

散打教育在大学生心理素质教学的实践与应用*

刘东 于萍 刘立伟 陈东

(北京林业大学体育教学部 北京 100083)

[摘要] 当今大学生可能由于学业、就业等方面的压力致使他们的心理出现了一些问题,甚至还出现了一些犯罪行为,在这种情况下,学校和老师一定要对大学生的心理素质教学问题增加关注度,在日常的每个学科的授课中都多少会加入一些心理知识内容,给学生传授一些关于心理方面的知识,缓解他们的心理压力,防止他们走上歪路。散打作为大学中的一门课程,它可以增强学生的意志力,减缓他们的心理压力,促使学生多交朋友,可以使学生的心理素质增强,促使学生的心理健康。

[关键词] 散打教育; 大学生; 心理健康教学; 实践与应用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1112

Practice and application of Sanda education in college students' psychological quality teaching

LIU Dong YU Ping LIU Liwei CHEN Dong

(Physical Education Department of Beijing Forestry University Beijing 100083)

Abstract: Today's college students may have some psychological problems due to the pressure of their studies and employment, and even some criminal acts. In this case, schools and teachers must pay more attention to the psychological quality teaching of college students. In daily teaching of each subject, some psychological knowledge will be added to teach students some On the psychological aspects of knowledge, ease their psychological pressure, prevent them from going astray. Sanda as a course in University, it can enhance students' willpower, slow down their psychological pressure, promote students to make more friends, enhance their psychological quality and promote their mental health.

Key words: Sanda education; college students; mental health teaching; practice and application

我国的高校不仅要给学生传授文化课的相关知识内容,还要培育学生的心理健康。心理健康教育的学习对学生是非常重要的。当前我国的很多高校都开展了心理健康辅导课程,在各个学科的授课中对心理素质授课都有一些知识加入。然而散打授课可以帮助学生从繁琐的课程中得到一些轻松,减少一些压力,通过专业的心理知识和专业的心理辅导帮助学生正视成功和失败,对学生的心理健康发展有非常积极促使用处。即使面对失败的时候,学生也不要气馁,老师要鼓励学生在每一次的失败中寻找经验和教训,培育学生正确的人生观、价值观、世界观。同时老师需要对课堂进行改革,在课堂上应鼓励学生运用自己所学的知识去进行探讨学习,促进学生积极主动地学习。

1 当今大学生心理素质存在的问题

当代有很多的大学生是独生子女,家长在他们成长的过程中非常宠爱他们,甚至是溺爱,这就造成很多学生对家庭的依赖性过强,所以造成他们的心理承受能力较差。有很多学生的好胜心和自尊心较强,来到了大学这个小型的社会,一下子可能不能太适应这个环境,应变能力不好,学生承受了很多父母和社会带来的压力,导致他们对成功非常渴望,没有办法面对失败,如果他们经受了一些失败和困难可能就会导致他们变得堕落、失去上进心,从而可能会有自卑的心理。还有的学生有虚荣心,追求名牌、爱和别人做对比。还有一些学生不能正常的和别人交往、交流,更甚于有些学生会出现妒忌别人的心理而出现了心理扭曲等心理方面的问题。这些心理问题都会对学生心理健康有非常严重的影响,使学生不能正常的生活,严重的时候还会致使学生有一些犯罪的行为举止。

2 心理健康教学在高校中的实施意义及必要性

心理健康教育学的任务比较重、教学内容多、教学时

间少。在心理健康课程的开展中,如果还是采用传统的教学方式,学生不能对其产生兴趣爱好,教学时间也没有得到很好的利用。老师在教学时可以采用信息技术给学生授课,信息技术的使用,可以给学生创造一个良好的教学环境,学生可以更好的学习知识,从而对其产生兴趣,吸引了他们的注意力,同时也提高了课堂效率。为了培养学生的心理健康素养,要发挥信息技术的优势。将心理健康和信息技术结合起来,给学生呈现出直观清晰的教学内容,帮助学生更好的学习心理健康知识。学生的心理健康教育是非常有用的,学校要重视学生这方面的教育,避免学生误入歧途。

3 散打教学在大学生心理素质教育中的价值

3.1 培养学生的自信心

自信心在学生的心理健康中占据的地位是非常重要的,目前这个阶段中有很多的学生由于家庭和教学及自己性格的特点都有这一定程度的自信心的缺少,学生可能因为缺乏自信心会造成一些心理上的问题。比如,在进行滚动练习的时候前翻滚和鱼跃前翻滚,这就是两个比较困难的动作,对许多学生来说都有着一些困难,学生在最开始练习这些动作的时候,就非常容易失败,就会造成有一些学生对这些动作失去了学习的欲望,失去了信心,认为自己不能学会,这时老师就应该对学生不能学会这些困难的动作原因进行辨析,帮助学生进行指示动作,鼓舞学生多次进行尝试,并且在学生得到一些进步的时候要夸奖他们,最后让学会的学生将那些困难的动作展现出来,增加了学生的学习爱好和自信心。

3.2 培育学生顽强的意志力

培育意志力是一个长时间、复杂并且有困难的过程,在散打授课中可经过一些训练可以有效的培养学生们的意志力。比如说在授课中有一些不能击打的部位,这就对学生提出了一些

限制,对学生意志能力和自我控制能力是一个非常的考验,老师在上课的时候,要严格的按照这些规则对学生进行授课,要让学生学会自己控制,培养学生顽强的意志能力。

3.3 培育学生正确的竞争意识

现在社会的竞争压力是越来越大了,有一个正确的竞争意识,是每个学生都要掌握的,竞争能力可以体现出学生在未来社会上体现自我价值的重点。所以给学生培养一个正确的竞争意识是非常重要的。比如说在进行三大练习的时候,可以通过一些对抗性的练习,帮助学生提高他们自身的身体素质,成功和失败都是人生中应当经历的事情,不能过多的注重一次的成功和失败。俗话说失败乃成功之母,人生不可能是一帆风顺的,有的时候是成功,有的时候是失败,这都是会经常遇到的事情。老师要让学生明白竞争的意义,正确面对成功或失败。在进行任何一项事情的时候,只要拼尽全力,哪怕失败了也毫无遗憾,成功了那也是理所当然。任何事情对每个人都是相对公平的,想要获得成功,只有自己努力才是正确的。

4 利用信息技术更好的进行心理健康教学

4.1 有利于激发学生的学习兴趣

在心理健康教育中,最重要的就是心理的教学。心理健康教学是学生对心理学熟悉的起点,也是学生对心理健康教育产生兴趣的途径。它可以帮助学生解决难题,同时也将知识进行了升华。通过现代信息技术将心理健康教学进行的更加生动有趣,将课堂的氛围变得更轻松,以此来提高课堂效率。

心理健康的教学和现实情境有这密切的联系,但有些学校的设施条件的不足,使学生不能很好的学习知识。仅凭课本上的知识和老师的讲述,学生不能很好的理解,会感觉到很无趣,从而对心理健康教育提不起学习兴趣。因此,老师应该找到方式改变这种现象,激发学生的学习兴趣。俗话说知道学习的人,不如主动去学习的人,主动去学习的人不容如把学习当成乐趣的人。只有把学习当成乐趣了,成绩提高的会很快。信息技术可以让学生有一个很好的学习环境,它可以很清晰的为学生展示出来心理健康教育的情境,让教学更加生动有趣。

4.2 有利于学生养成良好的学习习惯

学生的思维是比较活跃的,对于事物的来源会感到特别好奇,但课本上的知识一般只有概念,不能使学生很好的学习知识。这时老师就可以利用信息技术将课本上的概念活化,通过视频的方式让学生了解到知识,不仅如此,多媒体还可以帮助学生养成良好的学习习惯,学生通过信息技术了解到更多知识,更好的理解知识,对于知识永远保持一个好奇的心理,从而让学生更好的学习。

4.3 教学方式的创新和教学内容的丰富

新课标的出现,要求心理健康教育课堂呈多样化的形式,而传统的教学方式比较单一,往往以口头讲解为主,不能满足新课标的要求,因此,老师要将信息技术带到课堂上去,利用信息技术的优势,将一些案例展示给同学们学习,可以将案例中包含的心理健康知识更清楚的呈现给学生。从而学生更好的学习,达到心理健康教育课堂多样化的目的。

4.4 改变教学理念,促进学生主动学习

按照以往老师的教学方式,老师上课主要是以课本上的知识为主,解释课本上的知识,虽然说学生可以快速的掌握定理、定义,但是学生并没有真正理解其中的意义,这样的教学是毫无意义的。老师应该教会学生去学习的方法,而不是带领

学生去学习,学生只有学会了主动学习,才能更好的学习知识。要想更好的践行新课改的有效教学,就要改变之前课堂上老师是主体,学生是客观的情况,要改变学生在心理课堂上是被动学习的状态,要教会学生主动学习,在课堂上要让学生成为学习的主人,让他们积极主动的去学习,这样可以提高学生的心理素养。

4.5 完善评价机制,增强学生们的自信心

在很多的学校里面,会有不同阶段的班级,他们会把学生分为三六九等,比如,有“火箭班”“卫星班”“普通班”,这种按照成绩分班的制度在一定程度上对学生的上进心造成了一定的伤害,甚至还会按照成绩的好坏分配不同的老师,这时,老师要起到作用,不要根据学生成绩的好坏,而不公平对待学生,为了可以更好的评价学生,不能只以成绩来评判学生,这样对学生的成长是不利的。所以老师要公平对待每一个学生,对待学习好的学生要鼓励他们继续努力,学习差的学生鼓励他们也不要气馁继续加油,终将会达到理想的成绩。

5 总结

总之提升大学生的心理健康素质,是一个长期的过程,散打教学是一个平常锻炼和体育学习的方法,可以有对学生的心理健康素质起一个正面的影响,老师在授课的时候要根据不同的学生和授课方法来选择一些合理的时机,对大学生的心理素养进行教育,从而获取更好的教学效果。

参考文献

- [1]黎桂华,刘洵东,朱磊,秦远见.“互联网+”背景下高校武术散打课程教学改革与创新[J].湖北体育科技,2018,37(12):1119-1122.
- [2]文宽,徐飞.散打教学专项准备活动的方法及原理探索[J].中华武术(研究),2019,8(05):70-74.
- [3]李松华.武术散打的教学现状与改进策略浅谈[J].教育现代化,2019,6(25):175-177.
- [4]李雪.“翻转课堂”在高校散打课教学中应用研究[J].体育科技文献通报,2019,27(05):40-41+96.
- [5]廖建华.武术散打教学对于高校大学生性格塑造分析[J].当代体育科技,2019,9(33):197-198.
- [6]苗忠华.高校散打课程开展现状与发展策略探析[J].科技资讯,2018,16(26):258+260.
- [7]苗忠华.高校散打课程优化策略探析[J].科技资讯,2018,16(27):176-177.
- [8]赵开.散打教学与大学生心理素质教育探析[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2018(4):175-176.

作者简介:

刘东(1973.04-)男,汉族,山东济宁人,硕士,北京林业大学体育教学部副教授.研究方向:体育教育与训练

于萍(1979.07-)女,汉族,北京人,硕士,北京林业大学体育教学部副教授.研究方向:体育教育与训练

刘立伟(1976.06-)男,汉族,山东青岛人,硕士,北京林业大学体育教学部副教授.研究方向:体育教育与训练

陈东(1968.08-)男,汉族,湖北鄂州人,硕士,北京林业大学体育教学部教授.研究方向:体育教育与训练

*基金项目:北京林业大学教务处课题,编号BJFU2020JY101《散打教学在大学生心理素质教育中的作用微探》