

# 中学体育教学中激励方法探讨

刘 强

(新疆库尔勒市第八中学 新疆 库尔勒 841000)

**[摘 要]** 法国教育家斯多惠则指出：“教学不在于传授本领，而在于激励，唤醒和鼓舞”。可见，激励在教学中起着非常重要的作用。激励是体育教师在体育教学中常用的一种教学艺术。教师在体育教学中应根据学生的心理特点，创建和谐教学的各种情况，选择适度的激励方法，激发中学生体育兴趣和调动学生学习的积极性，主动性，进而促进教学效果，提高教学质量，为提高体育课的教学质量提供一些理论参考。

**[关键词]** 中学体育；体育教学；激励方法；探讨

随着国家经济的发展，我国的教育事业也在进步，相关课程的设置根据新课标等发展方针做出了改进，中学体育课也不例外。体育课作为一门科学性和艺术性兼具的课程，在促进中学生身心健康发展的目标指导下，也做出了改变。中学体育教学过程中，在学习体育知识、掌握体育技术、培养体育技能方面，需要相应的激励才能更好地完成。本文从初中体育教学中的激励方法相关方面进行探讨并给出建议。

## 1. 激励的含义

激励方法指的是激发和鼓励人朝所期望的目标前进的方法，在心理学上的激励只要指的是激发人行动的动机，让内在动力驱动行为，并最终向目标前进。在体育教学活动上的激励则更多的是调动学生学习的积极性，通过语言阐明教学目标、教学任务以及所学习的技术动作的价值等等，对学生的进步予以肯定，对差强人意的则指出其不足之处，并指明努力的目标。此外，名人名言、口令、警句等形式的口头激励也可以起到激励的作用。

## 2. 激励方式的类别探讨

激励的方式一般分为语言性激励方式和非语言性激励方式。语言性激励方式表扬式激励法和语言提示型激励法。非语言性激励方式则大致分为预先示范激励、目标效果激励、集体荣誉激励以及奖励激励四种方法。

### 2.1 语言性激励方式

语言性激励中的表扬式激励法，指的是对学生在体育课上表现出的良好行为及思想进行及时的肯定，对在课上表现较差的学生进行机会创造、给与他们展现亮点的机会，并且根据事实进行表扬。对于体育课练习过程中学生的组织能力以及运动协调能力等优点进行及时表扬，让学生感受到成就感，并在成就感的激励下激发体育练习的积极性。

语言性激励中的语言提示型激励法，则是在体育教学过程中一直用语言提示学生如何进行练习，用简单易懂的语言解释教学内容和注意事项，让学生朝着教学既定目标前进，激励学生更有信心地完成教学任务。

### 2.2 非语言性激励方式

预先示范激励：体育教学开始之前，教师可以预先进行示范，将标准、充满活力的动作给学生一个详细、专业的参照，以带动学生学习的兴趣。

目标效果激励：在中学体育教学过程中，学生的身体状况及运动能力各不相同，需要因材施教、根据学生自身情况设定目标，并且为不同体能程度的学生安排不同的训练标准和训练难度，这样才能让每个学生都有机会实现目标。对于目标完成度较高的学生，可以安排他们参与喜欢的运动以资鼓励，同时也是在无形中鞭策任务完成度相对较差的学生。

集体荣誉激励：将班级看成是一个整体，通过培养集体意识，增强班级之间的集体自豪感，做到协同合作、感情融洽，培养学生形成自觉维护集体荣誉的心态，通过对集体向心力的运用，激励学生在体育学习中为集体荣誉而团结努力。

奖励激励：通过物质奖励以及精神奖励两种方式，对学生的积极性和学习成果进行激励，无疑是一个可行之法。其中物

质奖励的奖品为实物、精神奖励则是表彰、颁发荣誉等。需要注意的是，在奖励激励结果判定时，需要做到公正透明，尊重事实。

## 3. 中学体育教学中激励方法运用原则

作为人类成长过程中的特殊阶段，初中阶段的学生生理发育较为迅速，心理发展则相对缓慢，正处于幼稚走向成熟的过渡，需要用心呵护其心理成长空间。通过调查得知，初中生的心理状态往往相对矛盾，身体与心理发育不同步导致其对人对事的情绪表达出现明显变化以及片面化，在思维水平处于成长长期的情况下，相对温和的教学措施以及带有尊重和信任的激励方式更能让中学生接受，也更容易收到积极的反馈。体育教学过程中激励方法的运用需要遵循以下原则，才能更好地促进初中生身心发展。

### 3.1 找准时机进行激励

学生在无法达成学习目标时会产生消极、紧张的心理，对于体育学练习会产生一定的抵触和不安，此时教师需要用适当的方式对学生进行激励。当学生的学习目标已达成时，也会需要新的目标和新的动力，此时也需要教师通过对其成绩进行肯定，并给与其新的前进动力。如果教师在学生需要激励的契机上没有及时给予激励，则会减弱激励带来的效果，对于中学时期体育教学的积极作用也就不那么明显了。

### 3.2 有针对性地进行激励

有针对性地进行激励，指的是不能对优秀的学生进行简单的肯定，而是对全体学生都要友好。对表现较好的学生进行肯定，以激发其在体育教学过程中的潜能，对表现较差的学生则需要激励其继续努力，重拾信心再次出发。既能保护学生的自尊心，也能调动学生运动的积极性。对学生进行激励不能只选择对表现较好的学生，也要照顾到另一部分需要激励的学生。

### 3.3 公平选择激励对象

教师在体育教学中激励学生时，切忌按个人喜好和偏爱进行选择，在教学过程中需要秉持公平和一视同仁的做法，因为任何偏私的行为和语言都会对其他学生造成消极影响，激励的效果也不复存在。

激励教育可以调动学生进行体育练习的积极性，如何有效地激发初中学生在体育学习方面的动机和热情，在体育教学实践中一直都备受关注。科学地运用激励方法，需要教师因材施教、因势利导，对不同的学生采取不同的激励方式，与此同时不断在实践中进行总结和完善，以便更好地促进初中学生的身心健康发展，顺利地开展初中体育教学任务。

## 参考文献：

1. 耿在磊；中学体育教学中激发学生兴趣之浅见[J]；教学研究；2001年04期
2. 陈晓红；浅谈如何培养学生对体育的兴趣[J]；读与写(教育教学刊)，2009，(7)
3. 卢广东；初中体育教学中激励方法的有效运用的问题和策略；《课程教育研究》；2014年
4. 王积宝；中学体育教学中激励手段的灵活运用；《华夏教师》；2018年