

# 初中体育锻炼对学生良好行为习惯的养成分析

马国荣

宁夏海原县教育局 755200

**[摘要]**素质教育背景下,初中生的体育锻炼备受社会各界广泛关注。开展良好的体育锻炼,不仅能增强学生的体质,使学生养成良好的行为习惯,还能促进初中生形成顽强拼搏的精神及爱国主义情怀。而想要培养学生良好的体育锻炼习惯,教师必须要充分尊重学生的主体地位,精选体育课堂教学内容,以此助力学生养成体育锻炼的良好习惯,为其终身发展奠定基础。基于此,本文从多方面分析了初中体育锻炼对学生良好行为习惯养成的策略,仅供参考借鉴。

**[关键词]**初中体育锻炼;良好行为习惯;养成分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.431

当前教育的根本任务就是为社会培养“德、智、体、美、劳”全面发展的人才。其中初中生的体育教学,在倡导阳光体育教育的背景下,也愈来愈受重视。确实开展高效的体育锻炼,不仅能提升学生的身体素质,熏陶学生的思想情感,涤荡学生的心灵,健全学生的人格,同时对于培养学生良好的行为习惯也有重要的帮助作用。但是如何通过体育锻炼,促进初中生良好行为习惯的养成,有效发展学生的综合素质,则是每一位初中体育教师必须要认真思考的课题。

## 一、初中体育锻炼与学生良好行为习惯的关系

体育锻炼的开展对学生行为习惯产生的影响是非常多的,如乐观自信的习惯、自律自制的习惯、独立自主的习惯以及坚韧执着的习惯等等,由此可以说二者之间关系密切。首先体育比赛大多是团体战,比赛过程中通过引导学生合作拼搏,不断超越自我和超越对手,不仅能强化学生的合作竞争意识,还能帮助学生树立正确的三观,形成正确的行为习惯。其次体育锻炼还能培养学生良好的品格。通过开展积极有效的体育锻炼活动,既能帮助学生养成乐观积极的态度,还能指导学生在比赛失利时勇于直面困难和挑战,通过这样的方式能显著提升学生克服困难的能力。与此同时,通过参加体育锻炼的竞赛活动,还能促进学生个人素质的提升,使学生具备更为强烈的拼搏精神。因此,体育锻炼与学生良好行为习惯之间的关系是相互依存且密不可分的,体育锻炼能有效促进初中生健康快速的发展,并为初中生良好行为习惯的养成奠定基础。

## 二、初中体育锻炼对学生良好行为习惯的养成影响

首先有利于培养学生乐观自信的良好行为习惯。加强初中生的体育锻炼,不仅能提升学生的身体素质,锻炼学生的心肺功能,促进学生身体的血液循环,同时能让学生焕发出青春的朝气,形成乐观自信的良好行为习惯,在这个过程中学生能勇敢追求自己的理想并付诸实际行动,也才能直面困难勇于挑战。其次有利于培养学生自律自制的良好行为习惯。自律自制主要是指初中生可以对自身的行为做出合理

的判断,懂得摒弃不良的行为,从而养成良好的行为习惯。可以说,初中生只有具备了这项意识,也才能将长此以往的良好习惯保持下去。再次有利于培养学生独立自主的良好行为习惯。初中阶段的学生不论是智力因素的发展,还是非智力因素的发展基本都逐渐趋于成熟状态,因此,初中生应自主判断自身的行为,充分展现自身的独立性和自主性。而体育锻炼既能增强学生的体质,也能帮助学生逐渐形成自立自强的性格,从而使学生养成独立自主的良好行为习惯。最后有利于培养学生坚韧执着的良好行为习惯。初中体育锻炼教学的实施,既能帮助学生探索体育相关的知识,强化学生的运动技能,让学生的肢体变得更加协调,身体素质更好,还能磨炼学生的意志品质,提升学生的抗挫折能力,让学生变得更加坚韧,能够直面生活中的困惑,从而逐渐养成坚韧执着的良好行为习惯。

## 三、初中体育锻炼对学生良好行为习惯的养成策略

### 1. 精选体育锻炼内容,使学生养成良好的运动兴趣

开展体育教学的目的不仅仅是通过一堂课锻炼学生的体育能力,同时也应注重培养学生养成自我锻炼的习惯,并使学生自主自愿地投入到锻炼中。基于此,教师应从学生的兴趣处着手,精选体育锻炼内容,以此促使学生养成良好的运动习惯。例如,对于初中阶段的男生来说,因这一时期正处于长身体的关键期,他们大多对足球或者篮球等运动项目较为感兴趣,这时教师就可以针对男生的特点为其开设以“球类训练营”为主题的体育锻炼内容,并让学生精心挑选自己喜欢的项目进行练习,通过这样的方式有效培养男生自我锻炼的良好习惯。而对于初中阶段的女生来说,她们正值青春年少期,都具有爱美的特点,她们通常对瑜伽及健美操等体育运动有较为浓烈的兴趣,这时教师就可以针对女生的特征为其开设以“塑身训练营”为主题的体育锻炼内容,告知学生如果长期坚持锻炼,那么不仅能增强自身身体素质,还能塑身变美,使自己拥有一个良好的身体。此种基于初中生年龄及心理特征精选体育锻炼内容,开展个性化体育教学的方式,不仅能使学生积极主动参与到体育锻炼中,还能激

发学生的运动兴趣,促使学生养成自主锻炼的良好习惯。

### 2. 通过体育合作教学,使学生养成良好的集体意识

现阶段,初中阶段的学生大多都是独生子女,他们的个人意识非常强烈,这就导致这些学生存在较为显著的“自私”心理,很可能因为自身的需求而忽略了班级的利益,如有些学生喜欢与他人打架拌嘴,还有的学生喜欢逃课上网,这些都会损害班集体的荣誉,而这归根结底就是这些学生不具备良好的集体意识所导致的。因此,想要通过体育锻炼使学生养成良好的集体意识,教师可通过开展相关的体育合作活动,来培养学生以集体荣誉为主的好习惯。例如,体育教师在教学“仰卧起坐”的体育训练时,教师可按照学生的个人能力进行合理分组,也可以让学生自愿结成小组,每五名学生为一个小组,举行以“仰卧起坐小组合作赛”为主题的体育活动,通过五名学生在一分钟之内做仰卧起坐的数量之和,对每组学生的最终成绩进行判定,数量多的自然获胜。此种教学方式不仅能调动起学生参与体育锻炼的积极性,还能有效培养学生的集体意识。同时,若班级中某些女生因自身身体素质原因,在平常的练习中只能做10个左右的仰卧起坐,但是在进行小组比赛时为了集体的荣誉,通过锻炼仰卧起坐的数量有了明显的提升,也有效突破了自己。教师针对此种情形也应依照学生的实际情况予以肯定和鼓励,并指导其坚持锻炼,继续突破自我,以此促使学生形成良好的集体意识。

### 3. 依靠严格体育纪律,使学生养成良好的文明习惯

相较于懵懂的小学时期和成熟的高中时期,初中生正处于一个“似懂非懂”的阶段,这一时期初中生有一个很显著的不良习惯就是爱飙脏话,甚至有的学生认为这是一种潮流,针对学生的此种认知错误,体育教师应高度重视培养学生良好的文明习惯。体育教师应依靠严格的体育纪律与学生约法三章,首先在体育锻炼中若因运动起了冲突,也不能说脏话或者打架,如果发现学生存在此种不良行为,必须让其为自己的错误做出检讨。其次初中阶段的学生课业相对小学明显增加,学生往往对体育锻炼提不起兴趣,对于学生的此种情况,教师也必须严格依靠体育纪律,培养学生良好的文明习惯。例如,教师让学生进行集合时,学生必须要快、静、齐,并保持昂首挺胸,若发现学生在集合时注意力不集中,无法保持高度的锻炼热情,这时教师就可以依靠严格的体育纪律,如让学生在操作上跑一圈或者做一些俯卧撑的方式,锻炼学生的行为习惯,并有效培养学生的时间观念及精神风貌。同时初中阶段的女生逐渐显现出了爱美的特点,如喜欢留长指甲、不好好穿衣服等,而初中阶段的男生则出现了邋里邋遢的特点,随地吐痰、随手乱扔东西的情况也是屡

见不鲜,针对此种情形体育教师也应予以正确指导,并告诫学生应讲究个人卫生,确保体育场地及器材的整洁性,以此有效培养学生良好的文明习惯。

### 4. 借助体育锻炼规则,使学生养成良好的自制能力

初中生处于身心发展的关键时期,这一阶段学生的自制能力虽较小学有所提升,但是想要促进自身的健康可持续发展是远远不够的。因此,体育教师还可以借助一些体育锻炼的规则,对学生的自制能力进行培养。众所周知,不管是任何体育锻炼活动的开展都有一定的规则,教师在开展比赛时就应制定好规则,并指导学生认真遵守,如若发展学生出现违规的现象,必须做出相应的“处罚”,以此强化学生对规则意识的记忆,提升学生的自制能力。除此之外,教师还可以进行逆向教学,即运用一些没有规则意识而导致损伤的实际案例实施教学,这时教师就可以将体育锻炼由室外迁回室内,在课堂上利用多媒体设备辅助教学,为学生直观呈现一些因体育方式不当,而对自身身心带来危害的视频供学生观看;或者也可以为学生播放一些因运动员不遵守规则,而被禁赛的案例,以此让学生谨记想要成为一名合格的公民,就必须遵守社会的规定,约束自己的行为,通过这样的方式,有效培养学生良好的自制能力。

总而言之,在现阶段的初中教学中,体育教学是极为重要的教学内容之一。因此,体育教师在开展实际的体育教学时,不仅要注重增强学生的身体素质,还应为培养学生良好的行为习惯做出积极的贡献。教学过程中通过精选体育锻炼内容、开展体育合作教学、遵守体育纪律以及遵循体育锻炼规则的方式,有效调动学生参与体育锻炼的积极性,以此培养初中生良好的行为习惯,并为初中生未来的健康可持续发展奠定扎实的基础。

### 参考文献

- [1]牛小双,张伟.初中生体育锻炼认知与行为现状调查研究——以徐州市市区为例[J].青少年体育.2019,(3).122-124.
- [2]王振.体育锻炼对学生良好行为习惯养成的研究[J].延边教育学院学报.2018,(4).91-93.
- [3]周红.谈如何提高学生积极参与体育锻炼的积极性[J].才智.2015,(13).7-7.
- [4]吴雨萍.幸福课堂背景下的学生良好行为习惯的养成[J].读与写(教育教学刊).2015,(3).216-216,263.
- [5]李燕婷.初中体育教学中增强学生排球垫球熟练度的方法[J].名师在线.2019,(11).85~86.
- [6]吴鸿瑜.初中体育教学中学生课堂参与度策略探讨[J].读与写(教育教学刊).2019,(4).111.