

高职羽毛球教学对学生心理健康水平的促进作用

卢小强

(江西制造职业技术学院 江西 南昌 330000)

摘要 高职院校的羽毛球项目是体育教学中的重要科目,羽毛球运动对心理健康有着积极意义,两者相辅相成。文章采用控制组实验组对照的前后测教学实验设计,探究将心理健康教育内容融入羽毛球教学中对高职学生心理健康水平的影响。结果显示,羽毛球教学活动有助于改善高职学生的心理健康状况,而融入心理健康教育对于学生的心理健康水平提升更有效。

关键词 羽毛球;教学;心理健康

中图分类号:G444

文献标识码:A

DOI:10.16400/j.cnki.kjdk.2023.21.043

The Promoting Effect of Badminton Teaching in Higher Vocational Education on Students' Psychological Health Level

LU Xiaoqiang

(Jiangxi Technical College of Manufacturing, Nanchang, Jiangxi 330000)

Abstract The badminton program in vocational colleges is an important subject in physical education teaching. Badminton has a positive impact on mental health, and the two complement each other. The article adopts a pre - and post test teaching experimental design of a control group experimental group control, to explore the impact of integrating psychological health education content into badminton teaching on the psychological health level of vocational college students. The results show that badminton teaching activities can help improve the mental health status of vocational college students, and integrating mental health methods is more effective in improving students' mental health level.

Keywords: badminton; teaching; mental health

高职院校作为培养社会未来技能型人才的主阵地,近年来在心理健康方面的投入不断加大,但仍旧存在投入与需求不匹配、师资力量储备不足、课程应对不及时等问题。教育部2023年4月27日印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动方案(2023-2025年)》^[1],文中强调“以体强心”,充分发挥体育调节情绪、纾解压力的作用,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

1 当前高职学生存在的主要心理问题

当前,我国高职生心理健康主要存在缺乏自信、人际交往受挫、就业压力时刻困扰等问题^[2]。其中多数问题反映在情绪敏感和人际交往方面。而数据显示,虽然高职院校对心理健康教育的重视程度不断增加,但心理健康教育课程因为其自身的相对滞后性和缺乏针对性等特点,导致其并不能充分应对学生普遍存在的这些心理问题^[3]。

2 高职院校羽毛球教学与心理健康教育的关系

羽毛球作为深受高职学生喜爱的运动,在高职体育教

学中具有重要地位。而传统的高职羽毛球教学仍以技术教学为主,以专业技术动作的掌握作为主要教学目标,忽略了该项目的娱乐属性。教师在教学过程中,参考了专业运动员训练的过程,只是降低了训练强度,教学的手段单一且缺少趣味性、创造性。作为一项优质的运动项目,高职院校的羽毛球项目教学除了项目本身的技战术要求,还在与心理健康教育的协同中存在丰富的教育潜力和广阔的应用前景。

近年来,体育教育者更注重培养学生兴趣,包括充分利用多媒体技术,培养学生对羽毛球本身和相关的兴趣;采用分层教学法,在充分了解学生基础身体素质的前提下,提高教学的针对性,将基础技术教学实践到不同水平的学生身上,帮助他们得到水平的提升^[4]。羽毛球项目的特点对应了高职学生高发的心理问题,如果在羽毛球教学中渗透心理健康教育的内容,将对提升学生心理健康水平起到更大的帮助。

为探索渗透心理健康教育内容的羽毛球教学是否能

够有效提高高职学生的心理健康水平,本研究采用前后测实验设计,设置对照组和实验组,通过一个学期的差异化教学,研究了羽毛球教学对高职学生心理健康水平提升的效果。

3 研究方法

3.1 实验设计

实验分为实验组和控制组对照的前后测实验,实验组实行有针对性的分层教学方法,且进行心理健康教育方向的课程渗透。控制组仅针对性地实行分层教学法。因变量得分为 SCL-90 问卷各维度分数,即学生的心理健康水平。

3.2 实验材料

3.2.1 前测后测工具

症状自评量表 (Self-Reporting Inventory 90, SCL-90) 是临床常用的精神症状自评量表,该量表被广泛地用于高等院校的心理问题筛查测验。SCL-90 使用李克特 5 级评分 (1=无症状; 2=轻度; 3=中度; 4=重度; 5=严重) 测验共分为十个维度因子 (躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐惧、偏执、精神病性、寝食状态), 单个因子得分超过 3 分即为中度或以上心理问题。

3.2.2 羽毛球水平分层依据

羽毛球分层教学从三个方面进行: 教学目标、教学过程、教学评价。根据学生个体差异分层^[9], 将学生的基础羽毛球水平分成 ABCD 四个等级。教学评价根据教学目标分层的结果开展, BCD 等级以学生是否提升羽毛球基本技术为目标, A 等级目标除了提升身体能力外, 还要评价、考核其是否帮助其他同学提升了水平。

3.2.3 高职体育教育中心理健康内容的渗透策略

通过渗透心理健康教育的内容, 改进教学设计, 有意识地培养学生的意志品质、掌控情绪、人际交往和自信心水平。通过针对性训练, 培养学生良好的意志品质。例如适度增加专项体能训练, 如基本步法训练等, 通过在训练中的不断提示, 锻炼学生利用羽毛球项目稳定情绪, 调整心态, 促进学生掌控情绪的能力; 利用训练设计, 鼓励不同性别、不同运动水平的学生共同参与, 促进学生的人际交往能力; 利用竞赛设计, 充分发挥羽毛球项目的竞技性, 促进学生提升自信心水平。

3.3 实验对象

实验对象为江苏某高职院校同专业两个班级的学生, 共 81 人, 为保证研究对象同质性, 对两个班级的男女比例、躯体疾病、心理障碍、羽毛球水平以及其他可能干扰试验的因素进行了控制, 在统计测试结果中排除了 5 人, 最

终得到有效被试 76 人。两个班级的专业一致, 所以整个学期的教学计划和其他安排均一致, 一定程度上确保其他因素不会干扰实验结果。

3.4 实验程序

实验开展一个学期, 16 个教学周, 32 学时。实验遵循如下程序: 首先进行前测, 即在首个教学课程中, 先对两个班级的学生进行心理健康状况测量和羽毛球水平等级测试。其中心理健康状况调查使用问卷星测量, 羽毛球水平等级根据学生自评与教师评价综合评定。

控制组和实验组均根据羽毛球水平等级测试开展羽毛球分层教学, 有针对性地进行教学。因为 CD 两组学生的羽毛球基础比较薄弱, 所以由教师统一将羽毛球场地的基本情况、基本规则、握拍、发球、后场球、拉球等主要技术按课程讲解, 并由 AB 等级水平的同学做助教, 手把手帮助 CD 等级的学生。在基本动作学习结束后, 有至少三次课程为羽毛球娱乐比赛, 如五羽伦比、4V4、6V6, 左手大战等多种羽毛球主题竞技活动。最后一次课程由水平较高的 A、B 组同学报名参赛, C、D 组同学担任裁判和观众, 共同组织一次两个班级之间的“大赛”。实验组中加入了心理健康教育的课堂思路, 有意识地结合心理健康教育知识, 利用羽毛球项目作为载体, 培养学生的心理品质。

学期末最后一次课程时进行后测, 利用问卷星再次测试心理健康状况和羽毛球水平等级测试。对测试结果进行统计分析, 导出前后测数据, 采用 SPSS18.0 分别进行组间的单因素方差分析和前后测数据配对样本 T 检验, $\alpha=0.05$ 。

4 研究结果

4.1 控制组、实验组之间后测结果比较

对两组的后测心理健康状况测量结果分数进行单因素方差分析, 对量表中的各个维度综合计分得到平均值, 统计结果差异显著 (表 1), 这表明实验组中渗透的心理健康课程思想内容相较于单纯的羽毛球项目教学, 在提高学生的心理健康水平方面更有效。

表 1 控制组、实验组在心理健康状况上的后测结果比较

组别	后测		F 值	P 值
	$\bar{x}$	s		
控制组	2.074	0.327	8.426	0.001***
实验组	1.478	0.194		

4.2 控制组、实验组前后测数据比较

对两组的前测、后测结果进行配对样本 T 检验, 结果如

表 2 所示。两组后测成绩均显著高于前测,说明无论是否在羽毛球项目教学中渗透心理健康课程内容,羽毛球项目教学本身都可以促进学生改善心理健康状况。但渗透心理健康课程内容的实验组对心理健康水平的提升更显著。

表 2 控制组、实验组前后测结果比较

变量	组别	前测		后测		t 值	p
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
心理健康状况	控制组	2.860	0.493	2.074	0.327	-2.858	0.03*
	实验组	2.712	0.430	1.478	0.194	-4.893	0.001**

5 讨论

5.1 羽毛球项目本身对高职学生心理健康水平的促进作用

心理问题的产生是长期的、复杂的过程,当前应对心理问题的方式主要有两种:一方面是专业的心理咨询。但主要是在心理问题已经影响正常生活时进行,并且需要花费大量的时间精力。另一方面是预防措施。心理问题往往是在心理不健康因素长期累积之后产生。根据积极心理学的观点,如果人们能够通过各种方式舒缓压力与焦虑情绪,就可以及时消解不健康因素的累积。体育运动无疑是其中最经济、门槛最低的方式。但在我国的教育环境下,虽然对体育教育的投入和重视程度日益提升,但在以应试为主的前提下,大部分学生并没有接受过系统的体育培训,也很难掌握一些专业项目的运动技巧,导致其对体育的兴趣不高。

羽毛球由于其本身的特点,有利于缓解心理压力,增加人与人之间的交流。羽毛球的团体性给学生之间的沟通建立了桥梁,不仅可以单打比赛,还可以双打甚至多人共同参与,这有助于提升学生的社交技能。羽毛球锻炼身体的同时,还可以让学生的情绪得到宣泄,促进学生进行积极的情绪管理。更重要的是,掌握了羽毛球的基本技术之后,学生可以在此基础上持续进步,为后续不断提升自己的心理健康水平提供了有力的抓手。

5.2 渗透心理健康教育的羽毛球教学可有效提升高职学生的心理健康水平

上述研究证明,羽毛球项目本身对心理健康水平的提高有重要作用。但仅就运动项目本身而言,想要熟练掌握技术动作还是一个漫长且枯燥的过程。在高职院校的羽毛球教学中,应该兼顾羽毛球的竞技性与趣味性,防止因为过度关注技术动作而忽视学生兴趣的情况出现。融合、渗透心理健康的思想和内容,就要求体育教师在指导学生时,要兼顾娱乐性和团体性。当运动本身已经可以为学生的心理健康带来积极影响时,在教学设计中加入团体性的竞技活动就为学生之间的积极沟通建立了桥梁。例如在

娱乐性的羽毛球比赛中,分组队员会积极利用所学技巧,沟通战术和策略,团结一致地比赛。比赛中的沟通与专注,都为同学之间的关系起到了很好的促进作用。学生之间以羽毛球为载体,有了共同的目标与爱好,有了共胜负的目标相关性。羽毛球教学设计中有意地促进学生建立和谐关系,为学生在未来遇到重大学业、就业和生活压力时提供了朋辈关系的支持,还为他们提供了一种舒缓压力的体育兴趣。

心理健康内容不仅在教学过程中有所设计,在教学考核中也应该贯彻。在对水平较高学生的考核中,有意地增加了对其他同学的帮助与辅导,一方面能够促进学生们的主动性和积极性,另一方面高水平学生也能发挥所长,体现自己在集体中的价值。受到帮助的同学,随着水平的提高,也会感受到自己的进步,更加积极地参与体育活动,主动开展与羽毛球相关的活动。随着项目水平的提升乐趣也在增加,学生的身体状态与心理健康水平也不断提升,从而能够自主意识到体育锻炼对于人生的意义。

6 结语

在高职体育项目教学中融入心理健康教育,对高职学生心理健康有积极的意义。作为高职学生普遍喜爱的运动,羽毛球项目的教学质量深刻地影响了高职学生的心理健康水平。高职院校的羽毛球项目教学首先要培养学生的热爱,在此基础之上掌握基本的技术要领,即可满足平时同学之间娱乐、竞技的需要,提升他们对这项运动的热情。而羽毛球本身又是一项全身性、竞技性和经济性兼备的优质运动,在运动的过程中同步缓解了困扰学生的部分心理问题。以羽毛球运动作为载体,在教学中加以引导,为传统心理健康课程中的理论指导提供了新的促进媒介,让学生在不知不觉中舒缓了压力、放松了心情,有了更充足的心理能量,面对未来其他未知的压力。

参考文献

[1] 教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划[J].考试与招生,2023(Z1):65.
[2] 张佳楠.高职生心理健康教育方法与对策研究[J].淮南职业技术学院学报,2023,23(1):59-61.
[3] 王杨.高职心理健康教育现实困境及其路径重构[J].职业技术教育,2018,39(26):63-67.
[4] 范荣昌.高职体育课羽毛球教学实效性提升对策[J].吉林省教育学院学报,2023,39(1):98-102.
[5] 杨冰清,刘美凤,孙冉.分层教学对职业学校学生学业成绩的影响——基于国内 42 项实验研究的元分析[J].中国远程教育,2022(11):65-73.