



# 上海市中学《体育与健身》课程心理健康目标的达成

郭甜<sup>1</sup>, 严爱平<sup>2</sup>

**摘要:** 通过文献资料法、问卷调查法、专家访谈法和数理统计等方法, 对上海市中学《体育与健身》课程心理健康目标达成的情况调查和客观的分析, 并提出相应的对策。

**关键词:** 中学; 体育; 健身; 课程; 心理健康

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2006)03-0094-08

**Reaching the Target of Psychological Fitness of the Curriculum "Sports & Fitness" in Shanghai Middle Schools**

GUO Tian, YAN Ai-ping

(Shanghai Institute of P.E., Shanghai 200438, China)

**Abstract:** By the ways of document consultation, questionnaire, interview and statistics, the paper analyzes the status quo of reaching the target of psychological fitness of the curriculum "Sports & Fitness" in Shanghai middle schools and sets forth some relative suggestions.

**Key words:** middle school; sports; fitness; curriculum; psychological fitness

## 1 前言

中学阶段是心理发展的关键时期, 提高其心理承受能力将为其今后的成长和发展打下良好的基础, 为此体育与健身课程将心理教育列为重要的教育目标。上海市首批实验学校实施新课标已有5年多, 其实施状况如何, 很有必要予以总结与分析, 本文主要针对上海市中学二期课改《体育与健身》课程心理健康目标的达成情况进行调查和分析, 提出切实可行的措施, 以利于学校和各教育行政部门及时发现存在的薄弱环节, 有效的调控体育课改的实施, 更好促进学生心理健康水平的提高。

## 2 方法

### 2.1 文献资料法

通过上海市图书馆、上海体育学院图书馆, 查阅体育学、教育学、心理学等有关文献, 了解关于《体育与健身》课程实施的研究现状。

### 2.2 访谈法

对我院学校体育研究方面的专家及部分中学体育教师中的骨干进行访谈咨询, 了解目前上海市中学《体育与健身》课程实施的现状与进展。

### 2.3 问卷调查法

在查阅相关文献资料和对有关专家访谈的基础上, 根据课题需要和不同的调查对象, 设计了问卷, 问卷分为教师问卷和学生问卷。为确保问卷的有效性和合理性, 我们请10位具有中学高级职称, 教龄在10年以上的专家就问卷内容的完整性、结构的合理性进行效度检验, 结果表明问卷的内容较完善, 结构较合理。

为了保证问卷的可靠性, 用复测法进行信度检验, 间隔10天对15名体育教师、30名高中生和30名初中生进行测试, 对测评问卷进行统计, 信度系数分别为 $R=0.87$ 、 $R=0.85$ 和 $0.84$ , 稳定性较高。

采用分层抽样法, 选取具有代表性的7个区、14所学校、高中二年级、初中二年级及体育教研室成员为调查对象。本次调查共发放问卷714份, 回收680份, 有效问卷610份, 有效回收率85.4%; 其中学生问卷644份, 回收610份, 有效552份, 有效回收率为86%; 发放教师问卷70份, 回收70份, 有效问卷58份, 有效回收率为83%。

### 2.4 数理统计法

对问卷所获得的数据用SPSS11.5软件进行统计分析, 作为分析与立论的主要依据。

## 3 结果与分析

本研究根据上海市中学《体育与健身》课程心理健康目标的要求, 围绕“心理健康对身体健康的意义”、“个性发展”、“意志品质”、“情绪控制”4个方面设计调查指标, 汇总统计数据后, 从认知、实施、效果3个层次、初、高中两个方面分别表述。

### 3.1 心理健康目标认知度的状况

调查发现, 上海市中学《体育与健身》课程经过几年的实施, 实验学校师生对心理健康目标的认知状态良好。初中师生认知状态达到良好的分别有93.4%和87.6%。高中师生认知度达到良好状态的分别占到100%和89.6%。

### 3.2 学校心理健康目标实施状况

#### 3.2.1 学校对通过体育教学发展学生心理的重视程度

学校的指导思想是《体育与健身》课程取得良好实施效

收稿日期: 2007-06-20

基金项目: 上海市科委课题(06IE014)

第一作者简介: 郭甜(1982-), 女, 硕士研究生, 主要研究方向: 特

作者单位: 上海体育学院, 上海 200438



果的重要保障,对学生心理健康培养的重视程度将影响学生的心理健康发展。通过调查,初中师生认为学校对通过体育教学发展学生心理比较重视的分别占40%、72.8%;高中师生占60%、59.1%。可见,学校的重视程度不高,有待于进一步加强。

### 3.2.2 学校对提高学生心理健康素质的宣传工作情况

调查中,大部分教师认为学校对培养学生心理健康的宣传工作做得一般,初中师生分别占53.3%、27.6%;高中师生分别占41.9%、39%。这与学校的重视程度不高有直接关系。

### 3.2.3 学校将心理发展作为教学评价的一项指标情况

调查结果显示,大部分师生反映学校尚未将心理发展指标列入评价范围,认为已将这列入评价范围的初中师生仅占6.7%、14.8%,高中师生分别占4.7%、5.6%。

### 3.2.4 体育教学中针对性地教学内容安排情况

体育教师在安排和选择教学内容时,应考虑到学生的兴趣、心理承受能力和体能状况,尤其是心理健康这一不易“立竿见影”的教学目标,更应有针对性地选择能促进学生心理健康水平的教学内容来教学。调查结果显示:大部分教师缺乏针对性的教学内容,初、高中学生认为精心选择的仅占11%、7.1%。

## 3.3 心理健康目标的达成情况

### 3.3.1 学生对心理健康的意义认识的达成情况

#### 3.3.1.1 在学习压力或烦恼时进行体育活动

素质教育的推行减轻了当代中学生升学的压力,但是学习过程中还是会碰到一些烦心事,由此《体育与健身》课程提出要提高中学生学会“在学习压力或烦恼时进行体育活动”。通过对初中师生的调查发现:占60%的初中教师这方面的教学安排上做得较好,67.8%的初中学生认为自己在这方面的能力提高较显著。高中师生的情况是:占83.3%的高中教师在此方面的教学安排较好,占60.8%的高中学生认为自己在在学习压力或烦恼时进行体育活动的能力提高比较显著。

#### 3.3.1.2 自觉运用所学知识和技能进行有助于身心发展的体育活动

通过调查可知,分别占有53.3%的初中教师能较好引导学生自觉运用所学知识和技能进行有助于身心发展的体育活动,同时有占65.0%的初中学生认为自己这方面有所提高。高中方面,69.0%的高中教师在这方面的教学安排上做得较好,只占53.0%的高中学生认为自身这方面能力提高较显著。

### 3.3.2 学生个性发展达成情况

#### 3.3.2.1 体育活动中表现适度的自信心

通过调查发现,占73.4%的初中教师在体育教学中能积极的引导学生在体育活动中表现适度的自信心;认为这方面能力提高较显著的初中学生占67.9%。高中方面的情况是:占81.4%的高中教师能较好的引导学生表现出自信心,只占58.4%的高中学生认为这方面能力提高较显著。

#### 3.3.2.2 积极的生活态度

调查发现,占66.7%的初中教师能较好引导学生树立积极的生活态度,认为这方面能力提高较显著的初中生占67.8%。高中方面,81.0%的高中教师这方面的教学安排上做得较好,67.5%的高中学生认为这方面能力得到了提高。

### 3.3.3 意志品质

#### 3.3.3.1 体育活动中克服各种困难的能力

调查结果显示,仅占46.7%的初中教师能较好的引导学生去克服体育活动中的各种困难,认为这方面的能力提高较显著的初中生占66.1%。高中方面,占73.8%的高中教师在引导学生去克服体育活动中的各种困难方面的教学安排上做得较好,认为自这方面能力提高较显著的高中生占56.7%。

#### 3.3.3.2 生活中自觉克服困难的能力

调查表明,仅有占40.0%的初中教师能较好引导学生在生活中自觉克服困难,占64.0%的初中学生认为这方面的能力提高较显著。高中方面,71.4%的高中教师引导学生在生活中自觉克服困难方面的教学安排较好,认为这方面能力提高较显著的高中学生占61.7%。

### 3.3.4 情绪控制

#### 3.3.4.1 运用所学的方法调控在体育比赛中的紧张、恐惧等

通过调查发现,占60.0%的初中教师能较好的引导学生运用所学的方法调控比赛中的紧张、恐惧等,认为这方面能力提高较显著的初中学生占62.2%。73.8%的高中教师在引导学生运用所学的方法调控在比赛中的紧张、恐惧等方面的安排较好,却只占55.2%的高中学生这方面提高较显著。

#### 3.3.4.2 在日常生活和学习中运用情绪调控方法

调查发现,53.3%的初中教师能较好的引导学生在日常生活和学习中运用情绪调控的方法,认为这方面能力提高较显著的初中学生占65.7%。高中方面,占54.8%的高中教师在这方面的教学安排上较好,63.4%的高中生认为在日常生活和学习中运用情绪调控方法的能力提高较显著。

总的情况来看,目前中学生心理健康目标达成情况总体尚可,但并不乐观。通过总结可以得出:教师的教学安排好的方面学生的达成情况也相对较好,有些指标中教师的教学安排比较好,学生自身提高不够显著,这可能是因为,学生对传统的被动教育方式高度适应,在新课程实施的过程中,学生的积极主动性还没真正调动起来,要身体力行的参与到课程改革还需要一个过程。有些指标中教师的认为教学安排还不够好,而学生提高却相对较显著,这可能是因为教师对自己要求高,认为在这些方面做得不够。

调查还可发现,心理健康目标达成情况初中学生比高中生相对较好,这可能是因为,初中生年龄较小,可塑性较大,能够跟着老师的设计思路走;而高中生处于人生发展的更高发展阶段,比初中学生更有主见,在理念和行动上的转变需要较长的过程。

## 3.4 心理健康目标达成的主要影响因素分析

影响中学生心理健康发展的因素很复杂,在文献分析的基础上,广泛地征求意见,根据学生自身因素和中学体育教学实际情况及通过专家访谈,确立了16个影响中学生心理健康目标达成的主要因素,主要体现在学校管理、教师教学、学生自身3个方面,经问卷调查表明,影响初中心理健康目标达成的主要因素见下表1、表2、表3。

表1 影响初中心理健康目标达成学校管理方面的因素

初中教师 (N= 15 人)	百分比	排序
领导评课不考虑是否培养学生心理素质	73.3	1
学校缺乏对教师这方面教学效果的督导	46.7	2



表2 影响初中心理健康目标达成体育教师方面的因素

初中教师 (N=15 人) 排序百分比		初中学生 (N=283 人) 排序百分比	
教师对学生心理健康方面评价缺乏经验	1 60	教学方法的选择不利于心理健康发展	1 57.1
对学生的综合评价未与心理健康挂钩	1 60	体育教师对培养学生心理健康重视不够	2 56.0
教师对心理健康教学目标模糊	3 40	教师对学生心理健康方面评价缺乏经验	3 51.1

表3 影响初中心理健康目标达成学生自身方面的因素

初中教师 (N=15 人) 排序百分比		初中学生 (N=283 人) 排序百分比	
学生心理状态不稳定	1 80	学生心理状态不稳定	1 64.2
学生对发展自身心理重视不够	1 80	学生对发展自身心理重视不够	2 45.4

综上所述,影响初中心理健康目标达成的主要因素是:

(1) 领导评课不考虑是否培养学生心理素质;学校缺乏对教师这方面教学效果的督导。

(2) 教师对学生心理健康方面评价缺乏经验;对学生的综合评价未与心理健康挂钩;教学方法的选择不利于心理健康发展;体育教师对培养学生心理健康重视不够。

(3) 学生心理状态不稳定;对自身心理发展重视不够。

影响高中心理健康目标达成的主要因素见下表4、表5、表6。

表4 影响高中心理健康目标达成学校管理方面的因素

高中教师 (N=43 人)	百分比	排序
对心理健康方面教学要求明确不够	50	1
学校缺乏对教师这方面教学效果的督导	47.6	2

表5 影响高中心理健康目标达成体育教师方面的因素

高中教师 (N=43 人) 排序百分比		高中学生 (N=269 人) 排序百分比	
对学生的综合评价未与心理健康挂钩	1 41.9	体育教师对培养学生心理健康重视不够	1 57.1
教师对学生心理健康方面评价缺乏经验	2 39.5	教学方法的选择不利于心理健康发展	2 56.0
教师对心理健康教学目标模糊	3 25.6	教师对学生心理健康方面评价缺乏经验	3 51.1

表6 影响高中心理健康目标达成学生自身方面的因素

高中教师 (N=43 人) 排序百分比		高中学生 (N=269 人) 排序百分比	
学生心理状态不稳定	1 76.2	学生心理状态不稳定	1 69.5
学生对自身心理发展重视不够	2 55.8	学生对自身心理发展重视不够	2 60.2

综上所述,影响高中心理健康目标达成的主要因素是:

(1) 对心理健康方面教学要求明确不够;学校缺乏对教师这方面教学效果的督导。

(2) 体育教师对培养学生心理健康重视不够;教学方法的选择不利于心理健康发展;对学生心理健康评价缺乏经验。

(3) 学生心理状态不稳定;对自身心理发展重视不够。

### 3.5 上海市中学《体育与健身》课程心理健康目标达成对策

本文在文献分析的基础上,根据学生自身因素和中学体

育教学实际情况及通过对专家的咨询和鉴定,集中了有助于中学生心理健康发展的16条措施,经过广泛的师生问卷调查得知,下述措施的认同度较高。

初中学生认为相对重要的措施是:

(1) 精心设计利于发展学生心理的教学方法(70.6%);

(2) 挖掘有利于发展学生心理的教学内容(70.6%);

(3) 组织专题培训,提高教师操作能力(64.5%);

初中教师认为相对重要的措施是:

(1) 多举办讲座或板报提升学生认识(86.7%);

(2) 加大培训力度,转变教师观念(86.7%);

(3) 组织专题培训,提高教师操作能力(86.7%);

(4) 精心设计利于发展学生心理的教学方法(80%);

(5) 挖掘有利于发展学生心理的教学内容(80%)

综合上述可行措施可知,为有效地促进初中学生心理发展,多举办讲座或板报提升学生认识;加大培训力度,转变教师观念;组织专题培训,提高教师操作能力;精心设计利于发展学生心理的教学方法;挖掘有利于发展学生心理的教学内容。

高中学生认为相对重要的措施是:

(1) 挖掘有利于学生心理发展的教学内容(74.4%)

(2) 精心设计利于学生心理发展的教学方法(73.7%)

(3) 加大培训力度,转变教师观念(72.2%)

(4) 创设情景,培养战胜困难的能力(65%)

(5) 定期举行多样性的体育竞赛活动(63.5%)

高中教师认为相对重要的措施是:

(1) 提高体育教师的心理学知识(62.8%)

(2) 定期举行多样性的体育竞赛活动(62.8%)

(3) 明确提出针对心理健康目标的教学要求(62.8%)

(4) 加大培训力度,转变教师观念(60.5%)

综合上述可行措施可知,为有效地促进高中学生心理发展,应明确提出针对心理健康目标的教学要求;定期举行多样性的体育竞赛活动;加大培训力度,转变教师观念;提高体育教师的心理学知识;挖掘有利于学生心理发展的教学内容;精心设计利于学生心理发展的教学方法;创设情景,培养战胜困难的能力。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 上海市中学《体育与健身》课程实施过程中,教师和学生心理健康目标的认知度总体情况较好。

4.1.2 通过《体育与健身》课程的实施,目前中学生心理健康目标达成情况总体尚可,但并不乐观。相比较,情绪控制方面的提高相对较弱。

4.1.3 整体来看,上海市中学《体育与健身》课程心理健康目标达成情况初中比高中相对较好。

4.1.4 目前,学校对教师教学心理健康方面效果缺乏督导;对体育教学促进心理健康重视不够;体育教师对培养学生心理健康的不够重视、教学方法的选择不利于心理健康发展、对学生心理健康方面评价缺乏经验、尚未将对学生心理健康的评价纳入综合评价的范围;学生自身心理状态不稳定、对提高自身心理健康水平重视不够是影响上海市中学《体育与健身》课程心理健康目标达成的重要影响因素。



## 4.2 建议

4.2.1 加强舆论导向, 通过有效途径宣传心理健康的意义, 提高教师和学生心理健康的重视程度。

4.2.2 学校应定期举行多样性的体育竞赛活动, 使他们不断通过体育活动来培养坚强的意志品质和良好的心理素质。

4.2.3 注重体育教师心理健康的专项培训工作, 选择有利于提高学生心理健康的教学内容, 精心设计有利于促进学生心理健康发展的教学方法, 采取有利于促进学生心理健康的评价手段。

4.2.4 建立一套类似运动技能评价的方法体系, 对学习态度、情意表现、合作精神的表现要素加以分析, 提高心理健康水平评价的可操作性。

### 参考文献:

[1] 沈翰. 课程实施影响因素之分析[J]. 株洲师范高等专科学校学报. 2004. 2  
 [2] 于秀玲. 对新课程标准中五个学习领域目标理解的探讨[J]. 体育教学. 2005. 6

[3] 体育(与健康) 课程标准研制组. 体育(与健康) 课程标准解读(实验稿) [M]. 武汉:湖北教育出版社. 2002: 68-92  
 [4] 张大均, 冯正直等. 关于学生心理素质研究的几个问题[J]. 西南师范大学学报(哲社版). 2000. 26  
 [5] 燕国材, 崔丽莹等. 心理素质教育论[M]. 广东教育出版社, 2002. 1  
 [4] 张大钧. 学校心理素质教育概论[M]. 西南师范大学出版社. 2004  
 [5] 兰自力. 学校体育与心理健康教育[M]. 北京体育大学出版社. 2005. 10  
 [6] 龚新玲. 当代中学生的心理特点及教育对策[J]. 兵团教育学院学报. 2005. 2  
 [7] 刘金平. 心理素质的本质和结构新探[J]. 河南师大学报. 2002. 4  
 [8] 陈友良. 当代中国青年心理素质概论[M]. 中山大学出版社. 2004. 10. 7

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第83页)

来越科学化、合理化。

### 2.2.2.5 运动空间向多元化方向发展

表4 运动空间的调查统计表

	校园体育场 馆及空地	校外体育场 馆及空地	自然环境中	合计
人数	423	344	256	1033
%	40.95	33.30	24.78	100

大学生在参与运动空间上也越来越多元化, 从校内空间向社会空间、自然环境多元发展, 体现出学生热爱生命、参与社会、追求美好生活的愿景。(见表4)

## 3 结束语

健康新概念的提出使大学生对健康有了新的认识, 在健康新概念的影响下, 大学生的体育运动行为也发生了变化, 因此学校体育应根据学生这些变化, 在教学目标、课程结构、课程内容、教学方法、课程建设与课程资源等方面进行适当的改革, 以便更好的促进大学生的健康。

### 参考文献:

[1] 陈红, 王庆玉. 健康体育教程[M]. 北京:科学出版社, 2004:5.  
 [2] 卢元镇. 体育人文社会科学高级概论[M]. 北京:高等教育出版社, 2003: 216.  
 [3] 王广虎. 健康理念内涵的把握与学校体育改革的思考[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(4):29 .  
 [4] 蔡青青. 21世纪大健康的理念与体育运动[J]. 福建体育科技, 2002, 21(6):23.  
 [5] 易勤, 左从现, 张兆才. 大学体育教程[M]. 武汉:武汉大学出版社, 2003:16.  
 [6] 李洪滋. 运动与健康[M]. 北京:化学工业出版社, 2004:13-14.  
 [7] 唐健. 大学体育与健康[M]. 南京:东南大学出版社, 2005:70.  
 [8] 金健秋, 徐国宏, 尹海立. 大学生体育行为探析[J]. 中国体育科技, 2001, 37(7):33.  
 [9] 季浏, 胡增萃. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2003:110.

(责任编辑: 陈建萍)