

# 学生体育锻炼行为和习惯研究

黄伟潘

(广东省河源市源城区康宁路小学 广东 河源 517000)

**【摘要】** 新经济环境背景下,我国对教育的重视程度也随之提升,在全民教育时代背景下,我国教育机构对学生素质的培养也越来越看中,根据素质教育对教育机构提出的要求,全面提升学生自身的综合素质已然成为当前教育工作者的首要任务。本文以中学阶段学生为例,对中学生日常生活以及学习方面进行系统的调查,意在为全面提升学生自身的综合素质提供有效参考。

**【关键词】** 中学生; 体育锻炼; 行为习惯

## 前言

随着我国经济的高速发展,经济环境的不断变化,我国对教育观念以及教育实践的认识程度也随之加深,基于此,学生面临的压力也随之提升,学生作为我国经济发展以及增强国力的基石,提升其自身素质极其必要,新课改以及新教育理念的不断深入,教育机构对学生施加的压力油然而生,虽然占用了学生的宝贵时间,使其增大了学习压力,但是通过培养良好的体育锻炼行为和习惯,提高其身体素质也是十分重要的。

## 一、体育锻炼行为和习惯概述

虽然我国对教育的认知程度有所提升,但是对于体育锻炼习惯的概念,学术界还没有达成共识,本文通过实际的调查和研究并于体育锻炼习惯基础上进行深入研究总结,为体育锻炼定下符合实际的定义。本文为能够阐述清楚体育锻炼习惯的概念,首先对体育短动作习惯进行区分,一种为简单动作习惯一种为复杂动作习惯,笔者认为前者是经过练习熟练成型,不需要意志努力,属于无意识的练习。后者的实质属于以目标为导向由自动化和非自动化动作构成的复杂行为。其也可以分为两种方式,一种为有意识的无需或较少需要意志努力的,通常在人们不多加思索的较为轻松自如的状态下进行。另一种是有意识的需要意志努力并由信念引导的,体育锻炼习惯属于这一种。

## 二、中学生体育锻炼行为与习惯现状

### (一) 中学生体育锻炼的场所

虽然体育运动以成为全民运动,但是部分学校锻炼场地提供效果并不理想,学生在锻炼的时间上、缺少相应的练习空间<sup>[3]</sup>。基于此,学生还能够在学校之外对体育场进行选择,中学生在体育锻炼的场所选择上呈现出以下特点:第一,一半以上的学生选择锻炼地点为学校,就近原则的选择者居多。第二,体育馆的选择人数位居第二,学生选择体育场进行运动锻炼的人数占比也位居第二。第三,公园以及社区健身房锻炼的学生属于小众,占比例相对较低。

### (二) 中学生体育锻炼的时间

由于中学生面临高考,以及巨大的学习压力,其他活动时间被大量的压缩,最后导致体育锻炼时间减少,锻炼效果无法显现,具体表现在以下几个方面。第一每周参加体育锻炼的次数为3次及以上者不到总人数的三成,比例较低;第二,每次锻炼的时间能够超过30min者所占比例不足五成。

表1 XX中学周运动时间调查表n=500

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
人数	80	100	70	50	30	70	100
时间min	30	15	45	45	20	120	120

如表1所示,当前中学生参加体育运动的时间相对较少,除体育课以外,学生一天基本没有多少时间做体育锻炼,大部分学生体育锻炼的时间基本上是上周六周日这两天,因学习的巨大压力导致学生课外运动时间较少这一现象,在我各教育机构均有显现。

### (三) 中学生体育锻炼的项目

我国体育运动项目较多,例如,排球、篮球、跳绳等,中学生一周课程中每天

都能涉及到的体育运动就是课间操,也就是广播体操,其余的运动一周接触到的少之又少,中学生一周只有四节体育运动的课程,教育机构无法满足当前学生对体育锻炼的渴求,课程设置不合理,最终导致学生体育锻炼受到限制。

### (四) 中学生体育锻炼的主要形式

通过实际的调查发现,当前中学生体育锻炼的形式单一,大部分中学生的锻炼方式都是与同学或者朋友一起锻炼,基于此,教育机构应提高重视程度,采取多方面的措施,丰富学生参与体育锻炼的形式,进一步提升中学生体育锻炼的积极性以及乐观性。

## 三、影响中学生体育锻炼行为与习惯的因素

### (一) 中学生自身方面

体育运动锻炼与学生自身有紧密关系,通过对数据的调查分析,发现学生锻炼行为和习惯存在诸多问题,具体可分为四个因素:第一性别因素;第二兴趣因素;第三认知因素;第四中学生自身身体素质方面的因素;

### (二) 学校方面

根据对学生实际的调查和分析,大部分中学的锻炼地点都是在校园进行,基于此,学校方面的原因对其体育锻炼行为和习惯的形成也发挥着至关重要的作用。

### 四、对策

#### (一) 更新教学理念

教师在对中学生进行体育锻炼运动能力培养的过程中,应积极进行教学理念的转化对于教学质量的优化就重要促进作用。教学理念的转变,对于学生个人的综合素质培养而言是基础性工作,做好的做法进行教学改革<sup>[4]</sup>。

#### (二) 增加体育运动课时

在进行学生体育锻炼运动能力培养时,增加学生体育锻炼课时设置数量十分有必要。首先将体育教学的课时设置与理论课时的设置保持3:1的比例,即在课时安排上保障三节实践课辅助一节理论课的课时安排。课程设置以及活动安排过程中,应考虑学生不同年龄段的不同心理,以及特点,此外,还注重学生体育锻炼过程中出现的问题,采取多种形式激发学生的运动兴趣。

#### (三) 学校要加强课余体育目标管理

教育机构在进行课余体育目标管理的过程中,应配置符合中学生自身特点的器材、场地以及体育活动。

## 五、结论

根据对现状调查内容的分析,应该在重视学生文化成绩的基础上关心学生的身体以及身心得到健康成长,要让孩子们多参加体育活动,利用参加体育活动的机会,扩大视野、增长见识、了解社会,以培养孩子对社会的适应能力。以便学生根据自己的爱好进行选择,从而达到增强学生身体健康、培养体育锻炼习惯的目的。

### 参考文献

- [1]陈秉茂,唐晓亮.培养学生体育锻炼意识与习惯的意义及途径研究[J].青少年体育,2015(7):15-16.
- [2]陈汝荷.基于身体练习体验理论培养小学生体育锻炼行为习惯的研究[J].体育师友,2018.

# 小学音乐教学中创新能力的培养

李立娟

(吉林省榆树市环城乡中心小学 吉林 榆树 130400)

**【摘要】** 当今世界,各个国家的发展都离不开人才,能否培养出国家需要的人才,才是评判各国之间竞争力大小的标准。我国的教育改革正在不断的发展,对于小学教育来说,更要以一种培养具有个性的创新型人才为目的。创新型教学的意义在于引导学生开拓眼界和发展空间,重视学生的主动参与以及培养其自主学习音乐知识的意义,达到促进个性和谐发展的目的。

**【关键词】** 小学音乐; 创新意识; 教学模式

## 引言

音乐教学在小学素质教育中占据了非常重要的地位,采用何种教学方式,在一定程度上能对学生的思维以及素质能力造成一定程度的影响。

### 一、培养小学生创新能力的意义

创新是民族发展的灵魂,也是一个国家兴旺发达的动力源泉。小学生正处在一个培养行为习惯和思维模式的关键时期,这个阶段的教育对其创新思维的培养有着重大影响。音乐作为一门艺术学科,特定的音符排列组合不仅能够使学生的精神需求得到满足,还能通过这种“非语义”的表达展现出学生的主观情绪,提升其创新能力。

当今社会对学生的评价不仅局限于学生是否具备扎实的知识基础,更重要得是,学生是否拥有创新意识并且能够灵活运用、指导实践。就目前我国的教育模式

来说,灌输式教育当尽快被淘汰,取而代之的应是新型教育模式,即个性化教育、引导型教育等。这对于小学的音乐教师来说,不仅仅是一项严峻的挑战,同时还是提升自身素养和教学水平的好时机。

### 二、小学音乐教学的现状

#### 1. 教学方法不合理

目前,教学方法不合理主要表现为教学活动枯燥乏味、教学方式单一。小学的音乐课堂常常是一种模式,即教师讲解、教师领唱、学生跟唱,小学音乐课过于模式化,与音乐这个艺术类的学科本身就没有做到协调、同步,导致课堂乏味,教学方式不合理。

#### 2. 学生学习兴趣较低

所谓“兴趣是最好的老师”,学不会音乐就愈加不想学习音乐,对于一些本身