

初中体育教学中如何有效引导学生培养持之以恒的运动习惯

李敬辉

石家庄市第四十一中学，河北 石家庄 050081

摘要：在新时代背景下，我国教育部门对初中体育教学提出了更高的要求。培养学生持之以恒的运动习惯，不仅有助于提高学生的身体素质，还能促进学生全面发展。本文从分析当前初中体育教学中存在的问题入手，探讨如何有效引导学生培养持之以恒的运动习惯，提出具有针对性的教学策略，以期为广大体育教师提供参考。

关键词：初中体育；运动习惯；持之以恒；教学策略

How to effectively guide students to develop persistent exercise habits in junior high school physical education

Li Jinghui

Shijiazhuang 41 Middle School, Shijiazhuang, Hebei 050081

Abstract : In the context of the new era, the education departments in our country have put forward higher requirements for junior high school physical education teaching. Cultivating students' persistent exercise habit not only helps to improve students' physical quality, but also promotes students' all-round development. This paper starts with the analysis of the existing problems in junior middle school physical education, discusses how to effectively guide students to cultivate persistent exercise habits, and puts forward targeted teaching strategies in order to provide reference for the majority of physical education teachers.

Keywords : junior high school physical education; exercise habits; persevere; teaching strategy

引言

近年来，随着我国教育改革的不断深入，初中体育教学逐渐受到重视。然而，在实际教学过程中，仍存在一定的问题，如学生对体育运动的兴趣不足、运动习惯难以养成等。为改善这一现状，教师应关注学生运动习惯的培养，引导学生持之以恒地参与体育运动。本文将从以下几个方面探讨如何有效引导学生培养持之以恒的运动习惯。

一、初中生运动习惯培养的重要性

(一) 初中生生理心理特点

在我国，初中生正处于生理和心理快速发展的阶段，他们的身体机能、骨骼发育、神经系统等方面都在发生显著变化。这一时期的的孩子们具有活泼好动、好奇心强、模仿能力强等特点，同时也存在自我控制能力较弱、情绪波动大等问题^[1]。因此，针对这一阶段的生理心理特点，引导他们培养持之以恒的运动习惯显得尤为重要。

(二) 持之以恒运动习惯对青少年身心发展的影响

持之以恒的运动习惯对初中生的身心发展具有深远影响。首先，运动可以促进身体素质的提高，增强心肺功能，预防疾病，有利于身体健康成长。有研究显示，定期参与运动可以提高青少年的体质，增强免疫系统，从而有效预防各种疾病。同时，运动还可以促进骨骼和肌肉的发育，有助于身高和体重的增长^[2]。

其次，运动有助于培养孩子们的团队协作精神、竞争意识、抗

压能力等心理素质，有利于人格的全面发展。团队运动如篮球、足球等可以让青少年学会与他人合作，培养团队精神。竞技运动如田径、游泳等可以让青少年体验到竞争的刺激，增强抗压能力。

此外，运动还能改善情绪，缓解学习压力，提高学习效率。运动可以促进人体释放内啡肽等快乐激素，有助于缓解焦虑、抑郁等情绪。对于学习压力较大的青少年来说，运动可以成为一种有效的减压方式。同时，运动还可以提高青少年的注意力和专注力，有助于提高学习效率。

(三) 当前初中生运动习惯现状分析

1. 受应试教育的影响

在当前的教育体系中，考试成绩和升学压力是评价学生学业成绩的主要标准，这使得学生在课业负担上越来越重。为了提高成绩，学生需要投入大量的时间和精力在课堂学习和课外辅导上，导致可用于运动的时间相对较少^[3]。此外，应试教育往往强调知识的灌输和题海战术，使得学生难以在繁重的学业中找到时

间和精力进行运动。

2. 学校体育设施不完善以及家长的不重视

虽然近年来我国教育部门一直在推动学校体育设施的建设和改善，但部分地区的中小学校仍然存在体育设施不完善的问题。这不仅限制了学生运动的空间和方式，还可能影响到学生参与体育活动的积极性和兴趣。

在我国，部分家长对孩子的学习成绩过于关注，忽视了运动的重要性。他们可能认为运动会影响孩子的学习时间，或者担心孩子在运动中受伤。因此，这些家长对孩子的运动习惯培养缺乏监督与支持^[4]。

3. 体育课程设置单一，教学方法枯燥

受限于师资力量、场地设备和课程安排等因素，部分学校的体育课程设置较为单一，缺乏丰富性和多样性。这使得学生在有限的体育课程中难以找到自己感兴趣的运动项目，从而影响到运动习惯的培养^[5]。

在部分学校的体育课程中，教师的教学方法较为枯燥，缺乏趣味性和互动性。学生在这样的课堂氛围中难以产生运动兴趣，更谈不上培养运动习惯。

二、有效引导策略探究

(一) 体育课程设置与教学方法创新

课程内容的多样性是确保体育教学效果和吸引学生兴趣的重要因素。在初中体育教学中，多样化的课程内容不仅有助于满足不同学生的兴趣和需求，而且能够促进学生全面发展。例如，球类运动可以培养学生的团队合作精神，田径可以提高学生的耐力和速度，游泳则有助于学生掌握生存技能。在课程设计中，可以定期更换教学内容，引入新兴运动项目，如极限运动、电子竞技运动等，以保持课程的新鲜感和吸引力。

教学方法的趣味性对于提高学生的参与度和学习动力至关重要。传统的体育教学模式可能过于注重技能和体能的训练，导致学生感到枯燥乏味。因此，教师应当探索和实施更多元化和趣味性的教学方法。情境教学可以通过模拟真实比赛或生活场景，让学生在模拟的环境中学习和应用体育技能。游戏教学则可以通过竞技和趣味性强的游戏，增加学习的趣味性，同时锻炼学生的身体^[6]。

为了有更具体的实施依据，教育部门可以出台相应的指导文件，为体育教师提供多样化的教学资源和参考方案。同时，教师可以通过参与专业培训，了解最新的教学方法和技术，不断更新自己的知识库。

(二) 增强学生内在动机

在体育教学中，增强学生的内在动机是提高教学效果和培养学生长期参与体育运动的关键。

1. 激发学生兴趣

兴趣是最好的老师。教师应该关注学生的兴趣点，通过丰富多样的教学手段和内容，激发学生对体育运动的兴趣。例如，通过组织不同的体育运动项目，让学生尝试并找到自己喜欢的运动项目；通过引入游戏和竞赛，增加体育教学的趣味性；通过利用多媒体教学手段，如播放体育比赛视频、运动员训练视频等，让学生更直观地了解体育运动，从而提高他们的学习兴趣。

2. 增进学生自我效能感

自我效能感是指个体对自己完成某项任务的能力的信心。在体育教学中，教师应注重培养学生的自我效能感。这可以通过设定合理的目标、及时反馈和积极评价等手段来实现。例如，教师可以根据学生的实际情况，设定适度的运动目标，让学生通过努力可以达成；在学生完成运动任务后，教师应及时给予反馈，指出学生的优点和需要改进的地方，让学生感受到自己的进步；教师还应给予学生积极的评价，鼓励他们坚持运动^[7]。

3. 培养学生的参与感和归属感

在体育教学中，教师应创造一个积极、和谐的课堂氛围，让每个学生都能感受到归属感和参与感。例如，教师可以采用小组教学模式，让学生在小组中共同完成运动任务，从而增强他们的团队意识和归属感；教师还可以组织课堂上的互动活动，让学生在互动中建立友谊，从而提高他们参与体育教学的积极性。

4. 引导学生体验运动的乐趣和成就感

在体育教学中，教师应引导学生体验运动的乐趣和成就感，从而增强他们的内在动机。例如，教师可以组织各种形式的运动比赛，让学生在竞赛中体验到运动的乐趣和成就感；教师还可以引导学生记录自己的运动成长过程，让学生看到自己的进步，从而增强他们的自信心和内在动机^[8]。

(三) 强化家校合作

家校合作在初中生运动习惯的培养中起着至关重要的作用。家庭是孩子成长的第一环境，家长的态度和行为对孩子的运动习惯培养具有重要影响。学校应加强与家长的沟通，让家长了解体育运动对孩子身心发展的益处，从而获得他们的支持和监督。家长可以参与学校的体育活动，与孩子共同体验运动的快乐，这样的参与不仅能增进家长与孩子之间的亲子关系，也能为孩子树立一个积极运动的榜样。

学校可以充分利用社区资源，如运动场馆、教练等，为学生提供更多的运动机会。通过整合家校社资源，形成合力，有助于提高初中生运动习惯的培养效果^[9]。学校可以与社区合作举办各类体育活动，鼓励学生积极参与，从而培养他们持之以恒的运动习惯。

家校合作的方式可以多样化，比如定期举行家长会，让家长了解学校体育教育的情况和计划，同时分享家长对孩子的运动情况的看法和建议。另外，学校可以邀请家长参与学校的体育活动，比如运动会、体育节等，让家长亲身体验孩子参与运动的乐趣，进一步理解和支持学校的体育教育工作。

三、培养运动习惯的具体实践措施

(一) 定期开展特色体育活动

定期开展特色体育活动是培养学生运动习惯的重要手段。学校可以根据学生的年龄、性别、兴趣和特长，制定出丰富多样的体育活动计划。例如，可以组织篮球、足球、乒乓球、羽毛球等传统体育项目的比赛，也可以开展瑜伽、舞蹈、健身操等新兴的运动项目。此外，还可以结合学生的实际需求，开展一些富有创意的运动活动，如户外拓展、攀岩等。

通过这些特色体育活动，学生可以在轻松愉快的氛围中体验到运动的乐趣，从而激发他们持续参与体育活动的积极性。同

时，这也有利于学生形成团队协作、竞争进取的精神风貌，促进他们身心健康的全面发展^[10]。

（二）建立运动习惯跟踪评价体系

建立运动习惯跟踪评价体系，有助于学校对学生的运动情况进行全面、细致的掌握。这个评价体系可以包括学生的运动参与度、运动技能、运动习惯等方面指标。

对于运动参与度，可以评估学生参加体育活动的频率、时长、积极性等；对于运动技能，可以评估学生在各项体育运动中的技术水平、进步程度等；对于运动习惯，可以评估学生自觉进行体育锻炼的习惯、运动后的恢复情况等。

学校可以定期对学生的运动情况进行评估，并给出具体的评价结果。这样，教师可以了解学生的学习进度，发现他们在运动方面的优势和不足，从而制定出合适的教学计划和改进措施。同时，学生也可以通过评价结果，认识到自己在运动方面的长处和短板，有针对性地进行自我改进。

此外，通过评价体系的反馈，教师还可以针对性地调整教学策略，以提高教学效果。例如，对于运动技能较强的学生，可以适当提高训练难度，挑战他们的极限；对于运动技能较弱的学生，则可以适当降低训练难度，注重基础技能的培养。

（三）利用现代信息技术手段辅助教学

在现代教育环境中，利用现代信息技术手段辅助教学已经成为提升教学效果的重要方式。在初中体育教学中，运用现代信息技术手段不仅能够提高学生的运动兴趣，还能够帮助学生培养持之以恒的运动习惯，从而有效促进青少年的身心健康。

首先，运动 APP 的应用是现代信息技术手段辅助教学的一种重要形式。对于初中生而言，选择适合他们年龄特点和运动需求的运动 APP 是非常重要的。这类 APP 通常具备以下几个特点：提供丰富的运动教程和计划，能够记录学生的运动数据，具备一定的互动性和趣味性。通过这些运动 APP，学生可以根据自己的兴趣和实际情况选择运动项目，按照既定的教程和计划进行自主锻炼。同时，运动数据记录功能能够帮助学生实时了解自己的运动情况，调整锻炼策略，实现运动目标。此外，一些运动 APP 还具备社交功能，学生可以与其他运动爱好者交流心得，分享经验，进一步提高运动的积极性。

其次，网络教学资源的共享也是利用现代信息技术手段辅助教学的另一种重要方式。教师可以根据教学需要，选择或制作优质教学视频、课件、习题等资源，并通过网络教学平台分享给学生。这样，学生在课堂之外也可以进行自主学习，提高运动技能。同时，教师还可以通过网络平台与学生进行互动，解答学生在运动过程中遇到的问题，提供个性化的指导。这种教学方式不仅提高了教学效率，还能够满足学生个性化的需求。

四、案例分析与实践建议

（一）成功案例分享

以我国某城市初中为例，该校在体育教学中，通过创新课程设置和教学方法，成功引导学生培养了持之以恒的运动习惯。该校开展了丰富多样的体育活动，如足球、篮球、乒乓球等，并结

合学生兴趣，设置了瑜伽、街舞等特色课程。在教学方法上，教师注重激发学生兴趣，运用游戏、竞赛等形式，提高课堂趣味性。此外，该校还建立了运动习惯跟踪评价体系，定期对学生的运动情况进行评估，为教学提供反馈。通过这些措施，该校学生的运动参与度明显提高，持之以恒的运动习惯逐步养成。

（二）针对不同年级、性别的实践建议

针对不同年级，建议在七年级阶段，注重培养学生基本的运动技能，激发他们对体育运动的兴趣；八年级阶段，逐步提高运动强度，引导学生形成规律的运动习惯；九年级阶段，关注学生运动能力的提升，培养他们坚持运动的信心。对于性别差异，教师应充分了解男女生在运动兴趣和生理特点上的差异，有针对性地开展教学。例如，男生可多参与足球、篮球等竞技性较强的运动，女生则可尝试瑜伽、舞蹈等柔韧性较强的运动。

（三）针对不同运动项目的实践建议

针对不同运动项目，教师应制定相应的教学策略。对于团队运动，如足球、篮球等，教师应注重培养学生的团队协作精神和集体荣誉感；对于个人运动，如跑步、游泳等，教师应关注学生的自我挑战和自我突破；对于技巧性运动，如乒乓球、羽毛球等，教师应着重提高学生的技能水平，激发他们不断进步的动力。此外，教师还应结合学生的兴趣和特长，为他们提供个性化的运动指导，帮助他们找到适合自己的运动项目，从而培养持之以恒的运动习惯。

五、结束语

培养学生持之以恒的运动习惯，是初中体育教学的重要任务。教师应关注学生的兴趣培养，创新教学模式，完善评价体系，并将家庭与学校相结合，共同引导学生积极参与体育运动。通过以上策略的实施，有助于提高学生的身体素质，促进学生全面发展。经过本文的研究分析，可以看到，在初中体育教学中，有效地引导学生培养持之以恒的运动习惯，对于学生的身心发展具有重要意义。当前初中生运动习惯的培养现状仍存在一定的问题，但通过创新课程设置、教学方法，增强学生内在动机，以及强化家校合作等策略，可以有效地提升学生的运动兴趣和自我效能感，进而形成持久的运动习惯。

参考文献

- [1]潘华合. 初中体育教学中培养学生锻炼习惯的方法 [J]. 新课程研究, 2024(S01): 131-134.
- [2]马兵虎. 初中体育教学培养学生良好运动习惯的方式 [J]. 全体育, 2023:30-31. DOI: 10.3969/j.issn.1672-4240.2020.10.015.
- [3]王清涛. 初中体育教学中培养学生锻炼习惯方法研究 [J]. 网羽世界, 2022(11):95-96.
- [4]林飞. 初中体育如何培养学生的运动技能和运动习惯 [J]. 体育风尚, 2023(4): 62-64.
- [5]王雪红. 初中体育教学中的游戏化教学实践 [J]. 新课程, 2024(24).
- [6]朱琳. 探讨初中体育教学中培养学生体育锻炼习惯的方法 [J]. 当代体育, 2022(5):0156-0158.
- [7]刘忠国. 让运动成为习惯 让健康变为现实——关于小学体育教学培养学生运动习惯的相关策略 [J]. 黑河教育, 2022(4).
- [8]张兰. 初中体育教学中培养学生锻炼习惯的方法研究 [J]. 新课程导学, 2024:118-121.
- [9]侯良军. 初中体育教学中培养学生锻炼习惯的方法分析 [J]. 学周刊, 2024(9):158-160.
- [10]刘锋. 初中体育教学中培养学生锻炼习惯的策略探究 [J]. 2023(8):58-60.