

# 西北师范大学

## 2014 年青年教师教学技能大赛教案

课程名称：《体育心理学》

教学章节：第七章 体育锻炼与心理健康

教师姓名：王 俊

学生年级：大学本科体育学院 2012 级学生

学生专业：运动训练专业与民族传统体育专业

西北师范大学体育学院

2014 年 4 月 14 日

## 第七章 体育锻炼与心理健康

### 【教学目标】

1. 掌握心理健康的概念，正确理解大学生心理健康的标准。
2. 了解压力和情绪与心理健康的关系，掌握增进心理健康的常用方法。
3. 开发一份科学合理的压力测量量表，使学生了解量表的结构，学会正确填写量表。
4. 提高学生思考问题与解决问题的能力

【教学方法】 讲授法、案例分析法、参与式讨论法

【教学时间】 4 学时

【教学内容】 体育锻炼与心理健康



新授部分	心理健康标准的意义				
	<p>二、压力与心理健康</p> <p>教师提问：大家在生活中有没有压力？</p> <p>引导学生回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 社会的发展与心理压力的日益加重</li> </ul> <p>工作、学习、训练、生活、人际交往</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理压力对心理健康的影响</li> </ul> <p>情绪恶化、行为变态、人际不和、认知障碍、工作效率降低、免疫力下降、易患疾病、交换疾病、折寿短命。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 介绍压力测量量表并学习填写</li> </ul>	提问	启发思考	回答	PPT
	<p>三、情绪与心理健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 情绪的概念</li> <li>● 情绪与生化反应（举例）</li> <li>● 校园中不良情绪的流行语（举例）</li> <li>● 大学生不良的心理健康问题（举例）</li> </ul>	举例		聆听	
		讲解指导	实践操作	填写问卷	问卷资料
	<p>四、增进心理健康的常用方法</p> <p>教师提问：大家用什么方法改善不良情绪？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 认知调节</li> </ul> <p>理性调节法、归因指导、案例分析</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 音乐调节</li> </ul> <p>收听放松音乐</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 宣泄调节</li> </ul> <p>倾诉与大喊</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角色互换</li> </ul> <p>换位思考</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 表情调节</li> </ul> <p>笑脸体验</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 暗示调节</li> </ul> <p>自我暗示与他人暗示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 活动调节</li> </ul> <p>直接体验</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 表象调节</li> </ul> <p>表象原理与体验表象</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 呼吸调节。</li> </ul> <p>体验呼吸</p>	讲解案例	分析结合实践	聆听	PPT
		提问	启发思考	回答	PPT
		案例	聆听		
		案例分析			
		引导实践	体验学习	实践操作	指导语

	<p>第二节 体育锻炼的心理健康效益</p> <p>教师提问：体育锻炼对心理健康有没效益？有哪些效益？</p> <p>引导学生回答：身体方面、心理方面、社会适应方面。</p> <p>呈现案例：毛泽东、霍英东、丘吉尔、罗斯福。</p>	提问	启发思考	回答	PPT
新授部分	<p>一、体育锻炼的概念</p> <p>包括与各种心肺功能、肌肉力量和耐力、柔韧性和身体成分等有关的活动形式，它通常指那些有计划、有规律、重复性、以发展身体、增进健康、增强体质为目的身体活动。</p> <p>帮助理解：有计划、有规律、重复性、以发展身体、增进健康、增强体质。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体育锻炼与身体生物学健康（案例）</li> <li>● 体育锻炼与心理健康（案例）</li> </ul>	讲解	关键词分析	聆听	PPT
	<p>二、体育锻炼的心理健康效益</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提高认知功能</li> <li>2.有助于改善情趣</li> <li>3.增强自尊</li> <li>4.有助于培养良好的意志品质</li> <li>5.有助于改善人际关系</li> <li>6.体育锻炼缓解抑郁</li> <li>7.体育锻炼缓解焦虑</li> </ol>	讲解	导入科研案例	聆听	PPT
结束部分	<p>总结本节课内容</p> <p>布置作业：计算“压力测量问卷”的得分，分析目前自己的压力状态。</p> <p>预习下节课内容。</p>	讲解	归纳总结	聆听	问卷资料
		接受询问	帮助理解	询问	

# 西北师范大学

## 2014 年青年教师教学技能大赛说课稿

课程名称：                     体育心理学                    

教学章节：           第七章 体育锻炼与心理健康          

教师姓名：                     王  俊                    

学生年级：           大学本科体育学院 2012 级学生          

学生专业：           运动训练专业与民族传统体育专业          

西北师范大学体育学院

2014 年 4 月 14 日

## 第七章 体育锻炼与心理健康说课稿

### 一、对教学工作的理解

教学是学校工作的核心，教学质量直接影响着学校教育的质量，直接关系到学校培养目标的达成和人才培养的质量。教师，以教学为本，教学是教师教育工作的本质体现。本学期，我教授本科生“体育心理学”、“乒乓球训练与方法”、“乒乓球羽毛球专选”，教授研究生“运动心理学”和“体育教育思想概论”。在教学中，我与不同层次的学生一同讨论，共同学习，教学相长，我感到了无比的快乐和幸福。

对于体育心理学这门课程而言，是学校针对体育学院本科生运动训练专业、民族传统体育专业和体育教育专业所开设的一门必修课程，课程包含 58 学时，理论课占 50 学时，实验课占 8 学时。这门课程结合了心理学领域知识，是一门交叉性和专业性较强的体育类专业课程。

### 二、紧密结合学生特点是教授本门课程的重点与难点

本门课程与学生双方都有其鲜明的特点，是否可以将本门课程与学生特点紧密结合，是讲授本课程的重点与难点，也是成功教授本门课程的突破口。运动训练专业和民族传统体育专业的学生都是通过“单招”和“高水平运动员招生”进入大学校园的，他们的特点是体育专项技能水平提高，文化知识基础极为薄弱，学生普遍反映速度很快，适应性强，他们对技能学习充满自信，但是对文化知识学习缺乏自信。

针对学生如此特殊的特点，我在开展教学过程中，首先，要处理好普遍与特殊的关系。将“体育心理学”学科中的专业名词、概念和理论最大可能通过“生动化”语言表达出来，与运动和比赛案例相结合，方便学生的理解。

其次，处理好难度与水平的关系。难度在此指的是体育心理学学科中的难点、难题、难句和难以理解的理论；水平在此指的是学生的水平。在教学中，要将“难”化“易”，降低知识点的难度，将难度适应学生的水平，根据“最近发展区”的理论，引领学生水平发展，引导学生学会，学生学的容易了，学会了，也就提高自信了，也就愿意学了。

最后，一定要非常耐心地引导和启发学生主动思考和主动回答问题。教师是学习的主导，学生是学习的主体，教学效果最终还是要通过学生主体来体现。为了让学生主动思考、主动学习和主动回答教师提出的问题，教师一定要“耐心、耐心、再耐心”，做好引导环节。因为学生文化知识基础差、底子薄，他们时常回避学习、回避思考和回避提问，教师此时要放慢语速，与同学一起回答问题；暗示答案；启发学生思考和回答问题；或者停留片刻，等待学生思考，引导学生回答问题。

这样，一学期下来，学生不仅能够掌握“体育心理学”这门学科的理论框架，而且理解了概念、知识背景、理论难点，再结合实践发挥学习实践性方面得到全方面提高。



### 三、教学目标选择的依据

教学目标的选择要充分考虑到教育目标、课程目标、教学目标、单元目标和本节课目标间各层次目标的逻辑性与相互间的协调设置关系。就本节课的教学目标而言，“体育锻炼与心理健康”这一章在“体育心理学”这门课程中位于学科理论体系的之间阶段，发挥承上启下的作用，即包含一些核心概念，有体现着体育锻炼、大众健身层面的实践性内容，即关系到与实验有关的问卷测量，又存在关乎大学生如何衡量和增进心理健康的知识点。因此，教学目标设置要紧紧围绕本章节的特点制定教学目标，其包括三个教学目标，1、掌握心理健康的概念，正确理解心理健康的标准。2、了解压力和情绪与心理健康的关系，掌握增进心理健康的常用方法。3、开发一份科学合理的压力测量量表，使学生了解量表的结构，学会正确填写量表。这样制定教学目标可以体现掌握核心概念的同时，学生学会结合大学日常实践生活，提升心理健康水平，提升心理健康意识和测量与评价意识。

### 四、合理运用教学方法，体现教学艺术

教学方法展现教学艺术，教学艺术的展现需要教师合理运用教学技巧，教学技巧是否得到科学合理的运用，不仅需要教师掌握教学理论，还需要教学理论与教学实践紧密结合，在长期教学过程中积累教学经验和深入教学反思。根据全国第八次课程改革的需要，在教学中要培养学生自主学习的精神，培养学生创造性思维，启发学生对学习内容的思考，提高学生对知识的运用能力，在教学方法上提倡合作性教学和探究式教学。因此，在教授本门课程中，会采用分组讨论，培

养学生交流思考能力；会导入问题，启发学生探究问题；会采用生-生合作和师-生合作，培养学生合作能力。这样一来，课堂教学变的活跃起来，不再是枯燥无味的教学，而是栩栩如生的生活化课堂。这正是本次全国课程改革多所追求的理想。

### **五、对本节课教学的反思**

教学反思是针对一节课结束后，对若干不理想教学问题和教学环节的再次思考和总结，是不断提升教学质量的有效途径，对教师专业发展具有重要意义。本节课会在本节课结束后进行教学反思，因此本部分内容在说课稿中省略。