

# 良好体育习惯，促进学生成长

## ——初中体育良好体育习惯的培养策略

柯贤仓

云南省保山市龙陵县天宁初级中学

**[摘要]**现实中许多教师与学生会认为体育运动参与有一定的理解误区，他们会认为体育课堂活动只是能够利于学生进行丰富运动方式的学习，以及提高他们的运动能力。但是，体育课堂中的教学内容却远远不止这些，教师要重视根据体育教学的实际培养学生的体育习惯，使学生养成良好的体育习惯，从而充分掌握运动技能和获得全面发展。本文结合实际教学经验，从运动参与习惯、运动热身习惯、运动学习习惯三个方面入手，分析培养学生良好体育习惯。

**[关键词]**初中体育；体育习惯；教学培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1595

教师进行体育教学时，需要根据学生的实际情况以及结合体育教程内容，帮助学生掌握体育技能学习和体育运动的理解，能够使学生对体育知识学习和运动锻炼产生兴趣，能够积极参与到体育活动中，还需要将体育习惯渗透于学生的体育学习中。使学生能够在日常锻炼中提升自身的运动素养，加强体能，有效锻炼。

### 一、运动参与习惯

教师需要培养学生运动参与习惯，这是有效体育锻炼的开端，人们常说“兴趣为最好的老师”，因此教师根据运动兴趣的培养有利于学生的运动参与习惯的养成，能够使学生在体育课堂中积极参与体育运动以及保持体育锻炼的热情。最后，学生能够通过运动参与习惯，将自身的运动能力有效提升<sup>[1]</sup>。

以排球运动的教学为例：教师需要养成学生的运动参与习惯，能够通过室内体育课堂的实施过程使学生观看排球比赛视频，如此能够使学生对排球运动充满激情，学生观看完毕后，学生都按捺不住想参加排球运动。然后组织体育活动实践，教师合理引导学生回忆当时看视频时运动员的动作要点，能够对学生学习运动有所帮助，还能够激发学生进行体育运动的热情。渐渐学生们都能够主动加入排球运动的锻炼以及知识学习，还积极主动和教师、同学分享自己的运动经验。所以，教师激发学生的运动兴趣有利于提高学生参与体育运动的激情，能够有效培养学生的运动参与习惯，从而对体育运动充满向往。

### 二、运动热身习惯

处于初中时期的学生，自我保护意识并不太强烈，不能够主动在体育运动前进行运动热身，这种行为对自身可能会造成较为严重的后果。因此，教师需要强化学生运动前热身的意识，需要培养学生运动热身的良好习惯，使学生获得正确的运动习惯，避免不必要的运动拉伤、身体伤害等等，从而提高学生的体育素养与体育能力<sup>[2]</sup>。

教师在体育课堂教学前，都要求学生进行运动热身。但是久而久之，许多学生会认为运动热身产生懈怠，并认为热身运动可有可无，只要积极体育锻炼就可以。教师没有立即与学生讲述道理，通过室内体育课堂，利用多媒体设备向学生播放一个监控视频，视频中一个成年人没有热身而在游泳时突然抽筋，在救生员的及时帮助下才得以脱险。之后，教师

告诫学生们运动前热身的必要性，并且为学生讲述如果没有热身就直接参与运动会造成的结果。最后，学生终于意识到了运动热身是如此重要，每次体育课堂运动前都会自觉进行热身运动，从而养成了运动热身的好习惯。

### 三、运动学习习惯

教师在体育运动教学时会注意到，尽管为学生们进行一样的体育知识学习和技巧分享，还是会产生一些不可避免的运动能力差异。此时，教师通过学生的具体体育情况，掌握学生的长短处，进行具体分析，使学生能够在运动中通过观察、探究从而拥有较好的运动学习习惯，能够提高体育课堂的效率，综合提升学生的运动素养。

比如教师教学足球颠球这一运动时，教师能够注意到一些学生对此运动充满兴趣并且能够熟练运动技巧，能够用脚背颠球进行得十分顺利，但也有一部分学生对颠球技巧的运动并不是十分娴熟，导致运动效果较差。对此，教师需要使这些运动效果良好的学生为其他学生展示运动技巧，为学生展示运动姿势的掌握、颠球位置的控制、颠球幅度的把握一些运动技巧，使其他学生进行体育学习，能够将技巧融入到自己的运动中。最后，学生通过体育知识的掌握、体育运动的实践，充分学会颠球的运动方法，还能够对运动学习产生新的认识，从而养成良好的运动学习习惯。

总而言之，初中体育对于学生良好体育习惯的培养十分重要，需要使学生养成运动参与习惯的意识，能够利于学生参与运动的自觉性，使学生对运动的兴趣大大提高，保持对体育运动的热情；通过对学生运动热身习惯的培养能够使学生有体育热身意识，运动前做好充分的热身，能够利于学生接下来的运动避免肌肉拉伤等；教师还能够通过学生的运动学习习惯使学生提高运动观察能力、分析能力、运动学习能力，能够了解体育运动的相关知识，在体育运动中认识到自己的长短处，提高综合运动能力。望从事初中体育学科教育的广大教育工作者对此篇提出宝贵的意见与建议，笔者将会不断改进初中体育教学，培养学生良好的体育习惯。

### 参考文献

[1] 李晓霞. 初中体育课中培养学生良好体育健康习惯的探讨[J]. 知识文库, 2020(21): 43-44.

[2] 朱亚春. 浅谈初中体育中低年级学生良好习惯的培养[J]. 名师在线, 2017(11): 53-54.