

# 初中体育教学中对促进学生积极参加体育锻炼的方法研究

彭刚

(新疆伊宁市第六中学校 新疆 伊宁 835000)

**[摘要]** 体育锻炼对于学生来说非常的重要。只有保证拥有健康的体魄,才能够进行有效的学习。在初中阶段的学生,其身体素质可塑性非常大。所以,教师要在初中体育教学中积极培养学生体育锻炼意识,进而使他们养成终身体育锻炼的习惯。本文即是对初中体育教学中对促进学生积极参加体育锻炼的方法进行研究,以供相关人士参考。

**[关键词]** 初中体育; 体育锻炼; 促进

## 引言

我国教育改革正在逐渐的深入,在应试教育向素质教育转变的这个过程中,学生的身体素质非常重要。所以对体育教学方面也提出了最新的要求,要求体育教师培养学生的体育锻炼意识,促进学生身体素质以及其他心理健康方面的发展。文章将从促进初中生积极参加体育锻炼的重要性以及其促进方法两方面阐述,希望能够对我国初中体育教学以尽绵薄之力。

## 一、促进学生积极参加体育锻炼的重要性

学生养成体育锻炼的习惯会使他们终身受益。体育锻炼可以让他们提升身体素质,拥有健康的体魄,进而有效的学习。也能够使他们在体育过程中培养自身积极向上的乐观意识。在体育锻炼过程中,其方式有跑步、打羽毛球、打乒乓球、打篮球、打网球以及健身走等。在现代社会当中,许多初中生由于信息时代手机以及电脑的普及,使他们缺乏对体育锻炼的兴趣。而这就需要初中体育教师注重引导学生积极培养学生体育锻炼意识,促进学生参与到体育锻炼的过程中。并且,在当代社会当中许多地方都提倡全民运动这一观念,促进学生参加体育锻炼也能够顺应时代的发展。

## 二、初中体育教学促进学生积极参加体育锻炼的措施

### (一) 重视体育锻炼

在我国现代的教育发展当中,当下仍处于应试教育的背景之下。而许多学生由于对专业课程的重视以及相应的学习压力,会使得他们没有时间或没有兴趣进行体育锻炼。在初中体育的教学当中,有部分教师也会对学生进行体育考试的课程锻炼。这会使得学生认为体育课只是为了应付体育考试的方式,进而造成学生对体育教学的认识缺乏科学性。所以在学校教学的过程中,要重视体育锻炼。可以在早读之前组织学生进行操场上的早操或者跑步,提倡学生集体跑步。这样也很容易创造出良好的体育锻炼氛围,使学生能够更加积极地参与到体育锻炼过程中。

### (二) 培养学生的体育爱好

初中生经常会有“三分钟热情”这一状况的出现。再加上教师在教学过程中会有许多的教学项目,其种类繁多,学生的兴趣也会跟着项目而不断的改变。所以要培养学生的体育爱好比较困难,这也是一个非常漫长的教学过程,教师也应当在这个过程中拥有耐心和正确的观念,不能够操之过急,对学生进行强制性的体育锻炼。首先,教师可以先在课程开展之前对学生进行调查。可以是抽样调查,也可以是对学生进行全面的调查。针对学生的体育爱好情况以及相应的体育建议与反馈进行调查,从而了解到哪些地方需要改进。其次,根据调查结果以及反馈的结果制定教学方案。对学生的兴趣爱好和对体育锻炼不感兴趣的原因进行分析,进而总结出有效促进初中生积极参加体育锻炼的方法。例如在进行《篮球》课程时,可以对学生进行相应的调查。有些女同学可能会觉得打篮球手会变粗,而男同学不喜欢篮球的原因可能是因为在其过程中会不注意受伤。针对这些情况,教

师可以让学生适当的学习。女生觉得打篮球会手粗,那么就教会他们怎样传球和投篮。在传球和投篮的过程中会使得女生的兴趣增加,进而进行有效的学习。而在对男生进行篮球教学时,教会他们投篮、运球的姿势,避免他们在进行篮球运动当中受到损伤。久而久之,学生的积极性会越来越高。同时,也可以将学生分成几个小组进行篮球竞赛。让学生在篮球竞赛过程中培养团体意识,也能够培养相应的兴趣爱好。适当的设立“最佳篮球队员”以及“最佳配合组织”等称号,使得学生能够在这个过程中获得成功的喜悦,也能够培养相应的体育爱好。

### (三) 传授学生相应的体育技能

如果学生拥有了一定的体育兴趣,但是不会良好的运用体育技巧,在体育项目当中不能获得成就感,也会逐渐的失去积极性以及学习兴趣。所以教师也应当传授学生相应的体育技能,能够使学生在运用技能的过程中不断熟悉。有效提升自己对体育项目的热爱,也能够在这个过程中获得成就感,进而体会到进行体育锻炼的乐趣。例如,在进行短跑的教学过程中,学生想要在较短的时间内提升跑步速度,就应当掌握相应的短跑技巧。教师应该教会他们在起跑时应该怎样跑,在前10米其重心应该怎样上升,而在最后10米又应该怎样冲刺,摆臂姿势又是怎样的。这样学生能够在不断的练习以及巩固当中提升自己的短跑能力。另外,教师也可以利用多媒体让学生感受到一些专业运动员的跑步技术让他们通过直观的形象感受到体育技能的运用。教师也可以把他们的跑步姿势记录下来,让他们对比一下自己在哪些技能的应用方面存在不足,并能够进行改正。而教师要对不断的鼓励和引导,让学生能够掌握相应的体育技能,进而在体育锻炼的过程中提升自信心。使学生爱上体育锻炼,并能够更加积极的参与到体育锻炼过程中。

## 结束语

在本篇文章当中,提出了促进学生积极参加体育锻炼的重要性以及相应的方法策略,希望能够对相关体育教师的教学工作提供有效参考。而在这个过程中,也需要教师不断的学习、不断的创新。这样才能有效提升学生的体育锻炼意识,养成体育锻炼的习惯,进而有效提升学生的身体素质以及意志品质。这既能适应现代教学改革的发展,也能够促进初中体育教学的发展。作者也希望广大体育教师将体育教学创新的重任放在自己的肩上,为我国的体育教学事业而不断奋斗。

## 参考文献

- [1] 雷敏. 成都市初中学校体育现状调查及对策研究[D]. 成都体育学院, 2018.
- [2] 韩青松. 浅谈初中体育教学如何培养学生的终身体育意识[J]. 当代教研论丛, 2017(12): 125.
- [3] 郭祖祺. 初中生体育锻炼行为与坚韧人格的关系及启示研究[D]. 南昌大学, 2018.