

匹克球融入高校体育课程：缓解大学生焦虑的调节作用及教学策略

马倩倩

石河子大学 新疆 石河子 832000

【摘要】：新时代下的大学生群体面临着学业、就业和人际交往等多重压力，焦虑情绪的产生会对其身心健康带来很大影响。作为重要的育人载体，高校体育课程具有强身健体、心理调节的双重功能。作为一项入门简单、社交属性突出且趣味性较强的新兴体育运动，匹克球不仅与大学生身心发展特点相契合，在缓解大学生焦虑情绪上也发挥着重要作用，因此，在高校体育课程中的融入研究中应给予足够重视。

【关键词】：匹克球；高校体育；大学生；焦虑缓解；调节作用；教学策略

DOI:10.12417/2705-1358.26.08.052

前言

作为人才培养主阵地，高校不仅要对学生学业成长给予密切关注，也要对学生心理健康给予足够重视，完善多元化心理疏导、调节路径。匹克球融合了网球、羽毛球和乒乓球的运动特点，同时也凭借规则简单、对抗温和以及器材轻便等特点在高校内广泛普及。这一运动既可以单人练习，也可以多人组队竞技，运动节奏也可快可慢，在适应大学生运动需求的同时，还可提供释放压力、缓解焦虑的社交场景。因此，为了将匹克球的积极作用充分发挥出来，应积极尝试更多科学可行的教学策略。

1 大学生焦虑情绪的成因及表现

1.1 大学生焦虑情绪的成因

(1) 学业压力太大。高校课程具有很强的专业性，学习难度也很大，再加上资格证书考试、考研备考等多重任务，很多大学生都长期处于紧张的学习节奏中。再加上一些学生因为学习目标不清晰、学习方法不合理等原因无法取得理想的学习效果，会产生一定的挫败感，也会引发焦虑情绪^[1]。

(2) 就业和未来发展焦虑。在就业市场竞争持续加剧的背景下，大学生对未来职业发展也充满着迷茫和担忧。特别是大三、大四的学生会面临实习、求职等问题，会担心自身缺少竞争力，难以在未来找到满意的工作；而低年级的学生也会因为对未来职业规划模糊而产生一定的恐慌，容易发展成持续性焦虑。

(3) 人际交往、情感困扰。大学生长期远离家庭进入集

体生活，需要建立起全新的人际关系。一些学生因为性格内向、缺少社交技巧而难以在宿舍相处、与师生沟通以及与同学交往中获得理想成果，甚至会频频出现矛盾。再加上恋爱关系中的沟通不畅、情感纠葛等问题，会使得学生经常陷入焦虑不安、情绪低落的状态。

(4) 生活和自我认同上的压力。一些大学生无法适应高校自主管理的生活模式，无法在生活作息、时间规划等方面展现理想的把控力。再加上一些学生对自身外貌、家庭条件等方面过度关注，容易引发自我否定、自卑心理，这也是焦虑情绪产生的主要原因之一^[2]。

1.2 大学生焦虑情绪的具体表现

生理上，经常会出现失眠多梦、头晕乏力、心跳加速、注意力不集中等症状；心理上，主要体现在持续的紧张不安、悲观低落、过度担忧，以及恐惧逃避等一些负面情绪经常出现；行为上，会涌现出拖延学习、逃避社交、沉迷网络、情绪失控等异常行为。若不能及时地疏导这些负面情绪，很容易会发展成严重的心理问题，给之后的正常学习、生活带来影响。

2 匹克球运动缓解大学生焦虑的调节作用机制

2.1 生理调节

从运动生理学这一角度来讲，焦虑情绪的产生和人体神经递质分泌失衡、身体机能紊乱有着很大联系。匹克球是一种中等强度的有氧运动，在挥拍、跑动、击球过程中，可以充分地舒展全身肌肉，加快身体血液循环、新陈代谢，逐步增强心肺功能。在运动中，人体会分泌出内啡肽、多巴胺、血清素等神

作者简介：马倩倩（1995年1月），女，汉族，河南，硕士，助教，研究方向，体育教育训练学。

经递质, 这些物质被称为“快乐激素”, 在抑制负面情绪产生上有着重要作用, 可有效缓解紧张、焦虑等心理状态, 产生愉悦、放松的身心体验。除此之外, 规律的匹克球运动也能让大学生因长期久坐、熬夜导致的失眠、乏力等问题得到改善, 保证睡眠质量, 维持健康的身体状态, 能为焦虑情绪缓解提供良好的生理基础, 可助力大学生从根源上减少焦虑情绪的产生^[3]。

2.2 心理调节

焦虑情绪大多是因为对压力事件过度关注、反复思虑, 导致负面情绪持续被放大而产生的。匹克球运动具有的趣味性、互动性都比较强, 在实际参与中, 学生需要全神贯注地判断球的落点、调整击球姿势, 制定简单战术, 这样的高度注意力转移, 可让学生暂时地抛开学业、就业等压力, 中断负面思绪的循环, 充分放松大脑, 有效缓解心理疲劳和紧张情绪。除此之外, 匹克球入门难度较低, 即使是初学者也能实现对基本击球技巧的快速掌握, 在反复练习、简单对抗中不断地获得击球成功、赢得比分的成就感。这样的即时正向反馈, 可促进大学生自我效能感、自信心的逐步增强, 助力学生尽快地摆脱自我否定、自卑消极的心理状态, 让焦虑情绪得到及时消解。同时, 运动中的拼搏、对抗对学生抗压能力、心理韧性的培养也有着重要作用, 可让学生有效应对负面情绪的自我调节能力得到逐步提升^[4]。

2.3 社交调节

孤独感、社交隔阂也会导致大学生焦虑情绪加剧。但匹克球的社交属性很强, 既可以双人对打, 也能够四人组队双打, 要想取得理想成果还需要增加参与者之间的合作交流。在高校体育课程中, 匹克球教学活动大多是以小组练习、团队对抗的形式来开展的, 运动中, 学生能自然地和同学交流技巧、增进协作配合, 有效突破社交壁垒, 建立起和谐轻松的人际关系。通过增加这种良性的社交互动, 可助力学生将内心的压抑情绪释放出来, 获得情感上的支持与陪伴后, 尽量减少孤独感、疏离感。还有就是通过增加团队协作去完成比赛, 一起赢得胜利这一过程也能让学生的集体归属感显著增强, 让更多大学生充分体会到人际交往的温暖和乐趣, 使得以往因社交困扰引发的焦虑情绪得到缓解, 有效且及时地疏解心理压力。

3 匹克球融入高校体育课程的教学策略

3.1 做好课程定位, 融合身心健康育人目标

高校开展的匹克球体育课程应突破传统体育课程“重技能、轻心理”的教学局限, 把握好“技能传授+心理调节”的双重育人目标。从课程定位来看, 要将普及匹克球运动技能、培养学生运动习惯视为重要基础, 将缓解学生焦虑情绪促进心理健康视为重点, 在课程全过程合理引入心理健康教育。课程

目标设置要做到层次性、针对性的合理兼顾, 基础目标强调让学生准确掌握匹克球的基本规则、握拍方法、正反手击球、发球等基础技能, 养成良好的运动习惯。提升目标是重视学生运动兴趣、团队协作能力、抗压能力的培养; 核心目标则是通过加强匹克球运动来助力学生释放压力、舒缓情绪, 灵活掌握运动调节负面情绪的方式, 促进身心健康水平的逐步提升。除此之外, 课程教学设计中, 要注重情绪调节、压力疏导等心理健康内容的合理引入, 实现体育课程、心理健康教育的同向发力^[5]。

3.2 丰富教学内容, 联系焦虑调节需求设计

教学内容设计应遵循“易学、趣味、实用”的原则, 从大学生运动基础薄弱、焦虑情绪突出等特征来突破复杂、高强度的技战术训练, 将“基础技能+趣味练习+心理调节+实战对抗”的多元化教学内容体系构建出来。

对于基础技能模块, 要适当降低教学难度, 将匹克球运动起源、场地规则, 以及一些安全运动注意事项详细地讲解给学生, 同时注重基础握拍、颠球, 以及发球与接球等核心基础技能的教授, 循序渐进地组织教学活动, 帮助学生快速入门, 以免因技能学习难度大而产生新的压力, 适得其反。

对于趣味练习模块, 要注重多样化趣味练习项目的设计, 如小组颠球接力、趣味双打游戏等, 通过显著增强课程趣味性, 让学生在轻松愉快的氛围中全身心参与到运动当中, 在有效释放压力的同时, 尽可能淡化“上课训练”带来的紧张感。

对于心理调节模块来讲, 要围绕运动过程, 合理地穿插情绪调节技巧进行讲解, 让学生在实际运动中能对自身情绪变化有充分感知, 然后学习通过调整呼吸、转移注意力等方式来缓解紧张焦虑情绪, 达到放松身心的效果^[6]。

对于实战对抗模块来讲, 可定期组织低强度、友好型的班级内、小组内的实战对抗, 做好对抗强度的有效控制, 重视参与体验, 不能盲目地追求竞技输赢, 让学生在增加团队互动的过程中充分体会到运动的乐趣, 在增加社交体验的同时, 有效疏解心理压力。

3.3 优化教学方式, 融合技能教学与情绪调节

一是分层教学法。基于对学生运动基础、心理状态和身体素质差异的考虑, 落实分层教学。对于运动基础薄弱、性格内向且有明显焦虑情绪的学生, 要注重基础技能练习、趣味互动的组织, 合理降低学习难度, 为学生提供更多的鼓励和肯定, 帮助大家建立起更强的运动自信心。对于运动基础良好的学生, 可适当增加技战术难度, 通过组织小组对抗训练来满足他们的运动提升需求。

二是情境教学法。营造轻松、自由和包容的课堂氛围, 弱

化竞技性,强调参与性和愉悦性。在教学活动设计中合理设置友好协作、轻松互动的运动情境,避免因比分竞争、技能失误给学生带来一定的心理压力,让学生能全身心参与运动,也能多角度地体验运动带来的快乐。

三是互动合作教学法。灵活运用小组合作、双人搭档等教学组织形式,带领学生开展合作练习、相互纠错等活动,让学生获得更多互动交流的机会。在教学实践中,教师也要增加与学生的互动交流,时刻关注学生的情绪状态,对大家运动中产生的烦躁、挫败等负面情绪要及时疏导,让学生始终以积极的心态参与课程。

四是课内外一体化教学方法。突破课堂教学的时空限制,将匹克球教学合理地延伸到课外。在体育社团、校园赛事等平台的助力下,定期组织课外匹克球练习、师生对抗赛等活动,让学生在课后积极参与各项运动,构建“课堂教学+课外锻炼”的长效运动机制,助力运动调节焦虑成为常态化习惯。

3.4 完善评价体系,构建多元化综合评价机制

针对传统体育课程“以技能考核为核心”的单一评价模式局限,构建将过程性评价与综合性评价相结合的评价体系,将

学生参与态度、进步幅度以及情绪状态等方面的具体发展情况视为评价重点,弱化技能考核、竞技结果,避免因评价给学生增加心理压力。过程性评价占比60%,将考核重点放在学生的课堂出勤、运动态度以及情绪调节表现等方面,增加对学生课堂学习中身心变化的关注。综合性评价占比40%。其中涉及基础技能掌握情况、运动心得反馈等。再者,学生自评、互评环节的设置也很重要,能让学生在自我反思运动中获得更多收获,相互肯定优点、交流感受,真正让评价成为激励学生积极参与运动、有效缓解情绪的手段,而不是导致压力增加的来源。

4 结语

综上所述,过度且持续的焦虑不仅会影响学习效率和人际交往,还会损害学生的身心健康,阻碍全面发展。在此背景下,将匹克球融入高校体育课程,不仅是高校体育教学改革创新实践,也能够让心理健康教育路径更加丰富。基于此,高校应清晰把握课程育人目标,完善教学内容与方法,实现匹克球技能教学和焦虑情绪调节的深度融合,让学生在熟练掌握运动技能的同时,形成良好的运动习惯,从而将心理的压力充分释放出来,塑造出积极的心态,及时舒缓负面情绪。

参考文献:

- [1] 王志锋,王冬梅,王逢云,等.体育运动对大学生焦虑的影响:有调节的中介研究[J].湖北体育科技,2024,43(05):83-89.
- [2] 蔡士凯.高校体育专业大学生负性情绪与网络成瘾间的中介效应研究[J].淮南师范学院学报,2023,25(04):129-133.
- [3] 刘春.高校体育社团对大学生社交焦虑干预作用的实验研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2007,(04):72-74.
- [4] 陈亚麟.陕西高校体育专业大学生就业焦虑现状调查分析研究[J].文体用品与科技,2012,(16):152-154.
- [5] 吕荷莉,金慧娟,陈志强.高校体育课程促进大学生心理健康和社会适应能力的效能性研究[J].浙江体育科学,2012,34(01):103-106+118.
- [6] 王宽.普通高校体育专业大学生择业焦虑的产生原因及应对策略[J].科技信息(学术研究),2008,(15):558+560.