

多元一体化高职体育课程对提升学生幸福感的影响研究

郑杰

吉林通用航空职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v8i2.10657

[摘要] 研究发现,多元一体化高职体育课程通过综合性的课程设置、实践性的教学内容和创新性的教学方法,有效提高了学生的身体素质、心理素质,促进了社会适应能力,增强了自我效能感,培养了社会责任感,提升了文化认同感,以及促进了数字素养和科技应用能力。这些因素共同作用,为高职学生幸福感的提升提供了有力支持,为高职体育课程改革提供了实证依据。

[关键词] 多元一体化; 高职体育课程; 幸福感; 影响研究

中图分类号: G8 **文献标识码:** A

Research on the Impact of Diversified and Integrated Vocational Sports Courses on Enhancing Students' Happiness

Jie Zheng

Jilin General Aviation Vocational and Technical College

[Abstract] The study finds that diversified and integrated vocational sports courses, through comprehensive curriculum settings, practical teaching content, and innovative teaching methods, effectively improve students' physical and mental fitness, promote social adaptability, enhance self-efficacy, cultivate social responsibility, elevate cultural identity, and foster digital literacy and technological application abilities. These factors collectively provide strong support for enhancing the happiness of vocational college students and offer empirical evidence for the reform of vocational sports courses.

[Key words] diversified integration; vocational sports courses; happiness; impact study

引言

随着社会经济的快速发展,人们对幸福感的追求日益增强。在教育领域,如何通过课程改革提升学生的幸福感,已成为教育工作者关注的重要课题^[1]。高职教育作为我国高等教育的重要组成部分,其体育课程在培养学生身体素质、心理素质及社会适应能力等方面发挥着重要作用。然而传统的高职体育课程在内容和形式上存在一定的局限性,难以满足学生多样化、个性化的需求^[2]。为此多元一体化高职体育课程应运而生,其独特的课程设置和教学方法为提升学生幸福感提供了新的视角。本研究旨在探讨多元一体化高职体育课程对提升学生幸福感的影响,以为高职体育课程改革提供理论依据和实践参考。

1 多元一体化高职体育课程概述

1.1 多元一体化高职体育课程的内涵

多元一体化高职体育课程的内涵涉及课程设置、教学内容和教学方法的全面融合,旨在满足学生多样化和个性化的需求^[3]。这种课程模式不仅强调体育学科与其他学科的交叉性和整合性,还注重学生综合素质的全面提升。

1.1.1 课程设置。多元一体化高职体育课程通过引入跨学科

内容,打破传统学科界限。例如,将体育与健康、心理学、营养学等学科内容相结合,形成一个综合性的课程体系[4]。这种设置不仅丰富了课程内容,还能更好地满足学生在学习需求。

1.1.2 教学内容。多元一体化高职体育课程注重理论与实践的结合。课程内容不仅包括体育技能的学习,还涵盖健康知识、心理调适、团队合作等方面。通过多样化的教学内容,学生不仅能够掌握体育技能,还能提升自我管理和跨文化交流能力。

1.1.3 教学方法。多元一体化高职体育课程采用多种教学方法,如项目教学法、合作学习法、情境教学法等。这些方法不仅能够激发学生的学习兴趣,还能提高学生的参与度和主动性。例如,通过项目教学法,学生可以在实际项目中应用所学知识,增强实践能力和团队合作精神。

1.2 多元一体化高职体育课程的特点

1.2.1 综合性。多元一体化高职体育课程通过融合体育学科与其他学科,旨在全面提升学生的综合素质。这种融合不仅包括体育与健康、心理学、营养学等学科的交叉,还涉及到管理学、社会学等领域的整合。通过这种多学科的交叉融合,学生不仅能

够掌握体育技能,还能在健康管理、心理调适、团队合作等方面得到全面发展,从而提高其综合素质。

1.2.2实践性。多元一体化高职体育课程高度重视学生实践能力的培养。课程设计中,理论与实践相结合,强调在实际操作中掌握运动技能。例如,通过项目教学法和情境教学法,学生可以在真实或模拟的情境中进行体育活动,提升其实际操作能力和应变能力。课程还鼓励学生参与校内外的体育竞赛和活动,通过实践不断提高运动技能和团队合作能力。

1.2.3创新性。多元一体化高职体育课程注重培养学生的创新思维和独立思考能力。课程设计中,鼓励学生在体育活动中进行创新尝试,如设计新的运动项目或改进现有的运动方法。通过合作学习法和项目教学法,学生在团队合作中激发创新思维,培养独立解决问题的能力。

2 多元一体化高职体育课程对提升学生幸福感的影响

2.1提高学生身体素质

身体素质是幸福感的物质基础。多元一体化高职体育课程通过丰富多样的体育活动,有效提高学生身体素质,为学生幸福感提升奠定基础。研究表明,身体素质的提升不仅有助于增强学生的体能,还能改善其心理健康状况,从而提高整体幸福感。例如,某高职院校在实施多元一体化体育课程后,学生的身体素质显著提高,具体表现为心肺功能增强、体脂率降低、肌肉力量增加等,见表1。

表1 某高职院校实施多元一体化体育课程前后学生身体素质对比

项目	实施前平均数据	实施后平均数据	改善幅度
男生1000米跑时间(秒)	240	220	20秒
女生800米跑时间(秒)	240	230	10秒
男生立定跳远(厘米)	210	230	20厘米
女生立定跳远(厘米)	180	200	20厘米
男生引体向上(个)	8	12	4个
女生仰卧起坐(个/分钟)	30	40	10个
男生坐位体前屈(厘米)	15	20	5厘米
女生坐位体前屈(厘米)	18	25	7厘米
男生肺活量(毫升)	3500	4000	500毫升
女生肺活量(毫升)	2500	3000	500毫升

2.2培养学生心理素质

心理素质是幸福感的重要支撑。多元一体化高职体育课程通过关注学生心理健康,采用团体活动、心理拓展训练等方式,培养学生良好的心理素质。研究表明,心理素质的提升不仅有助

于学生应对学业和生活中的压力,还能增强其社会适应能力和人际交往能力,从而提高整体幸福感。例如,通过篮球、足球等团队运动,学生在比赛中学会了如何与队友合作、如何在压力下保持冷静,从而提升了心理素质。以下为某高职院校实施多元一体化体育课程前后学生心理素质对比图,见图1,通过这个图表,我们可以直观地看到课程实施后学生在这项心理素质指标上的提升。

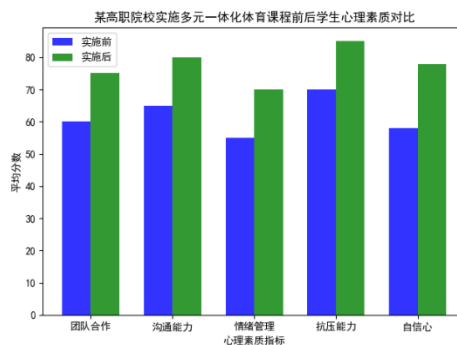


图1 某高职院校实施多元一体化体育课程前后学生心理素质对比

2.3促进学生社会适应能力

社会适应能力是幸福感的必备条件。多元一体化高职体育课程强调团队协作,培养学生沟通、交流、合作能力,提高学生社会适应能力。多元一体化高职体育课程通过团队运动、合作游戏等多样化活动,有效提升了学生的社会适应能力,这是提升幸福感的关键。以下为某高职院校实施多元一体化体育课程前后学生社会适应能力对比图,见图2。通过这个雷达图可以直观地看出学生在沟通能力、合作能力、问题解决、团队合作、适应能力和领导能力等方面的提升。

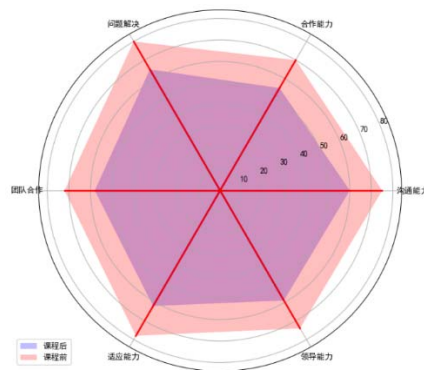


图2 某高职院校实施多元一体化体育课程前后学生社会适应能力对比

2.4增强学生的自我效能感

自我效能感是指个体对自己能够成功完成某一任务的信心和能力感知。多元一体化高职体育课程通过多样化的体育活动和挑战,帮助学生不断突破自我,增强自我效能感。例如,通过攀岩、高空绳索等极限运动,学生在克服恐惧和挑战自我的过程中,逐渐建立起对自身能力的信心。此外课程还通过设定阶段性目

标和反馈机制,帮助学生在不断的进步中体验成功的喜悦,从而增强自我效能感。研究表明,自我效能感的提升不仅有助于学生在学业和生活中更加自信和积极,还能提高其整体幸福感。

2.5 促进学生的社会责任感

社会责任感是指个体对社会和他人的责任意识 and 行为倾向。多元一体化高职体育课程通过团队合作和社会服务活动,培养学生的社会责任感。例如,课程中安排的社区体育活动和志愿服务项目,鼓励学生参与社会公益事业,增强其社会责任感和奉献精神。在这些活动中,学生不仅能够体验到帮助他人的快乐,还能认识到自身在社会中的角色和责任,从而增强其社会责任感。研究表明,社会责任感的提升有助于学生在未来的职业生涯中更加积极地参与社会事务,提升其整体幸福感。

3 提升学生文化认同感

文化认同感是学生幸福感的重要组成部分。多元一体化高职体育课程通过融入本土文化元素和跨文化交流活动,增强学生的文化认同感和自豪感。

3.1 融入本土文化元素

多元一体化高职体育课程可以通过引入本土传统体育项目,如太极拳、武术、龙舟等,增强学生对本土文化的认同感。这些传统体育项目不仅能够丰富课程内容,还能让学生在体育活动中体验和传承本土文化。例如,通过学习太极拳,学生不仅能够锻炼身体,还能感受到中国传统文化的魅力,增强文化自豪感。

3.2 开展跨文化交流活动

多元一体化高职体育课程还可以通过组织跨文化交流活动,提升学生的跨文化交际能力和全球视野。例如,学校可以与国外院校合作,开展国际体育交流项目,让学生有机会与来自不同文化背景的同龄人一起参加体育活动。这种跨文化交流不仅能够提高学生的语言能力和跨文化交际能力,还能增强其对不同文化的理解和尊重,从而提升整体幸福感。

3.3 培养文化自信

通过多元一体化高职体育课程,学生在参与各种体育活动的过程中,逐渐形成对本土文化的认同和自信。这种文化自信不仅有助于学生在国际交流中更好地展示和传播本土文化,还能增强其在全球化背景下的竞争力和适应能力。例如,通过参与国际体育赛事,学生能够在展示自身体育技能的同时,传播本土文化,增强文化自信和自豪感。

4 促进学生的数字素养和科技应用能力

在现代社会,数字素养和科技应用能力是学生综合素质的重要组成部分。多元一体化高职体育课程通过引入现代科技手段,不仅丰富了课程内容,还提升了学生的数字素养和科技应用能力,从而进一步提高学生的幸福感。

4.1 引入智能设备 and 应用

多元一体化高职体育课程可以通过引入智能设备 and 应用,

如智能手环、运动追踪器和健康管理应用,帮助学生更好地了解和管理自己的身体状况。这些设备 and 应用可以实时监测学生的运动数据,如心率、步数、消耗的卡路里等,帮助学生制定科学的运动计划。例如,学生可以通过智能手环记录每天的运动量,并根据数据调整运动强度 and 时间,从而达到更好的锻炼效果。这不仅提高了学生的运动兴趣和参与度,还增强了他们的自我管理能力和健康意识。

4.2 利用虚拟现实技术

虚拟现实(VR)技术在多元一体化高职体育课程中的应用,可以为学生提供更加沉浸式 and 互动性的学习体验。例如,通过VR技术,学生可以在虚拟环境中进行各种体育活动,如模拟滑雪、攀岩等。这不仅丰富了体育课程的内容,还能让学生在安全的环境中体验到现实中难以实现的运动项目,增强他们的运动兴趣和参与积极性。

4.3 开展线上体育课程 and 活动

多元一体化高职体育课程还可以通过开展线上体育课程 and 活动,提升学生的数字素养 and 科技应用能力。例如,学校可以利用在线平台和直播技术,开展线上体育课程 and 健身活动,让学生在在家中也能参与到体育锻炼中。这不仅解决了场地 and 时间的限制,还能让学生通过在线互动 and 交流,增强社交能力 and 团队合作精神。

5 结论

本研究表明,多元一体化高职体育课程在提升学生幸福感方面具有显著效果。通过提高学生身体素质、心理素质,促进学生社会适应能力,增强自我效能感,培养社会责任感,提升文化认同感,以及促进数字素养 and 科技应用能力,多元一体化高职体育课程全面提升了学生的综合素质,为其幸福感的提升奠定了坚实基础。所以在高职体育课程改革中,应进一步推广多元一体化教学模式,以更好地满足学生全面发展的需求,助力高职学生幸福感的提升。

[参考文献]

- [1]曹建,高成璠.浅析体育锻炼行为对高职学生主观幸福感的影响[J].常州信息职业技术学院学报,2020,19(4):87-89.
- [2]李士佳,李伟.高职公共体育课程“内外一体化”实施的路径探究[J].体育世界,2024(2):81-83.
- [3]蒋晓军.高职院校多元一体化体育课程体系的构建与实施[J].青少年体育,2021(11):94-96+51.
- [4]于素梅.一体化体育课程的价值取向、多元内涵与基本特征[J].沈阳体育学院学报,2020,39(2):22-2633.

作者简介:

郑杰(1997—),男,汉族,黑龙江齐齐哈尔人,研究生,助教,研究方向:体育教育教学。