源，有效创新职业心理课程活动方法，开展多种类型实践教育管理。

关键词：高职体育；职业心理课程；建设策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.161

引言

随着我国高等教育事业的不断发展，高职院校人才培养工作面临新的机遇与挑战，当前高职学生心理问题正在影响高职学生身心健康成长的重要因素，因此高职院校必须将心理健康教育放在重要位置，以提升学生心理素质为导向，在体育教学中培养学生良好心理品质，以促进高职学生社会化发展需求的充分满足。高职体育教学中应当关注心理健康教育体系的全面渗透，在把握好体育运动身体锻炼价值功能的情况下，帮助学生更加全面适应高职阶段的学习和生活，以较为平和的状态投入体育知识探索并且在良好的教育环境推动下，促进体育教育机制的持续优化与建构，为全面强化学生综合素质提供有力支持和保障。结合高职体育教学中学生心理健康常见问题，教师应当推动心理健康教育和体育教学的有效协调与统一，在把握好学生职业心理素质相关发展需求的同时真正做好多元指导，使得心理健康教育和体育教学之间形成密切关联，为高级学生综合素质的全方位提升保驾护航。本文就高职体育教学中学生职业心理课程建设面临的问题展开分析，提出了有效推进心理健康教育落到实处的实践策略，以供参考。

一、高职体育教学中学生职业心理教育的内容

（一）培养学生心理干预能力

现阶段高职学生心理健康问题是高职教育发展面临的重要挑战，同时也是必须着力解决的一个重要课题，在新时代背景下，高职学生思想状态容易受到社会环境以及学校教育的影响，在此过程中必须加强对学生的心理健康教育管理，结合学生职业心理问题做好有效干

涉，使得学生综合素质得到进一步提高。实际上心理干预是学生职业心理素质的重要组成部分，目前高职学生在成长过程中大多缺乏自我心理干预的能力，他们在成长过程中很容易受到外部环境影响，由于预想的大学生活和实际存在差异，因此导致心理健康受到冲击。从就业的思想来看，部分高职毕业生在求职中个人求职意愿和企业实际需求存在较大差异，由此导致求职失败。此时高职学生很容易在心里产生极大落差感，因此必须在职业指导各项工作中做好对学生的职业生涯规划，从心理学的视角出发，推动心理问题的有效疏导，在帮助高职学生转变工作观念，真正树立正确职业观的同时有效强化学生的心理健康素养，真正从多个角度出发，有效调节情绪，通过体育锻炼不断强化心理健康素质。

（二）培养学生自我认知能力

自我认知能力是学生应当具备的基本能力素质，在成长过程中只有正确自我认知才能明确自身定位，在结合市场需求，做好自我认知判断的情况下，高职学生能够在成长过程中始终保持积极愉悦的状态，并且真正实现自我意识的不断觉醒。基于高职学生自我认知能力的相关发展需求，对心理健康教育各项活动组织也要作出新的尝试，结合高等职业教育人才培养特殊定位以及高职体育教学本身的课程特点，在心理健康渗透过程中需要关注自我认知能力的重要价值，能够基于科学的自我判断，了解自身的实际特点，在体育锻炼中不断放松身心，在正确自我认知的基础上，才能够树立适合自身的职业发展方向。因此高职体育教学中的职业心理教育应当将自我认知能力放在重要位置，是要明确自身在社

会中扮演的角色，同时也要增强自信心发扬不怕苦不怕累的精神，在长远发展中形成自我反思的能力素养，使得体育教学成为学生自我完善的重要推动力。

（三）培养学生积极心理状态

高职学生应当具备较高的心理素质，才能适应新时代的发展需求，因此必须掌握正确的心理知识，并且在成长过程中能够保持积极健康的心理状态，由此在高职体育教学中，针对学生的职业心理教育必须关注积极心理状态的培养，使得学生能够在成长过程中养成良好的个性品质，并且形成积极向上的心理特点，为树立健全人格提供有力支持，良好的心理素质能够帮助学生在心理上抵制一切诱惑，并且积极主动克服成长过程中遇到的困难，以积极向上的人生态度和较高的工作热情，面对生活和学习。从职业心理教育的角度来看，高职学生在由学生向社会人过渡阶段容易产生心理落差，在生活中倘若缺失自信心自豪感，很容易出现自暴自弃的情况，因此在职业心理健康教育中需要重视对学生的职业规划，帮助学生始终保持积极向上的心理状态，避免由于心理落差而出现心理问题在心理健康教育机制建构中，始终帮助学生调节心理状态，使得学生能够明确自身的理想追求，在发挥自身作用的同时，拼尽全力实现理想目标。

二、高职体育教学中学生职业心理课程建设面临的问题

（一）教师对职业心理教育缺乏重视

当前许多教师在职业心理健康教育方面，表现出的能力素养相对有限，没有真正意识到体育课程和心理健康教育之间的内在关联，在各项活动的组织管理中缺乏应有的创造力，很难真正将体育教学和心理健康教育相契合，面对高职学生的身心发展特点和成长规律，教师在心理健康教育方面的研究探索不够全面。

（二）职业心理课程资源开发不充分

当前关于体育教学中心理健康教育素材开发较为有限，教师大多只是强调基本的体育课程知识，而没有考虑到心理健康教育的重要价值，在体育活动的组织管理方面仍然存在一定的局限性。面对高职体育教学的实际状况以及相关要求，部分教师对体育活动的组织管理缺乏创新与调整，没有真正意识到身体健康教育的独特价值和作用，在活动设计和组织方面缺乏全面统筹。

（三）职业心理课程活动形式单一化

当前关于职业心理课程的活动组织管理形式较为单一化，这是大多只是从基本教育要求出发，对学生进行心理健康指导，而没有考虑到心理健康教育本身的多元拓展和创新，在心理健康教育中，活动组织形式相对

单一化，教师大多只是以说教的形式对学生提出要求，而忽略了如何对心理健康教育模式做好创新建构。还有许多教师忽略了体育课程和心理健康教育之间的内在关联，只是将心理健康教育作为一个独立模块，这也导致心理健康各项教育活动的实施效果和预期存在差距。

三、高职体育教学中学生职业心理课程建设的实践策略

（一）加强师资建设，提高职业心理课程建设能力

全面加强师资队伍建设是促进体育教学中学生职业心理课程建设发展的关键所在，因此这是必须打破传统教学理念限制，在实际工作中充分关注体育心理素质的重要性，并且在体育工作中真正总结心理健康经验。高职院校必须在体育教师队伍建设方面提出更高要求，将心理健康教育能力作为重要的教师队伍建设方向和依据，并且在高素质教师人才引入工作和教师培训管理工作两个方面作出新的探索，真正做到多角度出发实现全方位管理，在体现高职院校人才培养特殊价值的情况下，有效实现体育教师队伍建设应有的成效，让高职院校人才培养真正实现应有的价值作用，为全面落实职业心理课程建设提供有力支持。实际上全面推进体育教师队伍建设，需要在教师人才引入工作中提出更高要求，从高职体育教学改革的视角出发，对体育教师队伍建设做好全面保障，能够在教师人才引入方面，将心理健康教育能力放在关键位置，并且在教师队伍建设中提高准入门槛，使得体育教师能够具备一定的心理健康辅导能力。在体育教师培训管理方面，同样需要将心理健康教育能力放在重要位置，再把握好体育教师队伍建设实际状况的同时，真正开展不同类型的培训和指导，使得教师能够在培训中理解心理健康教育的核心价值，并且基于深层次互动交流有效增强教师的实际教学能力，为体育教学改革中心理健康教育的全面优化提供相应支持。

（二）整合教育资源，做好职业心理课程素材开发

全面整合教育资源是促进心理健康教育各项活动全面优化的关键所在。在推进高职体育教学中开展心理健康教育各项活动的过程中，教师必须重视对不同类型教育资源的有效开发和利用，能够根据学生学习特点和成长规律，对心理健康教育资源进行高度整合，再把握好职业心理课程重要教育价值的情况下，真正做好对心理健康教育案例的有效分析，真正结合学生专业特点以及学生现实生活经验，做好对心理健康教育活动的优化与统筹，使得不同类型教育资源得到普及和应用，为心理健康教育机制的进一步发展成熟提供相应支持。对心理健康教育的管理体系建构必须与时俱进，能够在突出职业心理健康课程价值的情况下，对不同类型的教学素

材做好开发利用,比如将体育文化和心理健康教育相结合,为学生树立良好的榜样作用,以增强心理健康教育活动的整体效果。在排球项目教学中,教师可以尝试将中国女排精神和体育教学活动相结合,在帮助学生理解女排精神的情况下,引导学生培养坚韧不拔的意志品格,促进学生在排球项目探索中,真正感受女排精神的独特魅力,通过这样的方式,增强体育教学的育人价值,在体育文化和心理教育相适应的情况下,进一步激发学生的奋斗精神,使得学生在体育课程中的心理健康教育影响下不断提高综合素养。

(三) 创新教学手段,提高职业心理课程教学趣味

全面创新教学手段是激发学生心理健康教育活动的关键,因此必须关注对身体健康教育活动形式的优化和调整,一方面采用学生感兴趣的教學形式对学生指导,另一方面也要重视教学手段的优化与调整,让每位学生都能够在体育课程中感受到心理健康活动的独特魅力,并且在良好的教学环境影响下,促进学生学习能力的进步和发展,让学生学习体验更加深刻。全面优化心理健康教育形式,必须充分尊重学生的认知规律,但是首先需要关注体育课程本身的教育价值,在体育活动中不仅要指导学生了解不同运动知识和动作技能,同时也要帮助学生了解自身存在的不足,及时指出学生的缺点,以促进学生不断发展和自我完善。教师应当将学生自我认识能力放在重要位置,在开展各项心理健康教育活动时,首先从体育知识出发,引发学生的联想和思考,在体现职业心理课程价值的同时,进一步增强学生的学习与体验,从心理健康教育的核心价值着手,推动学生体育学习能力和心理健康素质的同步发展,以此为核心,保障心理健康教育的独特趣味。在充分关注学生认知规律和成长特点的情况下,还应考虑到心理健康教育活动中,网络信息技术的全面应用,借助互联网搭建学习平台,利用网络信息技术,推动学生自主独立思考,通过线上线下的混合式教学有效巩固心理健康教育成效。

(四) 优化实践机制,基于职业心理课程开展实践

积极开展不同类型实践活动是强化学生心理健康素养的关键,因此体育教学改革中必须重视实践活动的创新与调整,一方面结合体育项目本身的身体素质锻炼价值对学生进行指导,另一方面也要尊重学生客观认知需求,做好心理健康方面的全面渗透,真正做到多角度全方位实施管理,在体现心理健康教育重要价值的情况下,进一步增强学生的认知和反馈,让职业心理课程的实施得到充分保障和支持。对心理健康的相关实践管理

必须与时俱进,既要考虑到体育教学的实际价值特点,同时也要关注学生自我心理干预能力的有效培养,能够从学生的基本发展需求出发,选择适合的指导方式,并且在体现心理健康教育重要价值的情况下,真正带给学生深层次的启发,通过体育锻炼带给学生的积极影响,促进学生综合素质的全方位提升。开展多种类型的实践管理活动,必须在心理健康相关教育管理机制中做好全面统筹和保障,从学生在体育课程中表现出的实际状况着手引导学生及时进行自我反思,无论是体育课程的学习方法,还是学生自身的职业规划,这些都需要与体育锻炼相适应,在把握好体育训练重要价值的同时,进一步增强学生对心理健康重要性的有效认知,为促进学生自我调节能力的进一步强化提供有力支持。

结语

综上所述,全面优化高级体育教学中职业心理课程建设是促进高职学生综合素质全面发展的关键,也是有效落实心理健康教育管理体系的前提和基础。高校必须格外重视体育教学中心理健康教育机制的优化建构,做好对学生心理健康状况的有效分析角度出发帮助学生转变思想观念,在良好的体育教学环境建构下,促进心理健康工作的顺利落实。

参考文献

- [1]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):80-82.
 - [2]谷岩.“体育思政”理念下高职体育教育与思政教育融合[J].田径,2022,(05):10-11.
 - [3]闫雪锋.高职体育教学中学生心理健康引导策略研究[J].才智,2020,(17):124.
 - [4]毛俊琦.高职体育教学中学生心理障碍及克服对策[J].湖北农机化,2020,(06):138-139.
 - [5]徐健.高职体育教学中学生心理活动过程的测试与评价[J].当代体育科技,2018,8(08):76-77.
 - [6]陈敏.高职体育教学中学生性格养成教育初探[J].读与写(教育教学刊),2010,7(11):187+190.
 - [7]张宁.高职体育教学中学生心理健康的探讨[J].哈尔滨职业技术学院学报,2009,(03):17-18.
 - [8]聂建峡.高职体育教学中学生心理活动研究初探[J].河南农业,2007,(06):44-45.
- 基金项目:本文系江西省高校人文社会科学研究项目,《以史铸魂推进“青马工程”建设的实践路径探究》项目批准号:MKS21105