

太极柔力球“课程思政”对高职学生心理弹性的实验研究

王佳卉

扬州工业职业技术学院体育部, 江苏 扬州 225127

摘要:目的:探究太极柔力球“课程思政”对高职学生心理弹性的影响。方法:采用心理弹性量表对高职院校柔力球选项班学生进行问卷调查,实验组采用柔力球课程思政教学实验干预,对照组不采取任何干预措施。分别在干预前后对两组施测,就干预前后两组心理弹性的各因子评分进行分析。结果:干预前实验组与对照组的心理弹性各因子评分差异均无统计学意义($P > 0.05$);干预前后时间点对照组心理弹性各因子评分差异均无统计学意义($P > 0.05$);干预后实验组心理弹性的自强和乐观因子评分明显高于干预前(P 值:0.048、0.004);干预后实验组心理弹性的坚韧、自强、乐观因子评分明显高于对照组(P 值:0.166、0.032、0.011)。结论:太极柔力球课程思政教学实验干预可改善高职学生的心理弹性。

关键词:太极柔力球 课程思政 高职学生 心理弹性

中图分类号:G85 **文献标识码:**A **文章编号:**2096—1839(2022)10—0074—03

DOI:10.13293/j.cnki.wskx.009747

1 引言

2019年与2020年,中共中央国务院办公厅、教育部分别发布了《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》与《高等学校课程思政建设指导纲要》。《太极柔力球》课程是我国儒道思想和现代竞技体育文化影响下而形成的独具传统文化特色和现代体育文化气息的新型小球类运动项目课程;一方面,柔力球蕴含着对立统一、和谐共生及以柔克刚等思想,教学过程所涉及的人、事、物也体现着我国的人文精神,不断激发学生的文化自信和民族自豪感;另一方面,柔力球运动的身体体验,促进学生的规则和团队意识,培养学生坚韧的意志和不急不躁的做事风格等,对学生正确世界观、人生观和价值观的形成产生深远影响。《太极柔力球》课程旨在通过理论讲解和技术教学,使学生初步掌握太极柔力球运动的基本技术与战术,培养整体协调能力、灵活反应能力及逆向思维能力,在游戏性运动中提高身体素质和人文素养,培养对传统文化和体育文化的兴趣,发展健全人格,弘扬体育精神,养成终生体

育的习惯,并拓展学生的思维能力,由混乱思维或一元思维向二元思维和多元思维过渡。以中国优秀传统文化融入大学生的体育课程思政教育,使学生面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁及其他生活重大压力时具有良好的适应力。基于近来疫情的爆发,学生群体受到很大影响,长时间居家隔离抗疫举措的实施,给学生的学习、体育锻炼及现实的人际交往带来诸多不便,导致其产生沮丧、焦虑和抑郁等负向情绪的学生比例不断上升,而相关研究表明,心理弹性的发展有利于个体的社会适应和心理健康。可见,针对当前学生的众多心理问题,增强学生的心理弹性显得尤为重要。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以某高职院校柔力球选项班学生的心理弹性为研究对象。

2.2 研究工具

本研究采用《心理弹性量表》,原量表由美国心理学家 Connor 和 Davidson 编制,包含 25 个条目,从 3

基金项目: (1)扬州工业职业技术学院党建思政类 2021 年指导课题,“课程思政”视域下太极柔力球课程对高职院校学生心理弹性的实验研究,编号:2021DJJSZ031;
(2)扬州工业职业技术学院教育教学改革研究类 2021 年青年专项课题,体教融合视域下高职院校太极柔力球课程思政的实施路径与效果评价研究,编号:2021XJJG21;
(3)扬州工业职业技术学院社会科学类 2021 年一般课题,体教融合背景下体育锻炼对于高职院校学生心理压力应对能力影响的研究,编号:2021xjjsk010。

作者简介:王佳卉(1994~),女,硕士,助教。研究方向:运动心理学与体质健康促进。

个维度：坚韧、自强、乐观来测量心理弹性，其中坚韧描述的是个体的毅力及面对压力情境时的控制力；自强描述的是个体在经历消极事件后恢复并变得更强壮的能力；乐观描述的是个体积极看待事物的能力。采用 Likert5 级评分，0 表示“从不”，4 表示“几乎总是”。其中坚韧维度共 13 个条目，为 11~23 题，得分范围为（0~52）分；自强维度共 8 个条目，为 1、5、7、8、9、10、24、25 题，得分范围为（0~32）分；乐观维度共 4 个条目，为 2、3、4、6 题，得分范围为（0~16）分。得分越高，说明心理弹性水平越好。本研究对其进行探索性因素分析，抽取特征根大于 1 的因素 3 个，共解释方差 65.896%。KMO=0.943， $P < 0.001$ ，得到三个维度的 Cronbach's α 分别为 0.888、0.886、0.868，其总体 α 系数为 0.948。对该问卷进行探索性因子分析，分析结果与原问卷三维结构因素一致，验证了本量表的信度。本研究验证性因子分析表明三因子模型对数据拟合良好，表明该问卷具有良好的结构效度。

2.3 数据收集

（1）问卷的发放与回收。在本校随机抽取柔力球选项班学生进行调查，将在校大学生以班级为单位集中在安静的教室内，采用统一在线电子问卷进行实测，在做问卷之前有一段统一的指导语：“我们正在做一项关于心理弹性的调查研究，问卷主要是了解大家关于柔力球课中的一些真实想法与感受，答案无对错之分，仅用于调查研究。与大家的体育课成绩无关，请根据实际情况作答。”（2）柔力球课程实施与数据收集。采用班级统一实测方法来进行测试，根据在校学生柔力球选项课程的实际需求，遵循有效性原则，测量全过程规范化，在适合受试学生能力的情况下，对数据进行评价，确保得到真实有效的数据。（3）干预途径。关于课程内容的甄选，依据柔力球课程体系，结合心理弹性的具体指标，易于推广的设施条件，通过教研小组研讨，制定实验组课程内容和教学方案。为强化干预质量控制，聘请 1 名专家对整体教学方案进行指导，并针对干预过程中的教学质量进行实时评估和修正。（4）数据的统计分析。本研究对于搜集的学生心理弹性测试数据，基于 Excel 和 SPSS20.0 统计不同性别、年龄及是否独生子女的学生人数，得出学生心理弹性的总分，进而为验证太极柔力球课程对学生心理弹性

的影响打下良好基础。

3 研究结果与分析

3.1 实验组和对照组基本人口学因素

表 1 实验组和对照组基本人口学因素

组别	n	性别		年龄（岁）			独生子女	
		男	女	18	19	20	是	否
实验组	161	128	33	32	76	53	64	97
对照组	146	108	38	29	76	41	57	89

基于基本人口学因素（见表 1），研究将坚韧、自强、乐观作为观察变量，进行计量资料以均数 \pm 标准差（ $\pm s$ ）来描述，组内比较运用配对 t 检验，组间比较运用独立样本 t 检验，以探究学生柔力球课程思政干预对学生心理状态的影响。

3.2 实验组和对照组干预前心理弹性评分比较

干预前，就实验组与对照组的心理弹性实施测评，从坚韧、自强、乐观各因子评分比较，差异均无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。说明实验组和对照组呈现同质化属性，分组模式符合施测要求（见表 2）。

3.3 实验组和对照组干预后实验组和对照组心理弹性评分比较

干预后同一时间对两组的心理弹性实施测评。实验组心理弹性维度的自强和乐观因子评分高于对照组，其差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ），而坚韧因子评分比较，两组差异均无统计学意义（ $P > 0.05$ ）（见表 2）。

3.4 对照组干预前后时间点心理弹性评分比较

在未施予干预的状况下，就对照组干预前后时间点的心理弹性实施测评，坚韧、自强、乐观各因子评分干预前后差异均无统计学意义（ $P > 0.05$ ）（见表 3）。

3.5 实验组干预前后心理弹性和评分比较

对实验组施加干预前后的心理弹性实施测评。干预后，心理弹性维度的坚韧、自强、乐观各因子评分均有提升，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）（见表 3）。

4 讨论

4.1 太极柔力球课程思政对大学生心理弹性的作用

研究采用柔力球课程思政教学实验干预，探究其对大学生心理弹性的影响。通过干预，实验组在坚韧、自强、乐观各因子评分均有明显提升（ $P < 0.05$ ）。对照组在干预前后同一时间点，心理弹性各因子呈现出一定的变化，但评分差异均无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。干预后的坚韧、自强、乐观各因子在评分上实验组高

表 2 组间心理弹性各因子评分比较（ $\pm s$ ，分）

类别	因子	前测			后测				
		实验组	对照组	t 值	P 值	实验组	对照组	t 值	P 值
心理弹性	坚韧	32.65 \pm 8.25	29.95 \pm 7.49	1.58	0.132	32.66 \pm 8.73	29.06 \pm 6.56	2.21	0.166
	自强	16.74 \pm 5.38	19.03 \pm 5.70	2.92	0.062	21.45 \pm 5.16	19.42 \pm 4.60	2.19	0.032
	乐观	8.40 \pm 3.22	8.50 \pm 3.06	1.76	0.083	10.03 \pm 2.82	9.83 \pm 3.36	2.57	0.011

于对照组，其差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。研究得出：太极柔力球课程思政教学实验干预可改善高职学生的心理弹性。

因此，为进一步实现柔力球课程的健心功能，课程通过将学生柔力球运动的身体体验与中国传统文化

思想精髓相关联，引导学生对自身心理压弹能力的思考。学生需要具备面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁及其他生活压力的良好适应能力，也就是个人对生活压力和挫折的“压弹能力”，课程中注重启发学生充分理解与应用“以柔克刚、以退为进”等思想内涵，

表3 组间内心理弹性各因子评分比较(±s,分)

类别	因子	前测				后测			
		实验组	对照组	t 值	P 值	实验组	对照组	t 值	P 值
心理弹性	坚韧	30.25±8.56	33.03±7.68	1.99	0.048	30.50±8.22	32.87±8.49	1.76	0.080
	自强	16.77±5.71	19.49±5.45	2.86	0.004	21.48±5.05	20.34±5.15	1.39	0.166
	乐观	8.88±2.934	9.55±3.44	2.25	0.029	10.16±2.78	9.80±2.88	2.33	0.051

提高承受压力与化解压力的意识与能力,使学生不因一时的困境而丧失斗志,而是通过提高抗压能力以实现整合资源,合力应对,完善自我。

4.2 研究审视与展望

受时间、经费及相关单位配合情况影响,研究仅选取了高职院校中具有典型代表性的1所学校进行教学实验。后续研究应合理运用抽样方法,提高研究样本的代表性,增加样本量,拓宽横向研究覆盖面,增强研究结果的稳定性和代表性,探讨如何强化柔力球课程思政带来的心理弹性层面的效用,增加大学生对心理弹性的元认知。将增值性评价融入体育课程思政评价体系,现今学生的成长与体育发展是一个不断更迭的过程,对学生某一阶段的评价,不仅应为终结性评定,还为下一阶段的学习提供借鉴和指导。教师及时发现教学中的问题,提出改进措施,修正教学计划,从而提高教学质量。不断挖掘《太极柔力球》课程中融入优秀传统文化的教育效应、深层规律和出现的问题,融入诸多思政元素并关联相关的柔力球知识,通过体育传统项目的技能教学,进一步引导学生理解中国传统文化,并在此基础上结合新时代的精神与特点,继承和发展我国的优秀传统文化,并全方位践行人与自然、人与社会、人与人以及人与自身的和谐思想。

参考文献:

- [1] 中共中央办公厅,国务院办公厅.关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见[EB/OL].(2019-08-14)[2021-12-30].http://www.gov.cn/zhengce/2019-08/14/content_5421252.htm.
- [2] 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].(2020-06-06)[2021-12-30].http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content_5517606.htm.
- [3] 李恩荆.太极柔力球的现状与发展对策[J].北京体育大学学报,2002(6):855-856.
- [4] 白榕.太极柔力球教学与研究[M].太原:山西农业大学出版社,2004:7-10.
- [5] 边玉芳.复学后学校面临的学生心理问题及应对策略[J].基础教育课程,2020(12):27-32.
- [6] 韩振峰.当前大学生心理健康问题及应对策略[J].人民论坛,2020(23):121-123.
- [7] 尹小俭,曾祝平.共同关注体质与心理健康 促进中国青少年全面发展[J].中国学校卫生,2021(1):5-9.
- [8] Connor K M, Davidson J R T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).[J]. Depression & Anxiety, 2003(2):76-82.
- [9] 任聪敏.职业教育开展增值评价的理论构建与路径探索[J].职教论坛,2021(7):40-44.

An Experimental Research on the Psychological Resilience on Advanced Polytechnic Students by Tai Chi Softball "Ideological and Political Education"

Wang Jiahui

(Department of Physical Education, Yangzhou Polytechnic Institute, Yangzhou Jiangsu 225127, China)

Abstract: Objective: To explore the influence of Tai Chi softball "ideological and political education" on the psychological resilience of advanced polytechnic students. Methods: A questionnaire survey was carried out on the students of the Tai Chi softball optional class in advanced polytechnic students by using the psychological resilience scale. The experimental group adopts the Tai Chi softball course ideological and political education experimental intervention, and the control group does not take any intervention measures. Before and after the intervention, the psychological resilience scale was used to test the two groups respectively, and the scores of each factor of the psychological resilience of the two groups before and after the intervention were analyzed. Results: Before the intervention, there was no statistically significant difference in the scores of the psychological resilience factors between the experimental group and the control group ($P>0.05$); there were no statistically significant differences in the scores of the intervention ($P>0.05$); After the intervention, the self-improvement and optimism factor scores of the experimental group after the intervention were significantly higher than those before the intervention (P values: 0.048, 0.004); after the intervention, the scores of tenacity, self-improvement and optimism in the experimental group were significantly higher than those in the control group (P values: 0.166, 0.032, 0.011). Conclusion: The experimental intervention of ideological and political education in the Tai Chi softball course can improve the psychological resilience of advanced polytechnic students.

Keywords: Tai Chi softball Ideological and political education Advanced polytechnic student Psychological resilience