

基于绿色运动理念的高校体育教学改革与大学生心理健康促进策略

马莹

中南林业科技大学 体育与音乐学院, 湖南长沙, 410000;

摘要: 随着社会的迅速发展和教育观念的不断更新, 大学体育正在由单纯的技术传授走向综合素质的转变。而“绿色运动”所提倡的生态和谐、可持续发展和身心均衡的思想, 为我国大学体育教育的改革开辟了新的思路和实践途径。“绿色运动”的理念, 既重视在运动中保护生态环境, 也重视个人健身和心理调节的结合, 这与大学体育教育促进学生身心发展的目的具有很好的一致性。因此, 本文拟通过对“绿色运动”思想与大学体育教学改革的结合机理进行研究, 并在此基础上, 对进一步完善我国大学体育教学的理论体系, 推进我国大学体育教学实践的创新, 提高大学生的心理健康水平, 都有着十分重要的实际意义。

关键词: 绿色运动理念; 高校体育; 教学改革; 大学生心理健康

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 03. 009

引言

在当代社会, 高等教育不仅承担着培养专业人才的重任, 还需关注学生的全面发展, 尤其是身心健康这一核心目标。绿色运动强调在自然环境中开展体育活动, 倡导人与自然和谐共处, 其理念与生态文明建设、可持续发展目标高度契合。与此同时, 大学生心理健康问题日益凸显, 焦虑、抑郁等心理困扰成为影响学业与生活质量的重要因素。在此背景下, 如何将绿色运动理念融入高校体育教学改革, 构建“体育—自然—心理”三位一体的健康促进模式, 成为亟待探索的课题。

1 高校体育教学现状及对大学生心理健康的影响

目前, 我国普通高等学校的体育教育正在进行着一系列的改革, 但是仍然有许多问题需要解决。目前, 我国高校体育教学中存在着以篮球、足球、田径等传统体育项目为主的体育教学模式、教学内容单一, 不能很好地适应学生多样化的体育需要。在教学方式方面, “老师示范讲解—学生模拟练习”的传统方式仍然占据着主流地位, 信息技术的运用还不够充分, 学生在课堂上的主体性得不到很好地发挥, 学习热情容易受挫。从师资力量来看, 我国普通高校体育教师的专业结构比较单一, 具有绿色运动项目和具有心理健康教育知识的教师比例比较小, 这制约了扩大教学内容和提高教学质量。运动场地设施完善性也并不乐观, 一些大学的体育场馆数

量不够, 设备陈旧, 并且缺少了生态设计, 这与绿色运动的理念相脱离, 没能给学生们提供一个舒适、环保的运动环境。

这样的教学现状, 对大学生心理健康产生了双重影响。从积极方面来看, 适度的体育运动本身具有缓解压力、释放负面情绪的作用, 学生在参与体育课程过程中, 能够通过身体的运动调节神经内分泌系统, 改善睡眠质量, 从而在一定程度上促进心理健康。然而, 消极影响也较为显著。教学内容与方法的单一, 容易让学生对体育课产生厌倦情绪, 甚至产生逃避心理, 影响学习自信心; 运动环境的不理想, 可能使学生在运动过程中体验感不佳, 进而削弱运动对心理的积极调节作用。师资队伍在心理健康教育方面的不足, 使得体育教学难以有效关注学生心理需求, 无法及时为学生提供心理支持与引导, 不利于学生心理问题的预防与解决。

2 绿色运动理念融入高校体育教学改革的路径

2.1 教学内容改革

为了将“绿色运动”思想引入到大学体育教学中, 就必须打破以竞赛项目为主体的传统课程结构, 建立一种既具有生态学意义, 又具有促进心理健康作用的新的教育系统。在项目介绍方面, 教师可以将户外远足, 生态定向, 天然水域游泳等融入到课程中。野外远足使同学们能够深入到大自然中去, 在领略山山水水, 呼吸新鲜空气的同时, 也能缓解学习上的压力; 生态定向是一

种将地形和运动技巧相结合的活动,通过在自然环境中进行活动,不仅可以锻炼身体素质,还可以锻炼自己的思维和解决问题的能力,增强自己的心理弹性。在天然水环境下,突破了游泳池的局限,使学生在与大自然的交流中,克服畏惧,提高自信。在课程的设置上,要将生态学知识和动作技能的教育紧密结合起来。如登山课,老师可以给同学们介绍山区生态系统的知识,植被的分布特征,及在爬山时应注意的问题,培养学生环境保护意识;通过在皮艇教学中增加对水生态的保护,使学生能够更好地认识到水的生物多样性,以及人类活动对水环境的影响。另外,还可以在体育教学中加入心理调节和情绪管理技能等方面的内容。例如,在瑜伽课程中加入冥想练习,可减轻学生的焦虑,提高学生的专注力;在团体运动项目的教学过程中,设置特殊的心理咨询部分,指导学生正确地对待团体协作中的矛盾和冲突,提高他们的社会技能和压力,使他们能够将体育教学和心理健康教育结合起来。

2.2 教学方法创新

情景教学方法的应用,可以突破教室和自然之间的屏障,模拟室外森林、湿地等自然景观,使同学们在校园里感受到绿色体育的魅力。如在体育教学中,老师可设计“丛林探险”、“生态救援”等主题情景,并将跑步、攀登等训练项目与活动结合起来,既提高了同学们的体育热情,又锻炼了他们的环保意识与应变能力。团队合作学习的原则是针对同学们的社会性和合作性的需要,把同学们分成不同的小组,一起进行环保活动,比如生态定向,团体骑行等。在此期间,同学们要互相交流,互相协作,不但可以锻炼身体,而且可以在协作中学习聆听和包容,提高人际关系的技巧,减轻社会焦虑,推动他们的心理健康发展。信息技术的深入运用为教育方式的革新带来了新的生机,通过虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等科技手段,使学生能够亲身体验到阿尔卑斯山徒步旅行、亚马逊雨林探险等绿色体育活动,开阔了人们的眼界。线上线下混合式的教学方式,还可以突破时空的束缚,让同学们利用线上平台,提前学会绿色运动的相关知识,观看教学视频,在老师的引导下,在教室里进行练习,从而有效地内化知识和技能。将这些创新性的教学手段有机地结合起来,使绿色运动的观念真正地融入到了体育教育的各个方面,帮助学生们在

体育运动中获得身心的全面发展。

2.3 运动环境优化

为了实现绿色运动的理念,必须要有与之相匹配的活动环境,优化大学体育教学活动环境,是促进绿色运动思想与课程改革相结合的一个重要途径。在大学体育场馆的建设和改建中,要把生态化的思想贯彻到整个校园体育场馆的建设和更新中,创造出既实用又环保的体育空间。在体育馆的建设和改造过程中,使用可再生资源的地板和环保涂料等环保建材,以降低对环境的不利影响;在场地的布置上,将大自然的元素融入其中,通过种植绿色植物和营造生态水景,营造“园林式”的体育活动空间,使同学们在锻炼过程中有一种身临其境的感觉,减轻了人们的视觉疲劳和精神上的紧张。如以运动场为中心,以“生态步道”为中心,沿路栽种当地特有的植物,并标示出植物的名字和生态意义,让同学们在运动中认识大自然,加强保护环境意识。除了在校内进行场地的优化外,扩大校内的绿色体育练习环境也是十分重要的。学校可以与周边的自然保护区、森林公园和湿地公园等单位进行联合,并定期进行野外教育。例如,在森林公园开展野外求生技巧培训,让同学们在真实的自然环境下,学会搭帐篷,辨别方向,寻找食物,这既可以锻炼他们的体能,也可以锻炼他们的胆量和适应能力。此外,教师还可以组织一些环境主题的活动,例如:“洁净的河水,清扫森林的垃圾”,使同学们在锻炼的同时,也能亲自参加到环保的实践中去,把环保的观念变成现实的行动。同时,还可以充分挖掘大学周围的自然景观资源,开发出具有区域特征的绿色活动线路,例如,在城市湖泊周围设计环湖慢跑路线,在山地地形上进行登山活动等,使同学们能够将大自然的美丽完全地展现出来,在与大自然的紧密联系中,放松自己的身心,调节自己的情绪,从而推动他们的心理健康发展。在校内和校外的运动环境之间进行协调优化,建立起一个全方位、多层面的绿色运动空间,这对大学的体育教学改革和促进大学生的心理健康有着很大的帮助。

3 基于绿色运动理念的大学生心理健康促进策略

3.1 课程设计层面

从“绿色运动”的角度出发,在课程设计层次上,

教师需要突破传统的体育课程架构,深入地融入心理健康教育的目的,建立一个既有生态、又有人文和心理关怀的课程体系。首先,将“心理健康促进”内容融入到课程目标中,通过“绿色体育”这一载体,使大学生在锻炼中释放压力,提高心理调节能力,形成一种积极向上的人生态度和坚强的意志品质。比如,在课程目标中,突出了开展室外环保活动,增强学生对自然的感知能力,减轻学习、社交等方面的焦虑,促进心理平衡。在教学内容设计中,针对学生的心理健康需求,制定了体育课程模块:一方面,以团队合作为中心,开展生态野营、团队攀岩等绿色体育活动。同学们在搭建帐篷,一起克服攀岩的挑战时,互相鼓励和合作,可以使他们的团队归属感得到加强,提高了他们的社会技能,提高了他们的心理弹性。另外,教师还可以将冥想、正念等课程融入其中,并配合瑜伽和太极等环保健身方式,让学生们在锻炼的过程中集中精神,放松身心。比如,在太极拳教学中,老师可以让学生从运动和呼吸的协调上,体验到心境的宁静,学习如何调整自己的心态。在课程设置上,要注意与其它学科的相互渗透。与生态学相融合,将环保知识渗透到课程之中,使学生在认识自然生态的同时,树立责任感和敬畏之心;与心理学专业相结合,把心理健康的理论知识转变成实际的引导,例如,在教学过程中加入心理测评和心理咨询等部分,使学生能够对自己的心理状况有一个清晰的认识,并能够科学地进行心理调控。通过系统的、多样化的课程设置,将“绿色体育”课程建设作为一种新的发展方向。

3.2 教学实施层面

在教学过程中,教师要积极地进行心理调节,指导学生学会控制情绪的技能。如在高强度的身体锻炼中,将呼吸调整方法和动作节奏控制相结合,以减轻学生因运动疲劳而产生的消极情绪;在充满挑战的环保运动项目如攀岩、障碍跑步等,运用鼓励性的话语和成功的案例分享等方式,让学生们战胜恐惧,提高他们的心理弹性。同时,在锻炼后的放松阶段,通过冥想、正念训练等方式,帮助学生们冷静下来,提高他们的专注力和内在的宁静。团体体育活动是培养大学生社会交往和抗压力的一个重要媒介。在“生态定向”和“团队骑行”等环保体育项目中,老师可以通过小组活动来设计不同的小组活动,例如:小组协作进行生态知识问答,共同规

划环保线路等。在完成任务的时候,要学会沟通和协调,合理的分工,在互相的帮助和配合下,达到自己的目的。这样,就能让人的人际关系变得更好,降低他们的社会焦虑。另外,对于小组中可能发生的矛盾和冲突,老师要适时地进行干预和指导,让他们学会换位思考,理性地解决问题,在集体协作中提高他们的心理适应性。在教学执行中,教师起着非常重要的作用,老师要密切注意学生的心态变化,在观察和交流的过程中,及时发现他们的情绪波动和烦恼,并进行有针对性的引导。比如,对于内向和低参与程度的同学,可以采取个别化的教育方法,使他们逐渐地融入到集体中来,从而提高他们的自信心;针对压力大的学生,根据体育活动的特征,有针对性地制订了针对性的心理调适计划。把心理健康促进战略准确地落实到教学实施的各个步骤中,使绿色体育对提高大学生的心理健康具有特殊的价值。

3.3 课外延伸层面

在以“绿色运动”理念为基础的大学生心理健康促进战略中,校外拓展层次上,以丰富多样的实践活动为基础,突破了课堂教学的时间和空间的局限,为学生创造一种浸入式的绿色运动和心灵成长的氛围。大学可以以大学生社团为基础,建立户外探险俱乐部、生态骑行者俱乐部、自然瑜伽社等以绿色运动为主题的社团,定期开展远足、环校骑行、户外冥想等活动。这样既可以让同学们更接近自然,锻炼身体,又可以在社团的社会气氛下,构建新的人际关系网,减轻孤独感和社会焦虑。以由户外探险社团所举办的数天远足为例,同学们在一起面对行程规划和野外生存挑战时,互相帮助,不仅可以提高他们的心理承受能力,也可以加强集体的归属感。另外,教师还可以将“精神健康”和“绿色”活动有机地融合在一起,作为校外活动的一种重要方式。在校园文化节中,可以安排一些不同的主题活动,例如:《绿色行动和精神之旅》摄影展览,让同学们用相机将参加这一行动的精彩时刻和内在感受都记录下来,在艺术创作中释放自己的情感和自己。举办“自然疗法研讨会”,由资深心理咨询师及户外健身教练协助,透过森林浴、正念步行等方式,在校园内或周围自然环境中,体验大自然的治愈效果,并学会如何调整情绪。也可以举办“环境保护行动挑战赛”,把垃圾分类和有趣的活动有机地融合在一起,让同学们在一起做作业的同时,提高自己

的环境保护意识，同时在竞赛和合作中培养心理弹性。在暑期和暑假期间，教师还可以组织同学参加一些边远地区的生态环保行动，例如在山区植树造林，在湿地进行生态监测。通过艰苦的实习，学生既可以加深对环保运动的认识，又可以锻炼自己的意志，提高自己的心理承受能力，从而达到锻炼身体、保护生态和促进心理健康的目的。

4 结束语

综上所述，“绿色运动”思想的提出，为高校体育教育的改革和促进大学生的心理健康，探索了一条新的途径。把它与教学内容、方法和环境等多个维度相结合，既是对传统的体育教学方式的一次变革，也是在课程设计、教学实施和校外拓展等方面，对学生的心理压力进行了有效的减轻，提高了学生的心理弹性。大学应该在这方面做更多的研究和实践，不断地改进和健全绿色的运动课程系统，促进学校的体育和心理健康教育的深度结合，为培养身心健康、全面发展的高质量的人才提供源源不断的动力。

参考文献

[1]王鑫瑞.大学生体质健康状况与高校体育教学改革

策略研究——以武汉理工大学为例[J].青少年体育,2022,(03):49-50+52.

[2]陆姣姣.大学生体质健康状况与高校体育教学改革的思考[J].冰雪体育创新研究,2022,(03):116-118.

[3]王甜.基于大学生体质健康的高校体育教学改革探究[J].冰雪体育创新研究,2021,(11):47-48.

[4]贾炳涛,颜乾勇.基于大学生体质健康的高校体育教学改革方式研究[J].体育科技文献通报,2020,28(09):90-91+174. DOI:10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2020.09.040.

[5]霍岩.在高校体育教学中引入拓展训练对大学生身体素质及心理健康影响的实验研究[J].科技资讯,2019,17(34):251+253. DOI:10.16661/j.cnki.1672-3791.2019.34.251.

作者简介：马莹（1985.11-）女，回族，吉林长春人，博士，中南林业科技大学，讲师，体育教学、体育产业；

基金项目：2024 年度湖南省教育厅科学研究项目：校园绿色运动空间设计与大学生身心健康促进研究（24C0117）