

# 中学体育教学中如何平衡学生的学业压力与体育锻炼

梁龙

重庆市永川萱花中学校

**摘要：**随着社会对学生综合素质的要求不断提高，中学生学业压力逐渐加大，但体育锻炼对学生身心健康同样至关重要。本论文旨在探讨如何在中学体育教学中有效平衡学生的学业压力与体育锻炼，从而促进学生的全面发展。首先分析了学生学业压力与体育锻炼之间的关系，然后探讨了中学体育教学中存在的问题和挑战，最后提出了一些解决学生学业压力与体育锻炼平衡问题的建议和对策。

**关键词：**中学体育教学；学业压力；体育锻炼平衡

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.161

## 引言

随着社会竞争日趋激烈，中学生的学业压力不断增加，但是由于学校课程安排等原因，很多学生往往缺乏足够的体育锻炼时间，严重影响了他们的身心健康。如何在中学体育教学中找到学业与体育锻炼的平衡点，成为当前亟须解决的问题之一。

### 一、学生学业压力与体育锻炼的关系

学生学业压力和体育锻炼之间存在密切的关系。学业压力主要来源于学习任务的重压、考试竞争的压力以及家长和社会的期望等方面，而体育锻炼作为一种有益的身体运动形式，可以有效地缓解学生的焦虑和压力。以下是学生学业压力与体育锻炼的几个关系方面：

#### （一）身心健康关系

学业压力对学生的身心健康产生不可忽视的影响，而体育锻炼可以有效缓解这种影响，维护学生的身心健康。学习压力过大会导致学生精神紧张、焦虑和抑郁等情绪问题，甚至对身体健康产生负面影响。体育锻炼可以通过促进身体活动和释放身体中的内源性物质（如多巴胺和内啡肽），帮助学生舒缓压力、缓解焦虑，维持身心平衡。适量的体育锻炼可以增强学生的体能水平和免疫力。通过锻炼，学生的心肺功能得到提高，有氧运动还可以增加血红蛋白的含量，提高氧气供应能力，使大脑更加清晰，提升免疫力，预防疾病。

#### （二）学习效果关系

适度的体育锻炼有助于提高学生的注意力和专注力。通过运动锻炼，可以促进大脑神经元的活跃度，增加血液循环，改善学生的大脑功能，使其更容易保持专注和集中注意力。体育锻炼能够促进大脑内多巴胺的分泌，这种神经递质与学习和记忆密切相关。适量的运动可以帮助学生更好地记忆知识点和提高学习效率。体育

锻炼可以促进学生释放内源性的愉悦激素，如内啡肽和 $\beta$ -内啡肽，有助于缓解紧张情绪，增强学生的学习动力，使其更积极投入学习。适当的体育锻炼可以增强学生的自信心和自我调节能力，使其更有信心面对学习中的挑战。积极的学习态度有助于提高学习效果和学习品质。

#### （三）心理调节关系

学业压力往往会导致学生焦虑和抑郁等负面情绪。而适度的体育锻炼被证明有助于分泌多巴胺和内啡肽等内源性物质，这些物质能够促进情绪的积极转变，减轻焦虑和抑郁情绪。体育锻炼可以提高学生的情绪稳定性，使其在面对学业压力时更能保持平静和冷静。适度的体育锻炼能够释放身体中的紧张情绪，增加身体的放松感，有助于恢复平衡的心理状态。在体育锻炼过程中，学生不断挑战自我、克服困难和提升技能，可以增强他们的自信心和自尊心。这种自信心可以转化为学习上的动力，使学生更具信心面对学业压力以及解决问题。

### 二、体育锻炼在中学生发展中的重要性

#### （一）提升心理健康

心理健康不仅影响着学生的情绪状态和社交关系，还直接关系到学业表现和未来的生活质量。体育锻炼作为一种积极的心理调节方式，在提升心理健康方面扮演着关键的角色。中学生常常面临来自学习、考试等方面的巨大学业压力，这可能导致情绪低落、焦虑和抑郁等问题。通过适当的体育锻炼，学生能够释放身心中的压力，让他们在运动中得到放松和愉悦，有效应对学业压力带来的心理负担。参与体育活动可以促进中学生自尊心和自信心的培养。在体育比赛中，学生需要全力以赴、团结协作，通过赢得比赛和克服挑战，他们能够增

强自我认知，建立健康的自我认同感，从而提高自尊和自信心。

### （二）培养团队合作精神

团队合作精神不仅在学校生活中起着重要作用，也对学生未来的职业生涯和社会交往起到关键的影响。通过参与体育项目，比如团体竞赛或集体训练，学生能够培养团队意识和协作能力。在团队运动中，学生需要相互配合、互助合作，克服困难和挑战，从而提高团队凝聚力和合作意识。在体育锻炼中，学生有机会担任领队或团队核心成员，在团体活动中发挥领导作用。通过领导团队，学生可以培养领导能力和管理技能，培养责任心和团队管理方面的潜力。参与团队体育运动可以锻炼学生的社交技巧和沟通能力。在比赛和训练中，学生需要与队友密切合作、相互沟通，学会倾听、表达和解决问题，提高人际交往能力。

### （三）塑造健康生活方式

养成良好的生活习惯不仅有利于身体健康，还对心理健康、学业表现和未来发展产生深远的影响。通过参与体育锻炼和体育活动，中学生可以培养持续运动的习惯，养成每天锻炼的良好习惯。持续的体育锻炼可以增强身体素质、提高免疫力，预防慢性疾病，保持身体健康。参与体育锻炼需要坚定的决心和自我调节能力，这有助于培养中学生的自我管理和自律能力。在规律的锻炼过程中，学生学会合理安排时间、面对挑战、坚持不懈，从而塑造良好的行为习惯和品格修养。

## 三、中学体育教学中存在的问题与挑战

### （一）学校课程设置问题

在中学体育教学中存在一些学校课程设置问题，这些问题可能会影响学生的体育锻炼效果和全面发展。有些学校可能由于时间分配、课程安排等原因，导致体育课程时间不足，无法满足学生广泛参与体育活动的需求。这种情况下，学生缺乏充足的体育锻炼时间，影响了他们的身体素质提升和全面发展。部分学校的体育课程可能过于单一，缺乏多样性和趣味性，无法激发学生的兴趣和热情。这种情况下，学生可能对体育活动产生厌倦感，影响了他们参与体育运动的积极性和持续性。

### （二）教师教学方式问题

部分体育教师可能倾向于使用单一的教学方法，缺乏多样性和灵活性。过于固守传统的教学方式，缺乏创新和变革，可能导致学生对体育教学内容产生厌倦感，影响了学习的积极性和效果。教师有时候可能忽视学生

的个体差异，采取一刀切的教学方式。没有充分考虑学生的兴趣、水平、特点和需求，无法针对不同学生制定个性化的教学计划和辅导措施，从而影响了学生的学习成就和学习体验。在一些情况下，教师的教学方式可能偏向于单向讲解和灌输式教学，缺乏与学生互动和启发思考。缺乏引导学生主动思考和参与课堂的教学氛围，可能削弱学生的学习兴趣和主动性。

### （三）家长教育观念问题

一些家长可能存在对体育价值的认知偏差，过分注重学术成绩，将体育活动视为次要的或无关紧要的。这种观念可能使得家长对学生参与体育运动缺乏支持和鼓励，甚至对学生投入时间和精力于体育活动持否定态度。部分家长对学生的竞争力和成绩过于关注，过度追求竞争胜利、排名和成就。这种教育观念可能导致家长鼓励学生过度参与竞技性体育项目，忽视学生身体健康和全面发展的重要性，增加学生的成功焦虑和压力。

## 四、解决学生学业压力与体育锻炼平衡问题的建议和对策

### （一）制定合理的课程安排

学校可以灵活设置体育课程的时间，避免将体育课程全部安排在学生学业紧张的阶段，如期中考试或期末考试前。合理安排体育课程可让学生更好地分配时间，从而减轻学业压力与体育锻炼之间的冲突。为了确保学生有足够的体育锻炼时间，学校可以考虑增加体育课程的频次。通过增加体育课程的次数，学生能够享受到更多的运动机会，促进身心健康平衡发展。体育课程内容应该具有多样性，包括传统体育项目、健身训练、团体运动等多个方面，满足不同学生的兴趣和需求。多样化的体育课程内容可以激发学生对运动的热情，增加参与积极性。在制定课程安排时，学校应该注重综合素质培养，将体育课程纳入整体素质教育的框架中。通过体育锻炼，学生不仅可以增强身体素质，还可以培养团队精神、领导力、合作能力等综合素质。

### （二）提倡校园体育运动

学校可以组织各种形式的体育活动，例如校内运动会、体育比赛、团体运动等，吸引学生广泛参与。通过多样化的体育活动，学生能够找到自己感兴趣的项目并参与其中。设立各种类型的体育俱乐部，如篮球俱乐部、足球俱乐部、游泳俱乐部等，为学生提供更多选择的机会，培养他们的兴趣爱好，促进参与体育锻炼。学校可以组织开设体育课外培训班，邀请专业教练进行指

导,提供更系统、深入的体育训练,帮助有志向的学生提升技能水平,并增强体质。学校应当配备完善的体育设施和器材,如体育场馆、健身房、器械设备等,为学生提供良好的锻炼环境,激发他们参与体育活动的积极性。学校可以定期开展体育健康宣传活动,向师生宣传体育锻炼的重要性,鼓励大家积极参与体育运动,提高身心健康水平。通过组织丰富多彩的体育活动和比赛,营造积极向上的校园体育氛围,激发学生热爱体育、积极参与的意愿,形成全校师生共同关注体育运动的良好氛围。

### (三) 提供多样化的体育活动选择

学校可以开设不同类型的体育课程,包括传统项目如足球、篮球、游泳等,并加入一些新兴的运动项目,如瑜伽、攀岩、健身操等。通过提供多样化的体育课程,满足学生不同兴趣和需求,增强他们对体育锻炼的积极性。学校可以设立专门的体育训练班,针对某一特定体育项目进行深入培训。将教学时间延长,让有兴趣的学生有更多机会进行系统而专业的培训,发展自己在特定体育领域的潜力。学校可以组织丰富多样的校内体育俱乐部,例如篮球俱乐部、足球俱乐部、网球俱乐部等。学生可以根据个人兴趣自由选择加入相应的俱乐部,通过俱乐部的训练和比赛参与,提高技巧,并享受团队合作的乐趣。除了传统体育项目,学校还可以提供户外探险活动,如登山、露营、划船等。这些活动不仅能够提供身体锻炼的机会,还能培养学生的勇气、团队合作能力和自信心。

### (四) 老师的引导与激励

老师可以通过自身言行举止和态度,营造积极向上的体育氛围。鼓励学生积极参与体育活动,树立正确的体育价值观,激发他们的兴趣和热情。老师应该关注每位学生的体育锻炼情况,了解他们的偏好和需求。针对不同学生的特点,提供个性化的指导和建议,帮助他们选择适合的体育项目和方式,增强参与体育活动的动力。老师可以与学生一起设立参与体育锻炼的具体目标,并建立相应的奖励机制。设立小目标、中期目标和长期目标,逐步实现,激励学生克服困难,坚持锻炼。通过团队运动和比赛,老师可以培养学生的团队合作精神和竞争意识。引导学生学会尊重他人、团结合作,在比赛中奋勇拼搏,取得个人和团体成就。老师作为专业人士,应该提供学生专业的体育指导和技术支持。

### (五) 家长和社会的支持

家长可以积极参与学生的体育活动,比如陪同孩子参加运动比赛、一起进行户外活动等,以示支持和鼓励。家长的参与不仅能够增进亲子关系,还能够激发学生对体育锻炼的兴趣和热情。家长应该鼓励孩子参与体育锻炼,并倾听他们的想法和需求。给予学生适当的支持和肯定,帮助他们坚持锻炼,克服困难,树立自信心。社会可以提供多样化的体育资源,例如开放体育场馆、举办健身活动、组织社区体育比赛等。这些举措能够为学生提供更多选择的机会,丰富他们的体育锻炼方式。社会宣传体育健康理念,提倡关注身心健康,倡导积极的体育生活方式。通过各种方式传递正面的体育锻炼信息,帮助家长和学生意识到体育的重要性。社会可以支持学校举办各类体育活动,提供必要的场地、器材和经费支持。

### 结束语

在中学体育教学中平衡学生的学业压力与体育锻炼是一项挑战性的任务,但也是极其重要的。通过制定合理的课程安排、提倡校园体育运动、提供多样化的体育活动选择、老师的引导与激励以及家长和社会的支持等综合举措,学校可以帮助学生更好地管理学业压力,合理安排体育锻炼时间,促进身心健康全面发展。在这个过程中,学校、老师、家长和社会都扮演着重要的角色,共同努力为学生提供良好的体育教育环境和支持体系,通过协同合作、互相理解与尊重,为学生的全面成长和发展创造更加有利的条件。

### 参考文献

- [1] 王民钰. 大连市中考体育加试政策对初中体育教学影响的研究[D]. 辽宁师范大学, 2020.
- [2] 谢元新. 功能性训练在中学体育教学中的应用研究[J]. 厦门科技, 2019, (03): 40-42.
- [3] 郭可雷. 学校体育环境、锻炼意向与初中生身体活动的关系研究[D]. 上海体育学院, 2019.
- [4] 谢敏. 试论体育教学中学生终身体育意识的培养[C]//中国管理科学研究院教育科学研究所. 2018年教师教育能力建设研究专题研讨会论文集. 四川省江安中学校; 2018: 2.
- [5] 何娟. 中学体育教学中开展素质拓展的策略研究[D]. 武汉体育学院, 2016.
- [6] 王甜甜. 体育锻炼对肥胖高中生时间管理倾向和学业压力的影响[D]. 江西师范大学, 2011.