

中职体育教育对学生心理健康的促进作用与实践策略

李章萍

安徽省池州生态经济学校

摘要：随着教育教学的改革，中职学生的心理健康问题受到了越来越多人的关注，将培养和发展学生的心理健康纳入了课程目标和教学过程中。为了实现中职生心理健康有效教育，中职教师就可以充分发挥体育学科的育人作用，设计丰富的体育教学活动，将心理健康教育因素渗透其中，以便促进中职生的健康发展，达到现代教育人才培养理念贯彻的目标。基于此，本文就中职体育教育对学生心理健康的促进作用与实践策略展开探究。

关键词：中职体育教育；学生心理健康；促进作用与实践策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.103

引言

中职体育课程的开设，对学生心理健康的干预和转化有着积极作用，是促进中职学生健康发展的有效途径。中职体育教师就应当在创新教育策略时，重新审视体育在学生心理健康教育中的重要作用，认真分析中职生普遍存在的心理健康问题和发展需求，设计相应的体育教学活动，让中职生舒缓自身内心压力、积极投入其中完成项目锻炼，让学生在体育锻炼中获得潜能释放和道德养成。

一、中职体育教育对学生心理健康的促进作用

体育课程作为中职学校的重要组成部分，其内涵不仅仅包括对体育技能和身体素质的培养，更加注重对学生的心理健康教育。中职体育教育对学生心理健康的促进作用有如下阐述：

①有效释放学生心理压力。体育活动的实践性和趣味性特点能够将中职生的锻炼和学习兴趣调动起来，让学生在体育活动的参与中舒缓内心压力，暂时脱离生活和学习中的烦恼和苦闷，培养学生对困难百折不挠的精神，并让学生产生一定的自豪感；

②发展学生社会适应能力。体育课程能够促进学生之间的团结合作和相互配合，学生能够在活动参与中实现与班级其他学生的交流协调，能够降低学生内心存在的焦虑和孤独感，养成一种集体荣誉感，使得中职学生保持良好的心理状态、增强应对挑战的能力，使学生和同学们相处变得更加融洽；

③培养学生优秀意志品质。优秀意志品质主要包括坚强、自信、果断等，需要不断磨炼才能逐渐成为学生的三观，体育项目需要中职生坚持不懈地参与，强化与班级其他学生的配合，主动释放出自身体育运动潜能，这些项目都能发展学生坚韧品格，助力中职生今后面对更多的困难。

二、中职体育教育对学生心理健康的实践策略

（一）借助榜样示范力量，优化学生心理问题认知

从目前调查结果来看，部分中职生对体育教师开展的心理健康教育较为抵抗，总会以“懒散”的状态对待，难以集中注意力参与到体育锻炼中。为了更好地解决这一教学问题，中职体育教师就可以借助榜样示范力量对学生表示鼓励和指导，将自己以往的体育锻炼过程讲解给学生，给学生放映一些自己刻苦锻炼的视频，让学生从视频中感受到体育教师存在的坚定毅力，以教师的榜样示范力量调动学生学习动力。教师还可以借助媒体设备播放体育项目比赛的精彩视频，让学生学习运动员身上所具有的体育精神，优化学生心理健康问题认知。

例如，针对中职生自我认识意识不足和对前途迷茫等问题，中职体育教师可以将体育明星的锻炼过程和比赛视频等放映出来，让学生了解到体育运动员自身所具备的体育潜能和坚强意志，从自身视角出发对前途展开思考，思考“我对什么感兴趣呢？我有什么闪光点呢？我在未来可以做什么呢？”，不至于中职生的学习没有方向性，为中职生后续发展指明方向。体育教师可以向学生讲解自己上学时遇到的心理困惑或者体育锻炼困难，激活学生内心认知，让中职生知晓自身所必备的一定责任。体育教师也要关注体育锻炼氛围的创设，可以将体育运动员的刻苦锻炼或者记录下学生奋斗时刻以图片的形式张贴在体育教学区域，为学生提供一个更加舒适、良好的体育锻炼场地，让学生以榜样示范利用的带动激起体育锻炼兴趣，帮助学生养成积极乐观进取的人生观。

（二）强化师生互动交流，增强学生心理调节能力

将心理健康教育内容融入体育课程中，需要一定的教师队伍支持，中职学校就应当在开展体育形式的心理健康教育时，加强对体育教师心理健康教育认知的贯彻和教育技能的培训，让体育教师掌握到一定的心理健康

教育技能。中职教师应当以自身强大的指导力量，强化与学生之间的交流和互动，可以就体育话题开拓学生身心，让学生主动将存在的心理健康问题告知教师，而教师则要在倾听后以亲身体会的形式给予改正指导措施，让学生感受到体育教师给予的关心和爱护，实现体育课程中心理健康教育质量的增强。

例如，中职体育教师作为心理健康教育内涵的传播者，肩负着播种知识、播种文明的神圣使命，其自身具备的专业化教学内涵和能力，能够决定学生在体育锻炼中心理健康养成效果。中职学校就可以招聘具备心理健康教育背景的体育教师，或者邀请心理健康教育专家为体育教师提供相应培训，提升体育教师对心理健康教育的认知和指导能力。完成基础建设后，中职体育教师就要关注对学生体育技能的专业化指导，应当以动作示范的形式密切与学生交流，让学生遵从教师的指导展开动作练习，掌握一定的体育项目技能，实现体育学科教学基础目标。中职体育教师可以在体育锻炼中，时刻向学生灌输心理健康教育知识，认真观察学生存在的问题，并为学生的表达提供平台，让学生将自身存在的心理问题勇敢说出来，师生交流中为学生提供专业化心理指导意见。

（三）强化学生主体地位，促进学生形成健康心理

中职体育教师在体育教学中，要关注对学生主体地位的强化，一方面要关注学生对体育理论知识的掌握，另一方面要确保学生在体育锻炼中舒缓自身心理健康问题，将体育教育价值充分发挥出来。中职体育教师就可以为学生的自主锻炼和展示提供平台，可以让学生借助各种数字设备展开自主锻炼，模仿练习中掌握一定的体育项目动作技巧。对于有一定难度的体育项目动作，体育教师还要帮助学生解决困难，可以以慢动作示范的形式带领学生练习和巩固，让学生通过自身努力完成高难度的任务锻炼，从实践中体会到成功的快乐，学会正向看待各种困难。

例如，中职体育课程中，中职体育教师可以给予学生相应自主活动的空间，使学生的心理与身体、心理与环境相互融合，有效改善学生的心理健康状况。体育教师可以将体育锻炼动作讲解以视频的形式展示出来，让学生调动自身视觉和听觉器官模仿练习，帮助学生更好地了解每一个技能动作要领，建立正确的动作表象及学会科学的练习方法，让学生找到专属于自己的体育锻炼突破口，追寻更高、更快、更强的自己。发现学生出现一定锻炼问题时，中职体育教师要及时对学生示范和指导，避免学生出现“烦躁”等心理问题，让学生学

会从“困难”中“成功”，找到“困难”的突破口，明确自身所具备的潜能，以便有效激发中职生的进取心和上进心，使学生在自主锻炼中获得愉悦、成功等心理体验。

（四）注重学生个性培养，带动学生心理素质发展

针对中职阶段所表现出来的学生差异性特点，中职体育教师就要以“针对性”方法展开体育教学，以便更好地带动学生心理素质发展。中职体育教师可以立足对学生个人档案的分析，了解班级每一位学生的身体素质和心理素质，将班级学生合理划分层次，并融合体育项目设计差异性锻炼任务。中职体育教师可以在此个性化体育教学中，注重对学生信心的培养，可以向学生强调个性化体育锻炼知识，让学生以正确的视角和观念看待自身与其他学生之间的不同之处，让学生学会主动展示自身所具有的独特闪光点，不再害怕挫折和失败，找到属于自己的成长方向，以便助力中职生快速成长。

例如，中职体育教师要认真分析班级每一位学生存在的心理健康问题和实际的体育锻炼技能，将这两方面情况相似的学生划分在一个层次内，让每一层次的学生接受教师统一的体育教学和心理指导，让学生的体育锻炼水平和心理疏导效果获得同步发展。中职体育教师可以针对体育锻炼项目“健美操”展开分层训练，让高层次学生完成花样“健美操”锻炼，让中职生获得现有能力的突破，敢于超越自己、向前发展；让中等层次学生完成“健美操”技能巩固锻炼，让这部分学生意识到“巩固”的重要性，调整自身“只能向前”的错误认知；让低层次学生完成“健美操”动作的训练，学会平等看待自己和他人，认识到每个人都是独一无二的，对自身不足之处以平常心对待。学生能够在此差异性教学中更加全面地认识自己，重拾体育锻炼的自信心，进一步带动学生整体素质的发展。

（五）组织团队竞赛活动，调整学生心理情绪控制

为了实现体育课程开展下中职学生心理健康问题的及时疏导，中职体育教师就应当关注团队竞赛活动的开展，增强体育竞技的频率，让学生从挑战中释放心理问题，强化学生顽强拼搏的精神，知道通过自身的努力和坚持才能取得成功。体育教师可以将小组合作探究模式应用其中，组织学生以“团队”的形式完成体育竞赛，学生能够在相互配合、相互交流中赢得胜利，了解到“互帮互助和建立人际关系”的重要性，进一步强化中职学生的心理认知，让学生勇于突破自身心理束缚，主动与他人交流、交往，同步发展学生运动水平和身体素质，充分彰显出体育学科对于心理健康教育的辅助作用。

例如，针对“篮球”这一体育项目，中职教师就可

以开展“双手胸前传接球”比赛活动。中职体育教师应当合理划分合作小组,根据竞赛内容建立一个良好的分组职责工作,确定好各组组长和每个组员的职责,通过组员之间的默契配合与整体阵容搭配来完成竞赛任务。竞赛开始时,通过无球徒手练习到有球两人迎面传接球练习,掌握传接球伸臂迎球、引球缓冲的连贯动作,学生能够获得释放压力、舒活筋骨所产生的愉悦感,打球得分、比赛晋级所产生的荣誉感,队友之间相互配合默契形成的彼此赏识、认可、关系亲密友好的友情体验,让学生在集体活动中培养感情,有效缓解学生们的心理健康问题。教师要在竞赛活动开展完毕后选出最优小组,这样学生在日常生活学习中的心态波动、行为习惯会逐渐发生改变,不再显得孤僻、冷漠,充分彰显学科教学的心理素质作用及育人价值。

(六) 开展体育趣味游戏,调节学生心理健康问题

体育游戏有着一定的趣味性和开放性,能够调整学生“悲观、病态、懒惰”的心理健康问题,学生可以在游戏活动的带动下以自我为方向积极参与,逐步释放出自身潜能,潜移默化地融入教师创设的游戏活动开展区域内。中职体育教师就要积极研究心理游戏内涵和学生客观实际,综合中职生存在的心理健康问题和体育学科特点,设计一定的体育教学游戏,鼓励学生积极参与其中。中职体育教师还要积极参与到学生的游戏活动中,认真观察学生表现出的各种心理问题,有针对性地对學生进行心理疏导和帮助,让学生调整自身心理状态,以良好的心态和信念参与到体育游戏中。

例如,针对“足球”这一体育项目,体育教师可以开展“传球”的游戏活动。游戏开展前,体育教师可以先设计好“热身”环节,以激情的音乐带动学生动力产生,让中职生存在的心理健康问题得到一定舒缓。并向学生讲解一定的游戏规则,辅助学生养成规则意识,使得中职学生在未来的运动参与之中能够始终自觉约束自身。游戏开始时,班级学生要围成一个圈,在鞋子各个部位贴上带数字的贴纸,听到教师哨声后要用贴上数字的部位触球,依次按照规则轮流传球,哪个圈最终有效触球数最多即为胜利。体育教师要参与到学生的游戏过程中,因为部分学生对于“传球”技能掌握不到位或者对该游戏活动不感兴趣,会出现不参与游戏等问题,教师要给予适当干预和调节,让学生适中保持健康心理,以便发挥学生体育锻炼自主性。

(七) 正确评价归因问题,推动学生自我完善调整

针对中职阶段的体育健康锻炼,要想让体育课程的开展推动学生心理健康疏导,中职体育教师就要关注对课程评价归因问题的反思,需要融合心理健康指导目标

和中职生以往存在的心理健康问题,综合设计评价量化指标,从学生自身对比中总结体育课程开展效果,从不断实践、反思、调整中带动体育课程质量的增强。中职体育教师还要鼓励学生主动参与到此评价归因课程中,结合自身实际情况展开反思,总结自己在体育课程参与中的收获,如心理健康问题的改变、生活和学习认知的改变等,从反思中了解到体育课程对自身心理健康问题指导的重要意义,主动脱离教师的配合完成各项体育锻炼,进一步带动中职生的发展和成长,帮助中职生不断超越自我、完善自我,朝着更加光明的方向前进。

例如,体育课程开展完毕后,教师可以发放问卷调查活动,让学生以匿名形式写下自己在体育活动参与中的收获和改变,说出自己心理健康问题调节效果,以便教师有针对性地完善体育教学方案。学生还可以在相互对比中说出他人心理问题的调整效果,帮助学生更加全面地认识自己,了解到参与体育活动对自身优势。体育教师应当展开针对性评价,就每一名学生存在的差异性心理健康问题给予评价语言,从体育项目技能的掌握效果入手引出心理健康教育评价内容,归因学生以往存在的问题,对比如今的调整现状,让学生学会从“问题”中进行心理自我疏导,将良好表现应用于实践中,不断地探索、追求更高的境界,从而帮助学生养成积极乐观进取的人生观。

结语

总而言之,中职学生正处于身心发展的重要阶段,学生的心理健康状态将直接影响学生的学习和成长,为了更好地解决这一成长问题,中职体育教师就要完善自身教学理念,立足“立德树人”这一根本教学理念,制定出符合中职学生性格特点的体育教学目标与内容,发挥体育教学对中职学生心理健康的积极作用,帮助中职生搭建起心理压力舒缓的突破口,以便真正实现心理健康教育的全面渗透,为社会培养身心健康的高素质专业人才。

参考文献:

- [1] 葛小祥. 中职体育对学生心理健康的影响及强化对策[J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (11): 113-114.
- [2] 华刚. 中职体育教学如何做好学生心理健康引导[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021, (06): 236-237.
- [3] 汤骏程. 中职体育对学生心理健康的影响及强化对策[J]. 启迪与智慧(中), 2021, (05): 60.
- [4] 秦明. 中职体育教学如何做好学生心理健康引导[J]. 现代职业教育, 2020, (38): 30-31.
- [5] 杨乾. 探析中职体育与健康对学生心理健康的影响[J]. 体育风尚, 2020, (09): 25+47.