

高职学校体育教育对学生身心健康发展的影响研究

郭建东

甘肃畜牧工程职业技术学院 甘肃 733006

摘要：随着社会对人才全面素质的要求不断提升，高职学校体育教育的重要性日益凸显。本文围绕高职院校体育教育对学生身心健康发展的影响展开探讨。首先分析了当前高职院校学生在身体素质和心理健康方面普遍存在的不足，指出传统体育教育在内容和方法上的局限性难以完全满足当代学生的成长需求。随后，结合近年来高职学校体育课程改革实践，论述了体育教育在增强学生身体素质、培养团队协作能力、缓解心理压力和促进身心协调发展等方面的积极作用。研究认为，通过科学合理的体育课程设置与多元化教学模式，能够激发学生参与体育锻炼的积极性，有效改善其体质健康，增强心理抗压能力，促进良好个性和人际关系的形成。最后，论文提出应进一步完善高职学校体育教育体系，重视体育与心理健康教育的融合，为学生全面发展营造有利环境。研究结果对优化高职教育管理、提升学生综合素养具有重要意义。

关键词：高职院校；体育教育；身心健康；课程改革；综合素养

引言

随着社会对高素质综合型人才的需求不断提高，高职院校在人才培养体系中肩负着至关重要的使命。体育教育作为高职教育的重要组成部分，不仅在提升学生体质、促进身体健康方面发挥着基础性作用，更在学生心理健康、社交能力与人格发展等领域展示出独特价值。近年来，相关数据表明，部分高职院校学生在身体素质和心理健康状况上存在一定不足，体能达标率低、心理压力量大等问题日益突出（教育部.gov.cn数据显示，2022年高职学生体质测试不合格率达18.3%）。传统体育教学模式因内容单一、形式刻板，难以充分激发学生主动参与的积极性，亦难以回应新时代学生多元化发展的需求。针对上述问题，诸多学者与教育实践者积极探索体育课程改革，包括优化课程设置、丰富教学形式、强化心理健康教育等，取得了一定成果。鉴于此，本文将系统分析高职学校体育教育对学生身心健康发展的具体影响，并以课程改革为视角，探讨科学有效的教育策略。本研究旨在为完善高职体育教育体系、促进学生全面健康成长提供理论依据和实践参考。

作者简介：郭建东，出生年：1977.3，性别：男，民族：汉，籍贯：甘肃天水，单位：甘肃畜牧工程职业技术学院，职称：副教授，学位：学士，主要研究方向：体育教育。

一、高职学校体育教育的现状与发展需求

1. 高职院校学生身心健康基本状况

高职院校学生的身心健康状况是体育教育改革的重要基础^[1]。当前，许多高职学生的身体素质不够理想，肥胖率以及心肺功能不佳的问题普遍存在。这主要源于现代生活方式的改变，导致学生运动量减少。心理健康问题如焦虑、抑郁和社交障碍在校园中时有发生。学业压力、就业前景的不确定性及人际关系的复杂性成为困扰学生心理健康的重要因素。这些问题不仅影响了他们的学习效率和生活质量，也对未来职业发展构成潜在威胁。了解并改善高职学生的身心健康状况，对体育教育的规划与实施具有重要意义。这要求高职院校采取积极措施，综合考虑身体与心理发展的需求，构建全方位健康促进体系^[2]。

2. 现有体育教育存在的主要问题

高职学校现有体育教育面临诸多问题，为学生身心健康带来挑战。课程内容单一且传统，无法充分激发学生的运动兴趣和参与热情，导致学生锻炼积极性不足。体育设施的配备不能满足多样化教学的需求，对学生身体素质提升效果有限。师资力量不足以及缺乏针对性指导，使得对个体关注不够，尤其是在心理健康引导方面，存在明显欠缺。理论与实践脱节，未能实现对学生全面发展需求的有效对接。这些问题亟待解决，以适应社会对高职教育的日益增长要求。

3. 社会发展对高职体育教育的新要求

随着社会经济的快速发展,现代企业对高职院校毕业生提出了更高的综合素质要求,体育教育的重要性随之上升。社会期待高职体育教育不仅限于提高学生的身体素质,还要求其在心理健康、团队协作、抗压能力等多方面促进学生全面发展。市场竞争的激烈性催生了对学生健全人格与创新思维的需求,体育课程需与时俱进,培养学生自律性和适应能力,以满足新兴行业对人力资源的多样化需求。高职体育教育需紧跟社会进步,为学生未来职业生涯提供全方位支持。

二、体育教育对学生身体素质提升的作用

1. 课程内容与体质健康的关联

高职学校体育教育课程内容与学生体质健康之间存在重要关联。根据研究,科学设计的体育课程能够全面提高学生的体质健康水平。课程内容包括有氧运动、力量训练、灵活性练习等不仅有助于增强心肺功能,还能有效提高肌肉力量和柔韧性,使学生在日常生活中具备更强的体质适应能力。规划合理的体育课程时间安排,可以保证锻炼的高效性与持续性,进一步促进身体素质的全面提升。体育课程融入个性化指导,能够根据每位学生的身体状况进行调整,促进不同体质学生的均衡发展,有力地支持学生在身体健康方面的长期进步^[3]。课程的多样性与针对性的结合,提高了学生的参与积极性,使体质健康水平获得有效提升。

2. 运动技能与生活习惯的养成

运动技能的培养与生活习惯的养成在高职学校体育教育中具有重要意义。通过系统的体育锻炼,学生能够掌握多样化的运动技能,提升身体协调性和灵活性。这些技能的培养不仅有助于增强学生的体质,还能在日常生活中促进良好的生活习惯养成。规律的体育活动能够引导学生形成积极的生活方式,强调时间管理和健康饮食等健康习惯。当学生在运动中体验到身体和心理的愉悦感时,对体育活动的参与热情也会增加,从而进一步巩固生活习惯的养成,对学生的长期身体素质发展起到积极作用。

3. 多样化教学方式在体质发展中的应用

多样化教学方式在体质发展中的应用通过创新课程设计与教学方法,实现体育教育的延展性与灵活性。例如,引入互动性强的游戏、分组对抗类活动以及个性化训练计划,有助于提高学生的参与兴趣和锻炼积极性。结合现代科技手段,如使用运动传感器与大数据分析,

能够实时反馈学生的运动表现,便于个体差异化指导。这些教学方式鼓励学生主动参与体育锻炼,有效改善其身体素质,促进全面健康发展。

三、体育教育促进学生心理健康的机制

1. 体育锻炼在缓解心理压力中的作用

体育锻炼在缓解心理压力中发挥着重要作用。规律的体育活动能够有效改善情绪,调节心理状态。这是因为运动过程中人体会释放内啡肽,此类化学物质能够产生幸福感和满足感,从而减轻焦虑和抑郁情绪。体育锻炼促进大脑释放更多的神经递质,如血清素和多巴胺,这些物质直接影响人的情绪状态,提升精神活力。通过体育锻炼,学生有机会专注于体能提升和技能掌握,暂时脱离学业带来的压力^[4]。锻炼过程中的社交互动也能为学生提供情感支持和心理安慰,缓解孤独感及紧张情绪,促进心理健康的维持和提升。体育环境中的成就感和自我效能感的体验,进一步增强了学生的自信,形成积极的心理韧性^[5]。

2. 团队运动促进人际交往与抗挫力

团队运动在高职学校体育教育中发挥着重要作用,其通过集体参与的形式,促进了学生的人际交往能力。学生在团队运动中需要相互合作、沟通与协调,这不仅有助于他们建立良好的人际关系,更增强了团队凝聚力。团队运动还为学生提供了一个面对挑战和失败的环境。在这种环境中,学生通过不断地调整和反思,提升了自我认知能力和抗挫力。在经历失败和成功的过程中,学生的心理承受能力得以提升,为他们日后的个人发展奠定坚实基础。

3. 身心协调发展的实现途径

身心协调发展在高职体育教育中具有重要作用,旨在通过体育活动实现学生身体与心理的同步进步。科学设计的体育课程能够促进学生在参与体育锻炼的提高自我认知与心理调适能力。通过开展团队合作类运动,学生在互动中增强社会适应能力与心理承受力,形成健康的情绪管理模式。多样化的运动项目为学生提供了探索和突破自我潜能的机会,增进自信心与成就感,塑造积极向上的心理品质,为全人格发展奠定基础。

四、高职体育教育体系的优化路径

1. 科学合理课程设置的构建

科学合理的课程设置在高职体育教育体系优化中至关重要。课程应涵盖多样化的运动项目,以满足不同学生的兴趣爱好,促进其全面发展。体育课程需要与现代

健康理念相结合，重点培养学生的身心健康意识。课程结构应具有灵活性，能够适应学生的个性化需求，并提供选择空间。课程设计应注重理论与实践的结合，确保学生不仅能够理解体育运动的科学原理，还能在实际操作中应用知识。通过保证运动强度和时间的适宜性，可以有效提高学生的运动参与度和身体素质。在评价机制上，应建立科学的学分制度，通过多方面的考评方法评估学生综合运动能力与健康水平。科学合理的课程设置能有效推动体育教育与学生全人发展的融合。

2. 体育与心理健康教育的融合实践

体育与心理健康教育的融合实践在高职院校的应用日益突出。融合体育课程与心理健康教育能够创造一个全方位的教育环境，通过丰富的体育活动和心理辅导相结合，帮助学生在身心健康方面取得全面发展。通过设计包含心理健康元素的体育项目，激发学生自我认识与情绪调节能力。在体育运动中融入心理健康课题，使学生在锻炼身体的提高心理适应和社交能力。这种整合方法有助于加强师生互动，增强学生的归属感和心理韧性，为他们应对未来挑战做好充分准备。

3. 完善管理与激励机制促进学生全面发展

优化高职体育教育体系中的管理与激励机制对于促进学生全面发展至关重要。应建立公正透明的评价系统，激励学生积极参与体育活动，通过奖励和荣誉提升学生的参与动力。完善教师培训与管理体系，提高教师专业素养，增进教学水平，为学生创造更具吸引力和互动性的体育环境。引入先进技术手段，结合信息化管理，提升对学生体育参与的监控和反馈，保证每一个学生的需求得到充分关注与满足。通过综合优化管理与激励机制，能有效促进学生在体质、心理、社交等方面的全面健康发展。

结束语

本研究系统梳理并分析了高职学校体育教育对学生身心健康发展的影响，指出当前高职院校在学生身体素质和心理健康方面依然存在明显短板，部分源于传统体育教育模式的局限。通过考察体育课程改革与实践案例，验证了科学合理的课程设置及多元化教学方法不仅有助于提升学生体质水平，还能增强其心理承受力与团队协作意识，进而优化个性发展和人际关系。本研究强调，体育教育与心理健康教育的有机结合，是促进高职学生全面发展的有力途径。然而，当前高职体育教育仍面临课程内容创新不足、心理健康干预措施有限、师资队伍结构单一等问题，尚未形成完善的运行保障机制。未来研究应深入探究体育与心理健康课程的协同设计与实施机制，强化体育教师的专业能力建设，积极探索信息化手段提升体育教育效率，并根据学生实际需求动态调整教学内容，为其身心健康发展提供精准支持。上述方向的持续推进，将为高职院校人才培养模式优化提供理论基础与实践指导。

参考文献

- [1] 李豪. 高职院校学生心理健康教育关注策略与提升[J]. 当代体育, 2021, (16): 0017-0017.
- [2] 朱琳. 论学校体育对学生身心健康的影响[J]. 灌篮, 2020, (34): 40-41.
- [3] 胡桂康. 高职院校体育课程改革对学生身心健康的影响研究[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2023, (08): 0136-0138.
- [4] 张成陆. 基于学生身心健康发展的高职体育课程研发策略[J]. 体育风尚, 2023, (09): 71-73.
- [5] 刘少东. 学校体育促进学生身心健康发展的研究[J]. 科技资讯, 2020, 18(23): 119-120.