

初中体育教学中培养学生锻炼习惯的策略探究

刘锋

新余市第十六中学

摘要：初中阶段的体育教学可以促使学生养成良好的体育锻炼习惯，能够全面的提高学生的综合素质。但就目前的实际情况看，学校对体育锻炼并不太重视，学生的身体素质也明显呈下降的趋势，因此，重视培养学生的锻炼习惯是非常重要的。本文将从培养初中学生体育锻炼习惯的原因、初中体育教学中培养学生锻炼习惯的现状、初中体育教学中培养学生锻炼习惯的意义三个方面出发，探索初中体育教学中培养学生锻炼习惯的策略。

关键词：初中体育；体育锻炼；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.08.020

培养学生良好的锻炼习惯对于促进学生进行正确、合理的体育锻炼，养成良好的身体和心理素质具有十分重要的作用。同时，良好的身体素质又是促进学生健康成长和学习的重要基础。初中阶段又是学生生长发育的关键阶段。因此在此阶段中积极开展体育教育，培养学生体育锻炼习惯，提升学生参与体育锻炼的兴趣具有十分积极的意义。但是从当前我国初中教育的现状来看，对于体育锻炼不重视的情况比较普遍，由此导致的学生身体素质状况下降等情况也十分不利于当前初中教育工作的开展。在《全国健身计划纲要》中曾明确指出，各级各类的学校都要全面贯彻党的教育方针，积极的开展学校体育工作。因此，学校和教师要对学生开展终身体育的教学内容，全方位的培养学生形成良好的体育锻炼意识和习惯。在初中体育教学中采用科学的方法，重点培养学生的体育锻炼习惯，以促进当前中学生健康成长。

一、培养初中学生体育锻炼习惯的原因

形成良好的体育锻炼观念，养成健康、合理的体育锻炼习惯不仅可以促进初中阶段学生的身体发育，还可以对其起到舒缓身心的重要作用。虽然现在可供学生选择的体育项目越来越多，例如：跑步、游泳、打篮球、踢足球等，但学生整体的身体素质却并没有提高，反而有下降的趋势。没有良好的身体素质，就很难构成良好的学习和生活方式，因此，合理、健康的体育锻炼对学生的日常学习、工作乃至今后的工作都具有重要意义。这正解释了为什么要培养初中学生体育锻炼的习惯。

二、初中体育教学中培养学生锻炼习惯的现状

（一）锻炼方式单一，学生缺乏兴趣

目前，可供学生选择的体育项目越来越多，但事实上教师教授的体育锻炼方式却比较单一。按照老套的教学模式，先让学生集合，随便布置一点活动任务就解散，很少有老师会为学生创设新型的教学形式与内容。这样单一、无聊的体育教学模式和体育锻炼方式很难激

起同学们对于体育锻炼的兴趣，更别谈培养他们体育锻炼的习惯。

（二）学业压力重，学生无心“锻炼”

初中学生面临着升学的压力，教师为了将更多时间匀给主科，帮助学生提分，往往占掉体育课。许多毕业班的学生甚至逃避体育课，偷偷躲在教室学习。这都严重压缩了学生体育锻炼的时间，磨灭了学生的运动热情和兴趣。导致学生难以培养体育锻炼的习惯。

（三）体育锻炼重视不足，学生缺乏动力

体育一直是广大学生和家長心中的副科，被贴上“不重要”的标签，根本不重视体育，认为只有语数外、政史地这些科目才应该多花时间。所以，体育教学一直很难得到重视，学生对体育锻炼也缺乏一定的动力，多数同学认为学好体育对自己没有什么实质性的帮助。在学校，老师一心花为提高孩子的分数上，严重限制了学生进行体育锻炼的时间。好不容易放假了，家长又给孩子报各种补习班，买各种辅导资料，这导致学生的锻炼越来越少，慢慢的，学生对于体育锻炼就完全丧失动力了。

三、初中体育教学中培养学生锻炼习惯的意义

体育作为“德、智、体、美、劳”中的重要部分，理应得到足够的重视。我国目前推行的是素质教育，这就意味着不能仅仅抓住学生的成绩不放，还要将重点放在对学生“德育”、“体育”、“美育”、“劳动教育”的培养上。但很多学校依旧将提分作为首要任务，对其他方面尤其是体育的重视还不够。这样的教育背景下，学生参加体育锻炼的积极性自然就会降低，对学生体育锻炼习惯的培养也是不利的。而学生的体育锻炼时间如果不够的话，身体素质可能就会比较差。因此，体育教师在体育教学中运用合理、恰当的方法培养学生的锻炼习惯是十分有必要，也是十分有意义的。

（一）有助于贯彻落实国家政策

《中共中央国务院关于深化改革全面推动素质教育

的决定》中明确提到：“在对当前青少年的教育中，应当将身体健康放在首要位置，切实落实体育教育，只有当青少年具有强健的身体之后，才能够在今后为国家做出更大的贡献”。因此，从政策的角度出发，我们可以知道，国家是非常支持学生积极参加体育锻炼的。那么，初中体育教师通过体育教学的方式培养学生体育锻炼的兴趣和体育锻炼的习惯在很大程度上就能够促进国家政策的落实。

（二）有助于促进教育方针的实施

素质教育方针要求学校在培育学生时注重学生综合能力的培养以及综合素质的提升。在体育教学中就体现为要重视学生体育锻炼习惯的培养。学生只有养成良好的体育锻炼习惯，才能用更合理、恰当的方式进行体育锻炼，才能提高身体素质和心理素质，对未来发展形成良性循环。在意过程中，也无形促进了我国教育方针的实施。

（三）有助于学生自我发展

在初期的初中体育教学中强调培养的是学生的锻炼习惯，但久而久之这种习惯会帮助学生形成一种良好的意识——自我锻炼意识。在这种意识的驱使下，学生会自觉进行体育锻炼。那么经过亲身实践后，学生会发现体育锻炼不仅可以帮助自己提高身体素质，还能帮助自己提高做事效率，更能够帮助自己提高心理素质。在这种良性循环中，学生会发现体育锻炼不再只是一直身体活动，它变成了一种思维活动、心理活动，极大帮助了自身成长，为自己未来的发展起到了一个正面激励作用。

四、初中体育教学中培养学生锻炼习惯的策略

（一）进行体育理论教育，加强学生进行体育锻炼的意识

许多学生忽视体育锻炼是由于对体育认识不够清晰，不知道体育锻炼对青少年身体健康和身体成长是具有重要作用的。因此，作为体育教师，要向学生传授一定的体育理论知识，让学生首先从心理上客观、正确地看待体育锻炼这件事，认识到其重要性，这样才能使后期培养学生体育锻炼的习惯起促进作用。

以往大多数的初中体育课堂更多都强调实践，基本不会有理论的讲解。就算有些体育教师将理论拿出来讲，也是内容空洞、泛泛而谈、没有新意，这样的理论教学模式难以吸引学生的兴趣。为此，要进行一堂优秀的体育理论课，可以采用案例教学法。案例教学法，顾名思义就是借助案例进行教学。将在课堂上要呈现的理论知识与学生身边的事件或社会上的典型事件串联起

来，比起干巴巴的理论教学，这样首先就提高了学生的兴趣。当学生的兴趣被提起来了之后，教学才能够更加顺利地进行。除此之外，教师还可以以学生的兴趣为基础，在课前为学生展示一些体育明星、运动健将的故事或视频，让学生以这些名人为榜样，产生对体育锻炼的兴趣，增强进行体育锻炼的意识。

但在此过程中也一定要注意体育锻炼方法的指导，避免孩子因为盲目模仿案例中的人物而受伤，造成不可挽回的后果。也就是说，在增强学生进行体育锻炼意识的同时，也一定要做到科学指导。

（二）开设多种锻炼方式，激发学生运动热情

1. 通过合作训练渗透协作精神。

合作训练可以促进学生进行体育锻炼。在合作锻炼的过程中，学生之间可以采取互相帮助的方式共同完成目标。为什么学生与学生的合作比教师和学生的合作产生的效率更高呢？因为在团体合作中，学生容易形成集体荣誉感。在这种集体荣誉感的驱使下，学生对于完成目标的渴望会更加强烈。同时，在这种小团体中，可以充分利用“学优生”带“学困生”模式，在增进学生间友谊的同时到达教学目标，真正实现双赢。

2. 通过分层训练激发运动热情。

并不是所有学生都能够顺利地完成教学目标，用单一的方式进行体育教学会让部分学困生难以接受，从而影响教学效果。因此，教师要根据学生之间不同的身体素质条件、运动能力对他们进行分层，将能力差不多的同学归于一组，分别为他们制定不同的规划。这样，学生才可以在适合自己的计划中取得进步，从而获得进行体育锻炼的成就感。只有这样，才能够促进学生锻炼习惯的养成。

3. 结合学生的个性因材施教

由于学生来自不同的家庭，有着不同的成长环境，因此，他们也存在着较大的个性差异。由此，不同的学生会对不同的体育项目或教学方式产生兴趣。例如，部分身材娇小、力气较小的学生会喜欢跑步、羽毛球等较轻便的运动；部分高个子男生会更喜欢打篮球；部分力气大的学生会更喜欢扔铅球。这就说明教师需要对不同学生的情况进行了解和分析，然后再根据不同学生的实际情况因材施教。

例如，在跑步这项运动的学习与训练中，耐力好的同学能够按照要求完成任务，而耐力交差的学生则会表现出抗拒，处于被动地位。这时候教师就应该多对这部分学生进行鼓励，并耐心教授其技巧，跟进其训练，在他们有进步的时候适时提出表扬，激励他们进行更多有

挑战性的尝试，以此激发他们对于体育锻炼的热情。

（三）借助现代信息技术，指导科学锻炼方法

1. 借助信息技术讲解运动安全，形成正确运动习惯。

传统的体育示范多是教师站在学生的队列前完成，老师只有一个，学生多，站在后排的同学可能看不清楚。再加上部分体育老师的示范动作不到位，不够标准，如果学生学会了不规范的动作，造成不良后果后将不堪设想。

但随着信息技术的发展，体育教师可以运用现代信息技术辅助自己完成教学示范。教师可以借助网络，寻找符合教学要求的视频给学生播放。甚至可以采用逐帧分析的方法将动作分解，这样更利于学生的理解。在日常的体育教学中，教师也可以用手机将学生的日常训练状态拍摄下来，再在下次课开始前给学生播放，让大家一起点评。做得好的给予表扬，让大家一起学习。做得不够标准的再帮其回忆正确做法，积极就行改错，争取下次做对。这样，久而久之，学生就能够形成正确、恰当的运用习惯。

2. 融合体育历史，促进学生的综合发展。

体育虽然依靠身体进行活动，是一种运动方式，但同时也拥有着自己的历史，代表着一种文化。因此，体育教师在带领学生进行体育活动的同时，还可以带他们了解一下体育的历史。这样不仅可以丰富学生的知识面，久而久之，还能宣扬体育文化，丰富体育学科的人文内涵和价值。在日常的体育教学中，教师可以从中国体育的历史讲起，刚建国时，我国体育发展并不好，这也代表着国力的弱小。而经过时间的沉淀，我国现在已经成了体育大国，这也代表着国力的强大。讲完中国体育史，还可以讲世界体育史，比如奥林匹克的由来，奥林匹克精神等等，让学生明白，体育并不只是简单的身体活动，体育是有自己的历史、文化、精神的。学生在明白过这一层后，一定会更自觉地去养成好的锻炼习惯。

（四）营造良好的外部体育教育环境

学校的体育基础设施、学校关于体育教学的政策、教师对于体育锻炼的态度等等都属于外部体育教育环境。只有解决好这些因素，才能更好地让学生养成体育锻炼的习惯。

1. 加大体育基础教育设施的投入。

部分学校的体育基础设施建设跟不上学生数量以及学生锻炼的基本需求。因此，学校首先应该解决的是这部分问题。不要出现学生想进行这项体育运动而学校没

有相应的体育器材和体育场地的情况。当学校加大对体育基础设施的建设后，也意味着学校对学生的体育锻炼更加重视，这样，学生才能更好地养成体育锻炼的习惯。

2. 给予学生更多的课后锻炼时间。

初中生面临较大的升学压力，因此，他们的体育活动时间被学习时间大大压缩了。作为学校和老师，应该践行素质教育所倡导的减轻学生负担的要求，给予学生更多的自由锻炼时间。首先，教师应当改变自身的认知，尽量减少给学生课后安排的学习任务，让学生能够有一定的时间参与体育锻炼；其次，由教师向家长宣传体育锻炼的重要性，以获得家长的支持，由家长鼓励学生课后参与体育锻炼运动。

（五）举办相关运动比赛，引导学生积极参与

多多举办相关的运动比赛，并引导学生积极参与，这在一定程度上可以促进学生更好地养成体育锻炼的习惯。学校可以根据初中生的实际情况，积极开展各类体育活动和体育比赛，鼓励学生踊跃报名，让学生运用所学体育知识解决实际问题，达到学以致用目标。在学校的运动会上，教师应让学生挑选自己擅长和喜爱的运动项目，鼓励学生在赛场上努力拼搏。开展校外体育活动，教师带领学生到社区进行健美操展示，向更多的居民介绍体育锻炼的好处，能够形成全民健身特色，达到更好的锻炼效果。

结语

在素质教育背景下，初中生进行自我体育锻炼对其自身的发展与良好品格的形成有着重要的意义。培养学生的体育锻炼习惯是每一个体育教师的使命和职责，也是实现青少年茁壮成长的途径。在日常教学工作中，体育教师要秉承“以学生为本”的教育观念，积极改进课堂教学方式，丰富体育教学内容，增加师生互动效果，在提升学生体能的基础上发展体育品质，引导学生养成良好的体育锻炼习惯，强化体育教学的针对性和有效性，让青少年尽情享受体育运动的乐趣。

参考文献

- [1] 赵建晖. 培养学生体育锻炼习惯的基本策略[J]. 体育风尚, 2020, (06): 167.
- [2] 柯建田. 初中体育教学中学生锻炼意识的培养[J]. 文理导航(中旬), 2022, (10): 58-60.
- [3] 巩风黉. 高职院校体育教学中的终身体育教育实践研究[J]. 健与美, 2022, (08): 109-111.
- [4] 李铭华. 浅析初中体育教学中培养学生体育锻炼习惯的方法[J]. 学周刊, 2018, (34): 155-156.