



论团体咨询在体育教学中的运用

梁日忠, 黎 军

摘要: 通过对团体咨询概念的阐述, 分析了团体咨询在体育教学中运用的可行性和技术必要性, 并对团体咨询在体育教学的具体应用途径进行探讨, 由此提出对策建议。

关键词: 体育; 教学; 团体咨询; 心理健康

中图分类号: G812.45 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)05-0093-03

Application of Group Consultation to PE Teaching

LIANG Ri-zhong, LI Jun

(Hechi College, Guangxi 546300, China)

Abstract: The paper elaborates on the concept of group consultation and analyzes the possibility and technical necessity of using group consultation in PE teaching. It discusses the detailed application of group consultation to PE teaching and puts forward some suggestions.

Key words: sport; teaching; group consultation; mental health

前言

教学是个人际互动的过程, 通过师生与生生交流与沟通, 构建和谐和谐的课堂人际氛围, 形成系统影响, 从而提高学生的学习兴趣和增加学习效能, 促进身体、心理及社会适应能力, 这是现代体育教育的基本特征之一。在实践中, 要从传统体育教学单一的“师—生”传授模式中走来, 实现提高学生体育技术的认知能力和应用水平的同时, 潜移默化中教化学生, 使学生在健身的同时也健心的教学目标时, 突破口不多。原因在于我们太注重于课堂本身的微观改造, 形成自下而上的改革模式, 容易被旧观念的束缚。教学中, 我们大胆突破, 自上而下, 敢于引入边缘学科技术, 把心理团体咨询技术应用于教学中, 注重教学过程设计的心理策略, 优化课堂教学诸要素, 取得了一定的效果。本文尝试探讨在体育课教学中引入心理团体咨询技术, 旨在抛砖引玉, 使更多的同仁深入的研究, 使体育教学实现身心得益的目标。

1 团体心理咨询概述

团体咨询是指在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式, 是一门以心理学为基础的专业助人知识、理论与技术, 根据一定的目的, 由一定数目参与者组成团体, 在团体指导者的领导下, 它是通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中通过观察、学习、体验, 调整改善与他人的关系, 以调整自己的认识和行为, 改善人际关系, 增加社会适应性, 促进人格健康成长。

团体咨询因为具有积极的功能和以其实践性和针对性较强等特点而倍受到人们的重视。首先, 团体咨询具有明显的教育功能, 其活动指导过程常被认为是一个通过成员相互作用而达到增进自我了解, 自我发展, 进而自我实现的一个学习过程。其次, 团体咨询具有发展功能, 其团体活动的方式,

可改正其不成熟的偏差态度与行为, 还能促进其良好的发展与心理成熟, 培养健全的人格及协调的人际关系。团体咨询最大的功能就在现场采访益于正常人的健康发展。

团体咨询的理论和可以帮助有心理困扰的人改善心理健康状况, 优化心理素质, 也能帮助人格健全的人改善适应能力, 提高社交技巧和生活质量, 有效地在现实中寻求最佳发展, 实现自我价值。它既可以用以治疗各种心理疾病, 同时也用以解决正常人的心理适应, 更被广泛适用于健康的正常人, 它以发展为目标, 使人的潜能得到发展。因此, 团体咨询的理论和被广泛应用于学校教育中的入学教育、课外社团活动、课堂教学等。

2 体育教学运用团体咨询的技术必要性

体育课程的改革, 就是如何更好的结合体育课程本身特点为培养高素质、健康型人才服务的问题。通过本课程的学习, 将获得体育与健康知识和技能, 提高身体健康、心理健康和社会适应能力等方面的水平, 它关注的是如何通过身体活动, 去实现健康目标, 重视的是不仅掌握基本的运动技能和增强体质, 而且能全面的发展, 强调了体育教学与人的培养紧密联系起来。体育教学不仅是身体健康, 更是心理健康和社会适应。然而, 体育教学实践中忽视心理健康教育普遍存在是不争的事实。这种传统的体育教学模式已不适应现代人才培养的需要, 其教学过程主要是对运动技术讲解示范, 学生被动跟着练习, 既抽象又枯燥, 难以激发学生的学习热情与学习兴趣, 当然也就难以达到体育教学的育人目标。可喜的是, 心理学研究成果运用于体育教学的研究已经倍受重视, 并在教学实践中运用, 体育教学心理化是其发展的方向。

大学生心理的发展处于由少年心理向成年心理过渡的阶段, 逐步走向成熟而又未真正完全成熟。大学生是青年中最活跃最敏感的群体, 常常对各种变化和冲击敏感并形成相应

收稿日期: 2008-07-25

基金项目: 广西新世纪高等教育教学改革工程“十一五”第二批立项项目资助(桂教高教[2006]194号)

第一作者简介: 梁日忠(1970-), 男, 壮族, 讲师, 主要研究方向: 体育心理学、篮球运动与训练。E-mail: hexylrz@163.com. Tel: 13977870228

作者单位: 河池学院 体育系, 广西 546300



的心理反应。通过体育课堂这一媒介,引导他们自我学习,学会与他人协作、尊重关爱他人等,全面提高各方面的能力和素质是现代体育教学的目标。因此,在健康第一的指导思想下,激发和保持学生的运动兴趣、重视学生主体地位、培养学生能力就成了体育课程改革首先关注的问题。

人际交往是大学生一个重要的心理需求,而且其心理成长与发展都在其特有的群体中获得。相反,不良的人际心理场对其产生则是负面的影响。课堂本身就是一个特殊的人际交往。压抑的单调的氛围,显然是不利于大学生健康心理的形成。在课堂教学中将团体咨询技术引入,实现个体的改造,使学生有着积极健康的心态,从而达到群体性质的改变,形成活跃课堂气氛,更是使学生学习兴趣倍增,积极性、主动性提高,学习效能增加。在体育教学中引入团体活动形式让学生参与教学活动的方式,利用学生人际交往的心理需求,构建多层次的互动,激发学习兴趣和热情,使学生能在积极、主动、平等地参与学习过程,并在活跃的课堂气氛中轻松学习,使体育教学在促进学生创造性地掌握和运用知识的同时,培养团队合作精神、自主学习能力和独立研究能力等。团体咨询中的团体活动都具有这种平等交流和探讨的功能,它符合教学的规律,也能够满足大学生群体的特殊要求,应用到教学中,可以改变传统教学的学生观、教育观,达到让学生积极主动的学习。

3 团体咨询在体育教学中应用的可行性

将团体活动的方式引入课堂教学,目的是在多层次的平等的互动中更多参与到教学活动中,体现学生的主体地位,以激发学习兴趣和主动性,提高学习效能,促进心理发展。为了吸引团体成员积极投入和参与,需要设计一些活泼有趣的团体活动,以促进师生间的互动,激发学生群体成员之间的认识和情感交流,使学生感受到集体的温暖、关爱和互助,从而形成和谐融洽的教学氛围,使体育教学不再枯燥乏味,体育知识的接纳在轻松愉快的活动中完成,不仅有利于知识的积累和活化,有助于提高学习效能和促进心理的健康发展,而且有利于提高学生的综合素质,培养学生的创造性人格,为新世纪培养高素质、健康型人才作贡献,实现体育的育人功能。

团体咨询教学模式要求教师备课要更充分,明确教学任务,熟悉教学内容,精心设计团体活动方式并与教学内容、方法结合实施,教师要熟练采用各种教学方法,在教学过程中将各种教学方法有机组合运用,驾驭整个教学过程。在整个教学设计、实施过程中体育教师可以在学校心理咨询教师的帮助下完成,而今后体育教师应该努力具备设计该类课的能力。教学所需场地、器材与传统教学活动要求是一样的,完全可以就地取材。团体活动内容的设计与安排,案例、游戏素材来源,就目前的教学条件不难做到。而情境模拟,角色扮演,教师随时可以进行。因此,团体咨询教学模式应用于体育教学是完全可行的。

4 团体咨询教学模式在体育教学中的应用

4.1 设计好引导课 促进团体意识形成

体育课选项者来自不同的系(院),各个人对本运动项目的经验,认识都具有不同。因而学生在课堂上的个体

差异性非常突出,有甚是出现个体之间的排斥,形成一个不利于教学的人际环境。引导课的目的首先就是要使每一个学生感受到他是团体中的一员,有着平等的交流的机会与权力。而机会与权力需要教师通过具体团体咨询特征活动设计来暗示,促进学生充分利用机会与别人对话,充分交流,感受到与教师的平等沟通,就可以使学生能在积极、主动、平等地参与教学。尤其是第一次课的引导更为重要,选项者以相同的兴趣和爱好集中到一个选项班,首先可以通过一些有趣的游戏和活动来让课堂气氛热烈、轻松,这种氛围有利于学生心情放松自如。然后让学生相互介绍相识。再让学生讨论选项的动机、对自己的期望和对老师的期望。最后老师总结讨论内容,这对于学生和教师明确所讨论内容具有重要的意义。至此,这节相识活动课让学生初步的交流,感受到自己是这个温情团体中的一员,并逐步形成归属感,为以后的团体教学活动打下了良好的基础。

4.2 互助式合作学习 培养团体多层次互动

体育教学是学生在老师有目的、有计划、有组织地指导下,积极主动地掌握技术和技能,增进身心健康,提高身体活动能力和适应能力的教育过程,这是一个系统工程,不仅是学习的过程,也是人际沟通的过程。不能说传统教育没有人际沟通,只是沟通的方式单一,有甚是单向的交流。学生的多方面能力的培养,特别是在心理素质方面需要一个和谐的人际心理场。通过教学设计与教学组织建立多层次的交流方式,在这个过程中,以师生思想活动为基础,以身体活动为主要手段来传授和掌握知识的,表现了体育课堂中人际交往比较频繁,这更有利于运用团体活动组织进行,可以是两个人或小组,在教学的整个过程都可以进行身体接触式活动。团体活动是团体辅导中为了吸引团体成员积极投入和参与而设计的一些活泼有趣的活动。活动结束后讨论与交流,互相的反馈可以起到促进团体成员获得成长的作用。课堂上教师可把学生分为各个小组,采用“小组讨论”、和“合作练习”的形式,“小组讨论”主要通过集思广益,加深对新概念的理解,或找出解决问题的办法。使之加深对新知识、新概念的理解。但是,教师应该知道如何引用适当的团体活动,而且应该知道如何避免不适当的活动。选择最佳方案,以达到最佳效果。“合作练习”则要求小组成员分组合作,要求每个小组按照教学内容查找资料,协作进行整合。小组成员分工合作,从查找资料、构思、设计、到课堂演示,每个人都积极、主动地参与。

4.3 采用案例教学 营造人际情境

虽说教学是一种人际交流,但在表达方式是和学生意识中的人际沟通有着明显的差别。传统的教学模式使学生沉积了旧的观念,习惯于被动的交流方式。为了使教学人际互动贴近学生,让其真正参与,利用案例教学是有效的方法。案例教学法是运用案例进行教学实践,以调动学生积极参与教学、从而促进学生学会学习、促进沟通与合作。案例的选择需要符合体育教学目标,能完成教学任务,案例的难易要适应学生的身体素质和知识、能力发展水平,体育教师可驾驭该案例进行教学。选择或编选合适的案例是案例教学实施成功的前提,因此教师要根据教学目的需要和



拟解决的问题选择或编写案例,并在课堂讨论前一段时间,把案例布置给学生。教学中教师可以不同的形式来展示案例,如以影像、角色扮演、教学比赛等形式。案例教学初期,案例讨论可以由教师主导,随着教学的不断推进,逐渐让学生自己进行自发性提问与讨论。解决案例问题的决策方案是多渠道的,所以,教师的总结应该就整个分析情况做出评价,合理的评价有利于提高学生分析问题和解决问题的能力。这种评价包括教师的评价和学生的自评。

5 团体咨询在体育教学几点建议

5.1 树立新型师生观,体现学生主体

在体育教学过程中,学生的可教性和能动性决定了学生是教学的对象也是学习的主体,而老师的职业特点和素养也当然成为主导者。然而传统的观念中,教师才是教学的主体的思想仍然根深蒂固,它始终存在于人们心中并影响着教学的组织和指导方式。在现代教育理论的指导下,我们要改变观念,在教学过程中,充分发挥教师的主导作用,体现学生的主体地位,才能根据教学目标、内容用教学条件和学生特点设计、组织并实施多样化的教学活动,并运用高超的教学技艺使教更为灵活,学生的学才能更主动。为团体咨询教学模式提供更好的平台。

5.2 引入团体咨询技术要以明确的教学目的和教学内容为前提

教学方法服务于目的,如果离开了教学目的,任何好的方法都失去了意义。所以,教师的课前准备、课堂组织以及课后活动,都要明确教学目标,使得教学中的各种团体活动都服务于教学目的。

同时,我们要注意教学时限,任何课程教学都是有课时规定的。团体咨询教学活动多,课时往往不多。这就要求把握教学重点,抓住主要矛盾,注意教学环节之间的衔接,注意教学的节奏感,把有限的教学时间用到解决学生最需要解决的问题上,从而提高课堂利用率。

5.3 团体咨询技术的引入同样要注意个体差异性

教育既有社会适应性,群体适应性,又有个体适应性问题。团体咨询教学是教育群体适应性的要求。大学生群体既有共性问题,也有不同的个性问题。不同专业的学生,不同层次的学生,不同性别的学生,不同社会、家庭背景的学生,对体育的要求及理解是不同的。因此,团体咨询教学不是否定个体指导,而是更需要有个体指导的配合。因此,教师要了解不同个体学生的情况,有针对性地开展指导工作,实现面向全体成员,促进共同发展的目标。

参考文献:

- [1] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京:高等教育出版社, 2005.
- [2] 熊薇. 团体咨询活动模式在高校课堂教学中的运用[J]. 江西金融职工大学学报, 2007, 20(4): 129-131
- [3] 吴萍. 钟凤宏团体咨询在就业指导教学中的应用[J]. 辽宁教育研究, 2007(4): 113-114
- [4] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展: 回顾与展望[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2005, 20(6): 62-69

(责任编辑: 陈建萍)