

# 高校体育教育训练教学与心理教育有机融合的路径探究

朱琳子<sup>1</sup> 周子健<sup>2</sup>

(1. 郑州科技学院, 河南 郑州 450000;

2. 河南工程学院, 河南 郑州 451191)

**摘要:** 体育教育与心理教育这两种教育活动都是为了实现学生的全面可持续发展, 因此其具有共性的特点, 并且体育课程中包含丰富且深厚的人文精神, 有助于学生释放情绪、提升内在精神力量、培养团结协作等人际交往能力。因此, 将高校体育训练与心理教育有机融合, 有助于拓展体育训练的内容, 也能够给心理教育带来新的思路, 有助于转变体育教育的格局。本文对高校体育训练教育与心理教育的融合路径展开探究, 分析了高校体育与心理教育融合的可行性, 探究了体育教育训练教学与心理教育有机融合的策略, 以期为高校体育教育和心理教育贡献力量。

**关键词:** 高校教育; 体育教育; 心理教育; 教育策略

体育是学生的必修课, 是联系专业课程和兴趣爱好的桥梁, 其内容丰富, 彰显了拼搏、奋斗等体育精神, 是锻炼身体、启迪智慧、砥砺品行的有效手段。高校体育教育训练教学与心理教育的有机融合体现了融合教育思想, 打造了新的体育教育格局, 也丰富了体育课程内容。在体育教学中融合心理教育有助于体育精神的弘扬, 能够增加体育课程的价值, 助力学生养成良好的心理品质。体育教育与心理教育融合必须以立德树人根本任务为抓手和着力点, 突出“立德”和“树人”两项育人功能, 将综合育人确定为体育课程思政建设的目标。下文首先分析了体育训练教学中融合心理教育的可行性, 之后分析了体育训练与心理教育融合的具体思路, 最后探讨了进一步增强体育训练与心理教育的融合性, 希望为高校体育教育改革提供一些参考和助力。

## 一、高校体育教育训练教学与心理教育融合的可行性

### (一) 紧密围绕立德树人推进教学改革的必然要求

党的十八大以来, 体育教育教学改革紧紧围绕立德树人根本任务, 一方面突出体育课程教学的健体功能, 另一方面引入心理健康元素, 更加强调课程的育心功能, 综合育人的效果不断呈现。将体育教学与心理健康教育有机融合, 体现了立德树人的具体要求, 在体育训练强化身体素质的时候, 通过教师的合理引导, 塑造学生的精神品质、增强其心理素质。二者融合之后, 高校体育课程的育人效果更加突出。因此, 体育课程与心理教育融合是围绕立德树人根本任务谋篇布局, 为培养建设者和接班人夯基垒台的有效路径。

### (二) 推进学科融合的现实要求

体育教育与心理教育融合就是要打破健体与育心的界限, 让心理教育融入体育训练、运动理论讲解中, 发挥体育精神的力量, 在强健体魄中提升学生的自信。将体育课程与心理健康教育相结合, 并不意味着要在体育课程中开展专业化的心理健康教育互动, 而是通过体育训练提升学生的心理品质, 打造良好的精神面貌, 培养他们的意志力, 使其以良好的身心状态投入到学习和生活中。可以说, 体育与心理教育的融合契合当下跨学科教育的理念, 是培养身心全面发展、思想境界崇高、理想信念坚定的新一代青年人的重要途径, 有助于实现全面育人、立德树人的根本目标。

### (三) 符合学生认知发展

在体育训练中融入心理教育, 关注学生心理品质的养成, 有助于优化学生的学习体验, 使学生更快乐地参与体育运动, 在运动中感受、学习, 发展良好的品格。很多学生遇到心理困惑时不愿意倾诉, 不愿意将心理的秘密公开。而在体育教育中融入心理教育, 在体育训练中潜移默化地培养学生良好的心理

品质, 如团队精神、竞争精神、创新精神等, 帮助学生对抗负面情绪, 这对于学生全面发展具有重要影响。在体育课程中培养学生的心理品质, 教师要结合课程内容和教学目标, 突破传统体育教学模式的束缚, 让学生掌握良好的体育运动技能, 强化身体素质, 健康成长。

## 二、高校体育教育训练教学的心理教育作用

### (一) 以体育训练纾解学生心理压力, 延缓机体衰老

体育训练有助于学生纾解心理压力。从心理学的角度讲, 当个人受到挫折时, 其大脑中会形成较为强烈的刺激, 从而使其陷入痛苦或者懊恼之中。在这种情况下, 进行科学的体育锻炼, 可以有效地转移该种刺激所带来的大脑兴奋, 以运动中枢的兴奋来代替精神上的伤感, 实现其注意力的转移, 从而实现对心理的调节。科学研究表明, 体育活动能促进体内多酚类物质的产生, 多酚能缓解紧张和释放快乐, 有效对抗人的负面情绪, 因此长期参加体育活动能让人更加自信、阳光、充满激情。这与心理教育的塑造积极心理品质的教育内容是一致的。在体育课堂中, 教师可以合理地安排体育活动, 使学生充分发挥自己的潜能, 加快体内荷尔蒙的分泌, 享受健康快乐的生活。教师可以将感问题、解决焦虑、抑郁等问题纳入到体育教学中, 指导学生解决心理问题, 引导学生将参与体育训练作为调节负面情绪的一条重要途径。比如, 当心情不好的时候让自己参加一些户外活动, 诸如登山活动、远足活动, 尽情释放自己的精力, 感受运动的热情与喜悦, 让自己的身心充分放松。

事实上, 健康的体魄是一个人开展所有其他活动的基石。体育运动促进身心的协调发展, 有助于提高学生的生理功能, 增强学生的适应能力。这种健康的体魄也是抵御心理问题的重要助力。充分利用体育训练强化学生的体能, 使其养成健康的生活方式的强健的身体素质, 有效地预防各种心理问题的发生。总之, 在体育教育改革的大背景下, 体育教师有必要重视体育的心理健康教育功能。高校体育教师要积极学习思政教育理论和心理健康知识, 丰富自身的专业知识储备, 关注大学生的心理状态和校园问题, 并在体育课上根据学生的心理特点进行适当的运动教育。

### (二) 推动社会能力发展及协调人际关系作用分析

体育训练有助于学生发展社会能力, 助力其打造健康的人际关系。一方面体育强调合作、竞争, 营造了一种团体协作的氛围, 助力学生强化团队合作与竞争意识。这种品质的形成更有助于学生融入集体、融入社会, 助力他们发展良好的人际关系。另一方面, 体育训练关注学生纪律、规则意识的养成。体育训练通过不断引导学生, 使学生遵守运动规则、讲究团队纪律, 比如排队集合要“快、

静、齐”。这种良好的纪律和规则意识更有助于学生融入社会。体育教育不仅关注体育运动本身，还弘扬体育人文精神。这种人文价值是体育运动的重要价值之一。体育中蕴含的道德伦理、体育思维、体育价值观念都体现了现代社会发展所需要的人文精神，将提升学生的内在修养，帮助学生适应现代社会。

现代化体育教育突出个性化教育的思想。因为不同学生的身体素质 and 运动能力各有不同，在敏感度与协调性、艺术性和运动性、爆发力与耐力等方面的发展多元，因此，教师必须要关注学生的差异性，根据学生不同层次的运动能力设计适宜的体育学习项目，让学生展示自己的体育特长，展示个人特质。有的学生体格较弱，比如体格肥胖、瘦弱等，体育训练有助于他们增强身体素质，提高他们的运动兴趣，使他们逐渐建立自信。

### （三）促进心理健康调节及意志培养作用分析

体育运动不断探索人类身体的极限，发扬人类坚持、忍耐、合作、团结等优良体育。因此体育课程对于学生发展意志力具有重要作用。在平时的体育课程中，教师有意识地培养学生的体育精神，通过鼓励学生超越自己的极限，强化他们的忍耐、拼搏精神，展示体育运动的魅力，也同时展示了人类拼搏进取的精神。教师要重视体育精神，注重体育精神的培养，使学生在体育教学中体会到体育教学中的乐趣，体会体育的魅力。良好的心理素养也是学生运动能力的一种体现，在面对困难时保持乐观向上的心态，积极调整运动后的疲劳和紧张等，都是学生的体育素养的重要体现。

## 三、高校体育教育训练教学与心理教育有机融合的路径

### （一）营造体育精神氛围，培养终身健身观念

在体育课堂上，弘扬体育精神，将合作、拼搏、坚持等作为精神力量，激励学生。教师要重视体育精神的渗透，可以通过设计口号等方式，用体育精神激励学生参与训练活动；利用广播、布告板等方式，营造运动氛围，引导大学生参与体育运动；可以开展体育知识竞赛来营造良好的体育教学氛围；也可以组织课堂对抗赛、校园运动会等弘扬体育精神。教师还要尽可能地给学生提供良好的体育活动环境，增加体育场馆的开放性，创造一个良好的体育训练氛围，让学生可以很便利地获取运动器材、运动场地，参与体育训练。

### （二）采用多样化教学，促进学生个性化发展

体育训练要本着以人为本的原则，关注学生的个体差异，坚持个性化的训练。教师要设计层次化、多元化的训练项目，增加学生的选择性，支持他们发展个人体育特长。在教学方法上要体现灵活多样性，以高校体育教育文件为指导，通过信息化教学、拓展训练等模式激活学生的学习兴趣，完善学生的体育知识结构，强化其体育技能和素养，引导学生积极主动参与体育运动，养成健康生活习惯。通过个性化的体育教育理念和灵活多样的教学方法助力学生发展自信，提升学生的自我认同感，并增强他们对体育训练的兴趣，使得体育训练真正成为学生放松心情、调节情绪的手段。

### （三）抓好体育课堂常规纪律，渗透规则意识培养

教师可通过强调课堂纪律的方式培养学生的纪律意识、规则意识。严格抓日常训练，建立合理有效的课堂常规制度。体育课堂常规可以由教师和学生共同制定，并贯穿于每个课时。比如，每次上课前，教师提前3分钟到场，让学生尽快进入状态。教师也可以利用运动项目规则，通过一些大型体育赛事违规案例让学生意识到要严格遵守体育规则。

### （四）建设高素质师资队伍，并加强改革过程监管

要强化对体育教师的心理教育培训工作。高校教学改革领导小组需要对体育教师定期开展专业化的教学方法培训，让体育教师了解当代大学生存在人际关系、情感、学业压力等问题，对学生的心理发展状况有较为深刻的认识，从而采取有针对性的教育策略，实现心理健康教育效果的最大化。高校可聘请具有丰富实践经验的心理教育和体育教育工作者，为高校体育教师提供专业的融合教育方法培训，提高体育教师在心理教育方面的能力。要鼓励教师开展有关体育心理学等课题研究、发表论文、进修学习，提高教师的业务素质和科研能力，建立学习型教师队伍；建立体育与心理教育融合教学的质量监测与评价机制，对融合教育工作进行经常性的诊断和评价，创造一个良好的组织环境，促进教师专业素质的提高，使体育教育与心理教育融合的质量得到切实保证。

### （五）强化训练中的人文关怀

教师要能够根据学生的发展情况，有针对性地设计体育教育方法，选择一些具有人文气息和人文关怀的教学方式，将思政教育渗透到体育教育中，让师生之间形成良性互动，让学生在互动中感受到关怀、感恩和关爱，让师生之间跨越身份和地位的隔阂，在情感上达到共通，以心灵的交流来建立和谐的师生关系，从而促进教学质量的提升。体育教师自身的个性特征与专业技能，能有效地促进大学生心理健康发展，预防其心理疾病的发生，帮助学生积极面对现状，健康成长。体育教师要让学生学会尊重他人，为他人喝彩，引导学生形成社会适应性，为未来的学习工作打下心理基础。

## 四、结语

体育教育与心理健康教育二者之间具有重要关联，其教育目的都是为了实现大学生的全面可持续发展，促进二者的深度融合，能有效提升高校心理健康教育水平，从而推动学生身心健康的可持续发展。因此，二者的融合应该受到教育工作者的重视。体育课程与心理教育融合要让学生易于实践，便于理解，善于转化，基于跨学科理念的指导，在体育课程中挖掘心理教育元素，优化教学内容和教学模式，营造良好的体育文化分为，进而影响学生的心理品质、精神内核，提升其心理素养。通过营造体育精神氛围、坚持个性化教育、抓好课堂常规纪律、强化人文关怀等措施，以体育训练纾解学生心理压力，延缓机体衰老，推动社会能力发展及协调人际关系，促进心理健康调节及意志养成，助力学生全面发展。

### 参考文献：

- [1] 陈虹, 康其丰. 高校心理教育在“五育”中的独特价值及其实践路径转向[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2024, 22(01): 73-77.
- [2] 宿元, 黄文健, 秦伟, 等. 协同育人视域下高校公共体育课程思政教学改革策略研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(23): 139-142+147.
- [3] 常学军. 高校体育对学生心理素质突出问题的有效干预[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(01): 91-94.
- [4] 颜希. 新时代背景下全面推进高校体育课程思政建设的路径探析[C]// 香港新世纪文化出版社. 2022年第五届智慧教育与人工智能发展国际学术会议论文集. 重庆经贸职业学院, 2022: 3.
- [5] 王健. 高校学生体育心理问题与改善路径探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(12): 67-68.