

最新体育的思想与感悟(实用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

体育的思想与感悟篇一

我国正在实施的科教兴国战略，使得教育在新世纪将继续担负着振兴经济、振兴民族、振兴中华的历史重任。学校教育也肩负着全面推进素质教育，切实贯彻“健康第一”指导思想的重任。作为学校教育重要组成部分的学校体育是向学生传授锻炼身体的知识、技能，培养运动能力和良好锻炼习惯，促进身体正常发育，增强健康的教育，是素质教育重要组成部分和突破口之一，作为组织者和实施者体育教师是做好学校体育工作的关键，他们能否充分发挥学校体育在素质教育中的作用，关键在于其教学知识的高低。因此分析中学体育教师教学知识的影响因素具有重要的理论和实践意义。

一、体育教师个人因素

(一) 体育教师的人口学因素

体育教师的年龄、教龄、学历等体育教师已有的知识、经验等对其教学知识水平可能有重要影响。一般认为，体育教师的教龄越长、学历越高，其教学知识结构可能也越好。体育教师任教学校所属地区在农村或是城市对体育教师教学知识有一定影响。相对于农村来说，城市的人力资源和物力资源都较丰富，其教学知识可能也优于农村。

(二) 体育教师的个人心理因素

1、体育教师教学动机

动机因素是一切行为的发动性因素，这对体育教师的教育教学工作来说也不例外。体育教师要干好教育工作，首先要有强烈而持久的教育动机，有很高的工作积极性。很难设想一个对教育工作毫无兴趣的人，一个见到学生就心烦的人会努力完成好教育教学工作。目前我国教育面临的最严重的问题之一就是，相当一部分体育教师的积极性不高。教师教学动机量表将教师的教学动机分为内在动机、外在动机和外在内化动机3个维度。所谓内在动机定向是指体育教师的认知和行为是由其内在需要引起的，如有些体育教师从事教学活动的原因是自己发自内心的喜欢教书；外在动机定向是指体育教师的认知和行为是由外在的诱因引起的，如从事教学工作收入比较稳定、或者亲人比较喜欢等；外在内化动机定向是指国家或社会对体育教师的期望在体育教师心理上的内化。体育教师教学动机可能一定程度上影响和制约着体育教师教学知识形成的速度、质量与效果。

2、体育教师教学效能感

教师教学效能感是教师在教学活动中对其能有效地完成教学工作、实现教学目标的一种能力的知觉与信念。体育教师效能感，一方面可能会影响到体育教师在课堂教学情境中的行为，另一方面则可能对学生的学习表现产生作用。因为效能感较高的体育教师对个人的教学能力充满信心，其教学行为表现较为积极，而效能感受低的体育教师，在教学上往往较易感到挫折，教学行为也较消极。据此推定，体育教师的教学效能感与体育教师教学知识也有一定的影响，至于程度如何，有待进一步论证。

3、体育教师工作满意感

工作满意感是组织成员所拥有的对其工作的一种特殊态度，即他们对工作的一种情感反映。体育教师工作满意感作为一个

心理学概念，是体育教师对其所从事的职业及工作条件与环境状况的一种总体的、带有情感色彩的感受与看法，它不仅与体育教师工作积极性有关，而且也与体育教师的心理健康有着密切的联系。吕国光将教师工作满意感分为5个维度分别测量中小学教师对教师职业、工作环境、升迁进修机会、收入及对学校管理的满意度。很多研究认为，教师工作满意度是影响教师工作成效的重要因素。本文认为体育教师工作满意感可能与体育教师教学知识的水平也存在着某种程度的联系。

4、体育教师自我指导学习准备度

自我导向学习是个人在没有或是有他人的协助下主动地诊断学习需求，规划学习月标，寻求对于在学习上所需的人力或是物质资源，选择并执行适当的学习策略，评鉴学习成果的过程。他认为学习是内在的历程，个体的自我导向可以创造出最棒的学习。自我导向学习并非指学习者完全孤立地学习，在学习过程中若有必要，学习者也会寻求协助，像是同事、专家、朋友、家人等人力资源，以及图书馆、书面资料、网络、影音资料等实体资源。教师自我指导学习准备度可分为自主监控性、喜爱渴求性、创造探新性三个维度。所谓自主监控性是指教师能够考虑到自身的发展，对自己的学习做出计划安排，并了解、监控自己的学习过程与结果的能力与意愿；喜爱渴求性指教师能够认识到学习对自身发展的重要性，进而热爱学习，对学习有强烈的需求，具备终生学习的意识与意愿；创造探新性是指教师喜欢尝试、探索新事物，并能够运用多种方式进行学习的能力和意愿。教师的自我指导学习准备度与教师的教学反思倾向呈显著相关。因而，它对体育教师的教学知识亦可能有影响。

二、学校环境因素

(一) 学校体育文化氛围

校园体育文化氛围是师生在特定的环境中，根据社会发展需

要，通过学校各个层面创造并共享的一种以继承和发展人类理性精神和孙人文精神为内容，促进学校体育运动开展，以推动社会全面进步为使命的客观精神和文化环境。它是在一所学校内部形成的，体现出一所学校独特的风格和个性。它是无形的、看不见的，但学校成员能够深深感受到，并体现在其行为中。同样，体育教师肯定会受到学校体育文化氛围的潜移默化的影响，从而在他们的教学态度、教学行为等方面表现出来，对他们教学知识的发展也有一定影响。

(二) 学校客观条件

体育课主要在室外如场、馆专门的场所进行，以身体练习作为基本手段，要使用各种器材设备，比一般教学要占据更为复杂的空间环境。体育场地和器材是体育活动得以进行的物质载体。一个各方面条件都完备的学校的体育教师的发展空间肯定比一个各方面条件都不好的学校的体育教师要大很多。

三、社会体育文化

(一) 社会体育文化氛围

有些文化对体育特别重视，如美国许多人崇尚体育，家长往往以自己孩子体育成绩好而倍感光荣，从事体育的人不但有较高的工资，而且享有较高的社会地位；在澳大利亚，一个人运动能力如何，不仅影响到他的健康问题，而且影响到他的交往，体育成为影响人们社会交往的重要因素之一。相比之下，中国的文化对体育的热衷程度要低很多，这从最近几次的学生体质测试就可以反映出来。教育部对全国11万多名大中小学生进行的体质监测中，发现了一个明显的改变：学生运动素质下降，近视率居高不下。最让相关官员感到不解的是，这一切还都是在学校对体育课非常重视的情况下发生的。：不论小学、中学和大学，体育都是必修课。为什么会出现这样的情况？教育部一位官员认为这是一个社会问题”，学校、社区和家庭二重视程度还不统一”。这样的社会体育文化氛围

对体育教师的工作积极性自然有影响，对他们发展自身教学知识也会带来一些负面影响。

(二) 社区体育环境因素

随着社会的发展，学校与社区的联系将越来越密切，社区的体育环境在很大程度上影响着体育教师教学知识的发展，这主要通过以下几个方面施加影响：社区体育的人力资源如社会体育工作者和场地、器材、设施等物质条件及对学校的开放状况；社区体育文化传统对学校的影响；社区领导和居民对学校体育的支持程度；社区教育部门通过各种形式对体育教师的培训等。这些因素都直接或间接地影响体育教师教学知识的发展。

四、在职培训因素

近年的研究表明，体育教师对在职培训的效果基本持否定态度，在职培训的内容设计不当，多数体育教师出于为完成证书或学位要求的需要，大学体育教师授课方式也存在问题，课程大多是以讲座和“传习式”为主的方法讲授的，教师们经常说大学教师的教学最不讲教学法，就是最好的证明。体育教师不知道如何将学习的教育理论应用到教学中去，因而形成了一种自己不必也不太可能从教育理论与研究中获益的观念。这些对体育教师教学知识的发展都有不利的影响。

五、结论

综上所述，影响体育教师教学知识的因素是非常多而且复杂的，研究这些因素的最终目标是最大限度地控制这些因素，使它们的不良影响降到最小。然而体育教师教学知识的发展要受到体育教师个人的、社会的、学校、家庭的、体育教师教育机构等多个层面的多种因素的交互影响，每一个因素在体育教师教学知识发展的不同阶段又有不同的作用和效果，同时这些因素本身也在不断地发生变化，更凸显了体育教师

教学知识的多因性、多样性与多变性特征。在这些影响因素中，有些又是很难控制的，如社会宏观条件，短时期内很难改变人们对体育工作的看法，国家很难一下子投入大量的教育经费，在职培训也是一个庞大的系统工程等等。因而，要全面研究和控制体育教师成长全过程中其教学知识发展的影响因素，几乎是不可能的，但是，可以抓住那些能够研究、并且可能对体育教师教学知识有重大影响的因素，以求提高体育教师的工作绩效。

体育的思想与感悟篇二

高鹏

（湖南科技学院，湖南永州425199）

摘要：随着社会经济的快速发展，人们对自身生活水平的要求不断提高，越来越多的人开始重视幸福问题。然而，在教育方面，对学生的幸福需求的关注还不够，虽然大部分高校在对大学生进行思想政治教育时包含了幸福教育，但怎样对大学生进行全面系统的幸福教育还需要深究。

关键词：当代大学生；幸福感；对策

作者简介：高鹏（1988-），男，湖南永州人，硕士，湖南科技学院电子与信息工程学院辅导员，研究方向：大学生思想政治教育、政治哲学。

幸福是人生的主题，也是人类的根本追求，大学生们更加渴望追求幸福，因此，培养大学生们建立积极的幸福观，指引他们更好地追求幸福、感受幸福和创造幸福，并在未来的人生中学会享受幸福，对他们进行全面系统的幸福教育是社会和谐发展的需要，也是高校思想教育工作中最主要的责任。

一、主要影响因素

（一）主观因素

1. 人格。将一个人的行为、思想方式与心理品质的结合体称之为人格，人格对大学生在生活学习中的处事方法和行为态度有着一定程度的影响，甚至会影响到他们的前途发展，所以，人格因素与大学生幸福感有着重要的关系。通常，在不同时间里，主观幸福感呈现相对稳定状态，它和稳定的人格特点有密切关系。人格因素主要由尽责、开放、和谐、神经质和外倾组成，它们对主观幸福感的影响程度各不相同。

2. 个人健康状况。影响大学生幸福感的主要因素之一是健康状况，一个人如果想要达到自己设定的生活与事业的目标，其前提条件是拥有健康的身体，只有在精神状态饱满的情况下，才能有精力去处理生活、工作中所遇到的问题和享受成功后的愉悦。许多人都明白一个道理“以身体为代价去获取金钱和事业的成功，本身就是一种失败”。这个道理同样适用于大学生，健康状况影响的不仅是他们平时的学习成绩，还影响着他们的生活质量，因此，大学生的健康状况对他们的幸福感有着十分显著的影响。

3. 自我价值观。未来社会的骨干力量主要是大学生群体，一个社会的未来发展状况与大学生的状况有很大程度上的关系。在我国走向世界的过程中，我国的传统价值观发生着巨大的变化，因此，大学生的价值观也随之发生变化。为了使研究体现出整体性与层次性，我们将大学生群体的价值分为外部价值观和内部价值观两种。其中外部价值观包含地位、形象、健康和财富等；内部价值观则包含自我接受、自我成长和自我目标实现。研究表明，自我价值观对主观幸福感产生一定程度的影响。其中内部价值观相关性较强一些，而内部价值中的不断提高学习能力与自我实现目标，明显有助于提高大学生的主观幸福感，因此，对其内部价值要予以重视，引导他们更积极地去追求它，进而提升他们的主观幸福感。外部价值对他们的主观幸福感影响并不大，一方面是在长期生活中他们已经学会怎样正确地去面对与自我接受，另一方面是

他们只是单纯的消费者，物质财富的多少对他们来说并不重要，所以对他们的主观幸福感并不会产生很大的影响。

（二）外部因素

1. 家庭经济。一个人的幸福主要来源于家庭的幸福，而家庭的幸福程度与家庭的经济背景有着密切的关系，上层建筑在经济基础之上，家庭经济背景对大学生的幸福感也有着一定程度的影响。大学生只是单纯的消费者，他们在学习和生活方面的费用主要还是来源于家庭的支持，富裕的家庭可以帮助他们更加顺心享受多彩的大学生活和顺利地完学业，而对于家庭条件较为困难的学生来说，除了要努力完成学业之外还要担心生活费用的来源，在这种背负双重压力的情况下，对其身心产生很大的影响，幸福感水平自然也就比较低。

2. 社会关系。社会关系为人们提供认可、支持，为他们驱逐孤独与恐惧，使他们拥有安全感与归属感，在某种层次上讲，个体的幸福程度取决于其拥有的社会关系的质量与数量。心理学家认为，社会关系与主观幸福感密切相关，拥有良好的社会支持的个体会较高的主观幸福感。（）大学生的主要社会关系有家庭关系、朋友关系、恋人关系和师生关系等。不同的社会关系对他们提供不同的社会支持，一个被朋友关注、家庭关爱、为他人所认同与接纳，拥有着良好社会关系的大学生，不仅有利于他提高自身价值，更会让他产生丰富的主观幸福感。

3. 就业压力。当代大学生压力来源之一是就业压力，为人生出路与就业前景担忧，就业压力大已成为影响大学生幸福感的主要因素之一。面对当前越来越激烈的就业形势，许多毕业生对就业信心不足，承受着巨大的心理压力，这种状况极大地影响了在校大学生的主观幸福感。而就业是每个大学生尤其是毕业的大学生所要面对的问题，对就业问题还没解决的学生，会感受到无助、焦虑与失望。市场需求与大学生就业不平衡，即使毕业的大学生就业意向不同，但因为就业岗

位都类似，导致就业竞争越演越烈，给大学生带来的压力也越来越大，如此情况下，大学生的幸福感也就不强。

二、思想政治教育对策

1. 培养良好的人格特性。培养良好的人格不但能够降低大学生对消极情感的敏感性，提高对积极情感的感受度，还能帮助大学生们在自身努力下建立良好的社会关系，可以得到更多的关爱、安全感和社会支持，良好的人格特性对大学生实现自身目标也产生了十分重要的作用。由于大学生还处于一种特定的年龄阶段，他们的人格特性还没有完全形成，因此我们可以通过这一阶段好好努力，对大学生进行人生观、价值观和世界观的教育，培养大学生的良好思想道德，帮助他们塑造良好的人格特性。采取理论与实际相结合的方法，既要对大学生进行人生观、价值观和世界观的教育，也要让大学生在实践活动中接受教育，通过实践来提高自身的创造能力和才智，使身心健康发展，塑造健全人格。

2. 树立积极的人生观。人的需求是在不停递进的，在满足了一个需求之后，又会出现另一个更高层次的需求。在我们现实生活中，部分人在他们的物质生活方面已经得到了满足，但是在精神方面却十分贫瘠，对生活不报什么好的预期甚至堕落。对大学生来说也是如此，只有拥有正确的幸福感与崇高的理想，有着为实现自身目标而不懈奋斗的决心，才会在努力的过程中享受到自己的幸福感。因此，教育者要引导大学生树立积极、正确的人生观和世界观，实现其远大理想与内在价值，要让他们明白生活中不如意的事时有发生，在面对生活问题、学习困难和心理压力时，要保持积极向上的心态，认识自身的不足之处，看清问题的本质，把挫折与困难当成是激励自己前进的动力，磨炼自己的意志，增强自身幸福感。

3. 建立良好的社会关系。社会关系的建立是一个互动的过程。为了更好地建立良好的社会关系，对于大学生来说，应改掉

自身的不良生活习惯，懂得幸福是需要自己去争取的道理，要学会如何去获取幸福，通过关心他人、自我完善和回报社会等来感受幸福。班集体是大学生生活中一个最重要的舞台，若所在班集体能够起到促进同学之间和睦、团结、健康成长等良好作用时，那么相信这个集体的每个成员的主观幸福感都会得到提升。性格内向的同学也会积极、热情地投身到班集体的建设中去，主动和其他同学交流、沟通，建立良好的人际关系，提升自身的幸福感。

4. 加强心理健康教育，提高大学生心理素质。对于大学生的特定年龄来说，还处于一种身心发展尚未完全成熟的阶段，在面对情感、学习生活、人际关系与就业等压力时，心理问题较为突显，易于产生心理障碍，有碍于大学生对幸福感的体验。幸福感是心理健康教育的重点，培养大学生良好的心理品质有利于帮助他们更好地体会学习生活中的幸福感，培养大学生乐观向上的人生态度，可以帮助大学生掌握心理技能，使其能拥有积极稳定的情绪与良好的心理状态来面对各种压力。在大学生的主修课程中，大学生心理健康教育这一课程的设置无法满足大学生心理健康的需求，现代的大学教育看重的是学生在相关专业领域的课程教育，注重的是技能的掌握与知识的积累，而在学生的心理和日常生活方面的关注较少。学校应系统地设置心理教育的课程，让学生时刻接触到心理健康方面的知识，同时做好课外的心理辅导，加强大学生心理健康知识的普及和宣传。

5. 培养就业意识，提高就业能力。社会与学校普遍关注的话题之一是就业难，在高校扩招和就业岗位竞争激烈的情况下，大学生就业形势显得更加困难和严峻，大学生就业压力大会影响他们的身心、学习生活与就业期望，还会产生不安、紧张、焦虑等不良的情绪，导致心理失衡，严重的话还会造成心理障碍和身体疾病。就业压力大会影响大学生对幸福感的体验，降低大学生对生活的满意度，损害大学生的身心健康，所以学校应当加强对大学生就业意识的培养，提高大学生自身的就业能力，缓解大学生的就业压力，增强大学生对幸福

感的体验。大学生自身要树立良好、正确的就业观，以乐观、积极的心态去看待就业现象，结合自身的能力与实际状况，及早做好事业规划，根据自己制定的职业规划来锻炼相应职业能力，达到未来职业发展的要求。

三、结论

大学生群体是未来社会的中流砥柱，是时代发展的新鲜血液，是我国社会主义事业的建设者与接班人，他们的幸福关系到国家的发展和进步。研究大学生的幸福感是构建和谐社会的要求，是思想政治教育的重要内容，是大学生自身发展的需要，本文对影响当代大学生幸福感的因素进行分析与研究，并提出相应的有效措施，希望能够对提高大学生生活质量，促进大学生心理健康发展和增强大学生幸福感具有一定的指导作用。

参考文献：

[1]杨宪华。本科生幸福感与心理资本的状况及其关系[J].商洛学院学报，，26（2）。

体育的思想与感悟篇三

摘要：高校招生数量的增加使得体育教师队伍不断扩大，越来越多的女性教师投入到体育教学活动中，但女性教师由其特殊的生理状况使得她们在日常教学活动中面对各种压力而表现出焦虑、烦躁甚至是抑郁的情绪，不仅影响正常的体育教学活动的开展，也影响自身心理健康素质状况。基于此，本文将对国内外关于高校女性体育教师心理健康素质研究现状进行分析，分析了影响高校女性体育教师心理健康素质的相关因素，了解女性体育教师心理健康素质状况，从而促进高校女性体育教师心理健康素质发展。

关键词：高校；女性体育教师；心理健康素质；研究现状；

高校女性体育教师是一个特殊群体,因为她们在承受社会、生活压力的同时,还要与众多男性教师一起完成高强度的体育教学活动,一般身体素质差的女性教师是无法坚持下来的,长时间高压工作状况导致很多女性教师产生心理健康问题。在本文当中,对高校女性体育教师的心理健康素质水平进行了整体的研究和分析,针对其女性体育教师心理健康的现状提出了几点针对性的意见,从而可以不断地促进女性体育教师队伍的建设和培养,最终实现我国的高校女性体育教师的心理健康水平处于良好的状态当中。

一、女性体育教师心理健康素质研究现状

(一)心理健康素质研究的方法

在国外的学者当中,对于高校女性体育教师的心理健康素质状况做出了研究,在研究当中利用心理测量法、社会适应判定法、临床症状判定法、访谈法、调查法以及个案研究法等方法做出了实际的研究。国外很多学者在研究时比较倾向于使用访谈法和调查法,比如在对英国女性体育教师工作压力进行研究的时候,brown□marie利用教育系的教师在和教师进行培训访谈的方法进行了研究。他们认为通过调查和访谈得到的数据能够更加准确的反映教师一种即时状态,更加有利于研究的开展。

(二)基于女性教师心理健康的维度

刘强辉、蔡先锋、钱晓梅的调查研究表明体育女性教师心理健康水平与一般人群相当,但也存在一定心理问题,尤其以强迫症、人际关系敏感、抑郁三个症状较为突出,对女性体育教师人才素质构成要素的研究认为一名合格的女性体育教师应当具备良好的思想道德素质、知识素质、能力素质和身体心理素质;女性教师的心理健康水平明显低于男性教师心理健康水平,主要原因包括男女在社会化过程中角色培养的差异性使得他们在面对同样社会要求时容易产生心理冲突、女性特殊

的生理特点以及女性教师在工作与承担家庭劳动之间的矛盾。申继亮、王凯荣为了解女性教师心理健康教育能力的构成在素质教学中占据非常重要的地位,其中心理健康当中包含着很多方面的因素的,比如良好的个性、情感特征与意志特征、健全的人格、正常的认识等,主要指的是人在进行社会生活的时候具备着正常的心理状态和对社会有着较高的社会适应能力。衣新发、赵倩、胡卫平、李骏通过对中国教师心理健康状况的横断历史研究,认为中国教师scl-90的均值随着时间的推移呈现逐渐下降的趋势,其中“抑郁、恐怖、偏执、精神病性”四个因素的均值与年代呈现出非显著的正相关,说明中国女性教师所表现出日益严峻的问题主要体现在个体心理负担、职业倦怠、工作压力和人际关系等层面。倪海珍通过对中职女教师心理健康状况调查与研究后,认为女教师形成心理偏差的主要原因包括社会经济发展带来的冲击、社会地位的悬殊、家长的不理解、学校招生数量增加的压力、学生管理的压力、学校管理不当带来的问题、自我认知上的偏差、人际关系处理不当、个体需求得不到满足等。

国外学者对于女性教师心理健康状况的研究是相对比较早的,在美国斯坦福大学教授fenton的研究当中,对当地的241名教师在经过实地调查之后,得到超过75%教师具有与教育工作有良好适应的心理健康状态,其余教师存在或多或少的心理健康问题,不过这些问题通过心理治疗和咨询就可以解决。dullham通过问卷调查的方式发现当前女性教师从事教育工作与过去教师在心理上承载的压力有着明显差异,现在的教师受到外界更多因素的影响,产生很强的不适应性。

综上所述,无论是国外学者还是国内专家,普遍认为随着社会经济发展水平的不断提高,随着人们追求高品质生活和高质量教育的要求越来越严格,女性教师在教育工作中产生更大的压力,这种压力主要来源于社会、学校、家长、学生和她们自己。

(三) 基于体育教学与女性教师心理健康的维度

唐萍通过对湖南省普通高校中年女性教师体育锻炼与身心健康的调查研究后认为高校中年知识分子的健康状况相对较低,在高校女性教师的生活当中,受到了各方面的因素,比如家庭、事业以及子女等,所以在其身体健康方面的素质也处于相对较差的状态当中;高校女性教师心理健康状况与成人常模相比更加令人担忧,在对心理健康状况调查结果进行分析的时候,可以明显地看出女性教师在很多方面的异常现象都是高于正常人的,比如在强迫症、人际关系、敏感、忧郁、偏执等方面。张雪卉通过分析女性教师心理健康与工作能力关系后认为影响女性教师心理健康因素包括工作压力大、职业竞争激烈、认识失调、职业倦怠、身体症状、学校管理制度以及个人因素,那么加强教师心理健康培养、提高教师工作能力的措施包括重视自身发展、发展以人为本的管理机制、加强女性教师的社会保障体系建设,教师的心理素质与人格特点直接影响学生的兴趣、性格、意志等因素,其心理健康状况与工作能力不仅会影响教学的有效性,还会影响学生的心理素质发展。宋文红、李新通过第沈阳市高校非体育专业教师心理健康状况的调查分析后认为体育专业高校女性教师心理健康问题集中在强迫、人际敏感、焦虑和精神病性因子等,建议学校对心理素质存在问题的教师进行心理辅导和治疗。

二、影响高校女性体育教师心理健康素质的相关因素

现代社会不会发展,市场经济主导下的社会发展导致越来越多的人更加注重的是资金的积累,所以女性体育教师也受到经济压力的影响。首先,大学内部都会采取的是人才引进策略,每个学校内部都会将优胜者放在重要岗位,这样会对女性体育教师产生心理影响和刺激,促使她们不得不将自身的专业水平和职业素养进行提升,同时,高校的薪资水平是由教学职称来决定的,每个教师的职称晋升机会都不多,副教授的评选名额也受到严格限制,在此基础上进行教学工作,自然而然会受到心理影响,最终会由于心理愿望和实际的. 所得期望没有达到而产生心理负担和压力最终会导致心理健康素质出现不平衡的状况。同时由于现在的专业都朝着年轻化进展,每个教师的

学历和年龄都会影响着她们的心理健康, 岗位竞争越来越多的朝着年轻化化和专业化以及多元化发展, 对于每个教师的教学工作也产生了重要的影响, 所以一些资历较老的体育教师会由于自身的学历水平而产生一定的心理压力及负担, 最终可能会影响其自身的心理健康素质。

三、高校女性体育教师心理健康素质未来研究建议

高校女性体育教师心理健康素质的研究意义在于通过对个体教师具备的心理品质和行为模式研究, 分析其潜能开发与目标实现的程度, 从而正确评估体育教学质量和效率。影响女性体育教师心理健康素质的主要因素包括社会压力、工作压力、生活压力、人格差异、环境压力, 女性体育教师与男性教师一样从事社会工作, 但其同时还要承担繁重琐碎的家务劳动, 操持教务、照顾孩子和老人, 这些都足以让女性教育产生心情不佳、情绪抑郁等问题, 尤其是体育教学活动对教师体力要求比较严格, 女性教师生理特征使得她们在日常教学活动中有时表现出力不从心, 从而产生焦虑紧张、烦躁倦怠的情绪。

对于高校女性体育教师而言, 通过症状自评量表的方式对自己的压力程度进行检测, 是一种有用的自检方法, 压力的影响常常不能被直接和明确感知, 那么就需要从侧面角度对其进行评估, 比如经常感冒, 手脚经常出虚汗、冰冷, 突然间喘不过气, 容易口腔溃疡, 头时常沉甸甸的、容易出现头晕耳鸣, 面对美味依然感到食欲不振, 容易出现暴饮暴食的现象、而且难以控制自己这种行为, 时常感到腹痛、便秘等, 容易出现失眠、嗜睡等现象, 早上睡醒之后依然感觉到很累, 容易在工作中感到疲劳等, 容易因为一件小事而暴怒等, 如果以上这些症状具备0-3个, 说明没有问题, 具备4-6个属于轻度状态, 具备7-11个表示陷入压力状态, 具备12以上表示身心已经出现很大压力。那么此时就应该通过正确的解压方法舒缓自己的情绪, 例如看一场自己喜欢的电影、逛街、听听自己喜欢的音乐、暂时将所有烦恼放在一边出去旅游等, 只有调整好状态才能更好地投入到接下来的工作中, 才能在体育教学活动中为学生营造更好

的学习氛围。

结语

本文通过对国内外学者关于教师心理健康素质等方面的研究,包括心理健康素质研究的方法、基于女性教师心理健康的维度以及基于体育教学与女性教师心理健康的维度,体现出女性教师心理健康素质的研究重要性,然后提出有利于促进相关研究的合理建议,建议主要集中在研究方法上,建议采用问卷调查方法收集相关数据,能够得到更加准确、客观的研究数据。对于高校女性体育教师心理健康素质的研究意义在于通过对个体教师具备的心理品质和行为模式研究,分析其潜能开发与目标实现的程度,从而正确评估体育教学质量和效率。

参考文献

体育的思想与感悟篇四

目前高校体育教学发展的问题归根结底在于管理机制不完善,体育教学管理涵盖了教师、学生、资源、材料等等内容,可以说管理水平的高低直接决定了教学质量的高低,因而提高体育教学管理水平是非常重要的。首先在教学质量上,建立科学的符合教学大纲的质量管理要求,促进教学质量的提高;其次完善教学管理档案,作为教学发展调整的依据,及时改进教学过程的不足,不断调整教学计划;此外,还要健全教学评价管理体系,重视学生体育学习过程性评价。只有加强体育教学多方面的管理并积极落实,才可以促进高校体育教学的健康发展。

3.2树立正确的体育教育观

社会的快速发展赋予了21世纪体育教育新的内涵,体育教育也从传统的单纯体能教育转变为体能、心理以及社会的三维健康体育观,因而摒弃传统陈旧的教育观念,深化素质教育

理念是促进高校体育教学发展的首要前提。在教学中，首先要重视学生的个体差异，本着以人为本的基本原则，展开个性化教学，促进学生的全面综合发展。其次在教学过程中，融入终身体育教育思想，将体育知识、技能、锻炼方法有机结合，塑造学生终身体育观。

3.3 创新教学模式，合理设置课程

高校体育教学大纲明确了体育教学的宗旨和目标，因而高校体育教师应该积极贯彻落实素质教育观念，运用现代化体育理念不断创新和完善教学模式。首先在体育课程的建设以及选材上，要依据课程教学理念科学选用，其次在课程的设置上要符合教学要求，并在此基础上开展特色体育教学，拓展学生体育学习的知识面培养其创新能力。另外，教师也要创新教学模式，不断探索新型教学方法并勇于实践，在不断提高自身执教水平的同时，让学生感受到体育教育的魅力，积极推进体育教学事业的前进。

3.4 加强教师队伍建设

终的教学效果，因此，高校必须要加强体育教师队伍的建设。首先，在选聘体育教师时，高校管理部门要依据具体情况高标准的选用，提高学校的体育教师质量，其次要加强在职体育教师的培训再教育，提高其执教能力，也可以为教师创建更多的交流平台，例如：定期与其他院校开展体育工作交流会，帮助体育教师解决实际教学问题促进教学发展。除此以外，教师自身也要不断的学习，提高自己的体育综合素质。

4 结语

总而言之，能够左右我国高校体育教学发展进步的原因是多种多样的，只有从教学管理、思想、模式以及师资建设等多个环节全面抓起，才能促进高校体育教学的健康协调发展，进而提高我国整体的体育教学水平，推动我国体育事业进一

步取得更好的成绩。

参考文献

[2]李斯钦. 普通高校体育教学模式现状及其发展研究[j]. 体育时空, 2014(23):62.

[3]刘宗瑜, 梁静. 浅谈影响高校体育教学发展的因素及其策略[j]. 才智, 2015(5):251.

[4]李娜. 刍议影响我国高校体育教学发展的因素与解决策略[j]. 中外企业文化(下旬刊), 2014(12):241.

体育的思想与感悟篇五

一、引言

极限运动是一种新型体育项目, 其自身特点, 符合大学生个性特点。为大学生提供了自我挑战、自我超越和不断创新的舞台, 深受大学生追捧和喜欢。极限运动作为体育课程进入高校, 即丰富高校体育课程资源, 又满足学生对运动项目多样化选择需要。极限运动作为课程资源, 必然在高校体育教育发挥一定作用。

二、研究对象和研究方法

(一) 研究对象

在乌鲁木齐市高校中抽取在校400名大学生和高校的相关教师33人。

(二) 研究方法

1. 文献资料法: 在学术期刊网上的相关资源进行全面的搜索

与查询，获取最新的资料和信息。2. 访谈法：向体育教育、课程理论相关专家教授与一线体育教师就极限运动方面问题进行现场访谈。3. 问卷调查法：在校400大学生和高校的相关教师以及相关负责33人发放调查问卷，分别进行发放问卷采用现场填写的方式，现场收回问卷400份和33份，有效问卷386份和32份，有效问卷率96.5%和97%。4. 数理统计法：数理统计法，将回收有效问卷的数据运用spss13.0软件进行数据分析。

三、结果与分析

(一) 乌鲁木齐高校开设极限运动现状

(1) 极限运动课程现状：通过调查，乌鲁木齐高校开展极限运动课程只有8所高校，开设率只有30.77%，极限运动在乌鲁木齐高校开展情况还处于初始阶段。

(2) 开设极限运动课程的项目分布：极限运动项目进入高校课程项目只要有轮滑、攀岩、小轮车、独轮车、跑酷和滑板等项目。从调查看，乌鲁木齐高校开展校园极限运动主要以轮滑、滑板与攀岩三个项目，开设项目比较单一。

(3) 极限运动课程类型与课时分配：据调查问卷得出，轮滑与滑板项目以选修课程形式开展，攀岩作为专业性比较高项目，以专业选修课形式开展，教学课时数在25-36课时之间，课时量不多。说明极限运动项目在乌鲁木齐高校开展还处于初步探索阶段。

(4) 极限运动的体育社团：通过调查乌鲁木齐高校92.3%学校有极限运动有关学生社团，但是社团种类比较单一，主要以轮滑、滑板与自行车社团为主。从社团的普及率说明极限运动在乌鲁木齐高校中深受学生喜欢。

(5) 校园极限运动师资队伍：通过调查，乌鲁木齐高校开展极

限运动课程的教师，主要以中青年教师为主，高学历、高职称教师较少。教师队伍过于年轻化，不利于极限运动课程建设。

(6) 极限运动场地与器械：通过实地考察，乌鲁木齐高校有专业场地只有三所学校，分别新疆大学的攀岩墙，新疆警察学院攀登楼与新疆师范大学轮滑场地。通过访谈得知，学校开展极限运动主要是对场地器材要求比较低校园极限运动项目，如轮滑、滑板等项目。

(二) 学生参与极限运动现状

(1) 学历结构特征：通过调查得知，本科与专科(高职)院校参加极限运动的运动人群的比例分别为43%、46%，大致相同，说明极限运动参加人群比例相当高，也说明极限运动在高校很受欢迎。

(2) 参与时间与频率的结构：据调查，高校极限参与者每周运动次数2-4次，平均每次运动时间一个半小时左右，极限运动也成为高校运动项目重要组成部分之一。

(3) 参与途径：通过调查，大学生参与运动途径有学校社团、学校体育课堂与校外俱乐部三种形式，其中通过学校社团参与极限运动比例是最高，学生自发社团在极限运动推广发挥重要作用。

(4) 参与运动极限的动机分析

从表1得知，大学生参与极限运动的动机以“追求自我精神展现”、“追求时代潮流”、“享受娱乐中快乐精神”与“健身功能”。这也充分即传统健身功能，又能表现自身潜能、自我精神表现与娱乐精神的新型运动项目。极限运动的精神与当代大学生的内在个性特征相吻合。

(5) 校园极限运动精神认识分析

(三) 极限运动影响因素分析

(1) 东西文化差异对校园极限运动开展影响分析：极限运动是产生美国，其产生的运动背景、运动精神与运动理念等受美国文化影响，而中美文化存在差异，这必然影响极限运动在我国传播与发展。

(2) 极限运动具有一定危险性：极限运动追求刺激与自我挑战，比其他运动项目具有危险性。参加极限运动身体受伤的比率要远高于其他传统体育项目，这必然限制学生参与极限运动积极性。

(3) 场地因素限制：极限运动对场地有特殊要求，攀岩运动运动项目有人工攀岩墙，滑板需要“u”型池。与传统体育项目相比，体育投入成本偏高。这种高投入体育项目必然限制在高校发展与推广。

(4) 经济因素限制：极限运动是新型运动项目，其对需要的器材与装备要求较高，所以价格比较昂贵。对于没有经济来源的大学生，是很大经济压力，这也影响极限运动在高校推广。

(5) 师资队伍匮乏：体育运动在学校开展，体育教师发挥举足轻重的作用。一个新型运动在学校全面普及，需要雄厚的师资队伍。乌鲁木齐高校极限运动教师队伍数量较少，专业运动技能不强，年龄过于年轻化，师资队伍相对薄弱。

(四) 极限运动开展可行性因素分析

(1) 极限运动符合高校体育课程内容改革的'要求：积极开发新型体育课程资源是体育改革重要内容。极限运动作为新型体育项目，其自身特点，符合当代大学生心理个性与运动需要，高校根据高校学生的运动基础、兴趣爱好，在利于大学

生全面发展的目标下，对极限运动进行有针对性地改造，使其转化为适合体育教学的课程。这样即激发高校教师体育课程开发积极性，又推动极限运动在高校开展。

(2) 极限运动形式与特点符合当代大学生的心理特征：当代大学生具有自我意识强、追求个性张扬、去大众化等心理特征，而极限运动是极具危险性、挑战性与个性化的新型体育项目。其运动形式独特；运动过程极具刺激性与挑战性；运动精神强调自我挑战和无畏精神。这与当代大学生的追求勇敢、个性独特、探索等秉性相吻合。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 乌鲁木齐高校开展极限运动课程处于初始阶段，其表现为：极限运动作为课程开展的高教较少；开设项目比较单一；场地器材缺乏；师资队伍不够完善。2. 通过调查，高校大学生对极限运动的运动精神与价值有正确的认识，并形成良好运动的动机。3. 极限运动作为新型运动项目，引入到高校体育课程，即丰富高校课程资源，也符合体育课程改革的要求也适合当代大学生心理特征。

(二) 建议

1. 教育行政单位及学校领导，重视极限运动的在高校体育教学作用，借助体育教学改革平台积极推广极限运动。2. 发挥体育竞赛的杠杆效应，积极在高校开展极限运动比赛与表演赛。发挥竞赛的辐射作用，使极限运动辐射每个高校。3. 加强师资队伍建设，通过教师自学、业务培训、技能培训等方式，提高师资队伍的教学水平。4. 积极开发极限运动教材，通过学术交流会与成立极限运动教学学术会，组织专家根据新疆地域与民族特色，编写适合新疆高校的极限运动教材。