校园体育文化建设对初中生体育习惯的影响

刘露露
华东师范大学新余高新区实验学校，江西 新余 338000
DOI: 10.61369/RTED.2026190016

摘　　要： 良好校园体育文化不仅可以激发学生体育锻炼积极性，帮助他们提高身体素质和运动能力，还可以帮助学生养成良好体育习惯，促进其德智体美劳全面发展，进一步落实立德树人根本任务。本文分析了校园体育文化建设对初中生体育习惯的影响，剖析了初中生体育习惯培养存在的问题，探索了校园体育文化建设赋能初中生体育习惯培养的路径，从完善校园体育设施、建立校园体育文化制度、加强体育金很恩华建设和深化体育课教学改革四个方面进行阐述，旨在培养初中生良好体育习惯，为提高初中生身体素质、运动能力和道德素养提供指导。

关 键 词： 校园体育文化；初中生；体育教学；体育习惯；培养路径

The Influence of Campus Sports Culture Construction on Junior High School Students' Sports Habits

Liu Lulu
Xinyu High-tech Zone Experimental School of East China Normal University, Xinyu, Jiangxi 338000

Abstract: A sound campus sports culture can not only stimulate students' enthusiasm for physical exercise and improve their physical quality and motor ability, but also help them develop good sports habits, promote their all-round development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics and labor education, and further implement the fundamental task of fostering virtue through education. This paper analyzes the influence of campus sports culture construction on junior high school students' sports habits, explores the prominent problems in the cultivation of students' sports habits, and constructs effective paths for empowering the cultivation of students' sports habits through campus sports culture construction. Elaborating from four aspects including optimizing campus sports facilities, improving campus sports culture systems, strengthening the construction of campus sports culture atmosphere, and deepening the reform of physical education curriculum teaching, this study aims to cultivate sound sports habits among junior high school students and provide practical guidance for the improvement of their physical quality, motor ability and moral literacy.

Keywords: campus sports culture; junior high school students; physical education teaching; sports habits; cultivation paths

引言

随着“健康中国”战略的全面实施以及新课标的深入推进，校园体育文化建设与体育教学的融合越来越深入，为初中生体育习惯培养搭建了新平台。良好体育习惯不仅可以增强学生体质、提高学生运动能力，还可以培养其吃苦耐劳、敢于挑战、永不言弃和团队协作精神，促进学生德智体美劳全面发展。因此，学校要重视校园体育文化建设，从基础设施建设、制度精神和精神文化建设等方面入手，营造良好的校园体育文化氛围，激发初中生体育锻炼积极性，帮助他们养成良好体育习惯，彰显校园体育文化育人价值，实现校园体育文化建设与体育课育人的双赢。

一、校园体育文化建设对初中体育习惯的影响

（一）有利于激发学生自主运动积极性

校园体育文化建设包括物质、精神层面，一方面可以完善校园体育设施，例如建设标准化篮球场、足球场和羽毛球场，投放篮球、足球和跳绳等运动器材，为学生营造良好的运动缓解，从而激发他们体育锻炼积极性，进一步增强其身体素质和运动能力[1]。另一方面，学校可以组织丰富多彩的体育社团活动、校园体育赛事，弘扬民族体育文化，满足不同学生运动喜好，从而激发他们自主运动积极性，帮助他们养成科学锻炼、每天运动的良好体育习惯。

（二）有利于指导学生科学锻炼

制度文化是校园体育文化建设的重要组成部分，涵盖了体育课堂规范、大课间活动制度、课后体育活动管理和体育社团章程

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

等内容，可以把体育课堂教学与课外锻炼紧密衔接起来，有效指导学生科学锻炼，督促他们保证每天至少一个小时的运动时间。同时，校园体育制度文化建设可以促进体育社团、课后体育活动发展，指导学生系统化学习运动技能，引导他们控制好运动强度、运动频率，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳和挑战自我的良好品德，进一步提高学生运动能力和体育品德。

（三）有利于培养学生良好运动习惯

在校园体育文化建设引领下，初中生可以加入感兴趣的体育社团、自主选择大课间活动，养成每周固定社团训练、每天自主锻炼的良好运动习惯，进一步提高个人身体素质、运动能力和心理素质，为身心健康发展奠定良好基础[2]。此外，良好的校园体育文化可以有效解决初中生体育锻炼随意性、碎片化的问题，帮助他们克服运动懈怠兴趣，让体育锻炼从“自选动作”变为学生校园生活的“常规动作”。

二、初中生体育习惯培养存在的问题

（一）自主锻炼意识薄弱

初中生学习压力比较重，再加上沉迷电子设备，普遍缺乏自主锻炼意识，只是机械式完成体育课训练任务，影响了自身身体素质和运动能力发展，导致体质健康测试分数两极分化严重。部分初中生对体育锻炼不够重视，只参与体育中考项目相关训练，敷衍应对非考试项目训练，在大课间运动、体育社团训练中表现比较消极，不利于自身体育精神、运动能力和身体素质发展。

（二）体育锻炼时间与规范性难以保证

很多学校校园体育文化建设比较滞后，体现在体育社团类型单一、大课间活动单调和课后体育服务体系不健全等方面，难以对学生课下自主锻炼进行指导，导致他们只能随意训练，不仅影响了课后自主锻炼效果，还容易让学生在运动中受伤[3]。例如学生课后体育服务以自由跑步、篮球和足球等运动为主，缺少体育教师专业指导，导致动作不够规范、运动强度与节奏不科学，影响了自主锻炼效果。

（三）缺乏良好运动习惯

很多初中生凭个人感觉控制运动时间、运动强度，忽略了根据个人身体素质、运动能力制定锻炼计划，存在“三天打鱼两天晒网”的问题，难以养成良好的运动习惯，限制了个人体育核心素养的发展。部分学生体育与健康知识储备比较少，忽视了运动前的热身运动、运动后的拉伸运动，容易加重运动后的疲惫感和运动伤害，无形中影响了体育锻炼效果[4]。

三、校园体育文化建设赋能初中生体育习惯培养的路径

（一）完善校园体育设施，营造良好运动氛围

完善的体育设施是推进校园体育文化建设的重要基石。因此，学校要加大在体育基础设施上的投入，为学生营造良好运动氛围，从而激发学生自主锻炼积极性，帮助他们养成良好的运动习惯。首先，学校要建设标准化操场、篮球场、足球场和羽毛球场地，并配置充足的篮球、足球和羽毛球，满足学生大课间和课后运行需求，让他们每天保证充足的运动时间，让他们在运动中释放学习压力，逐步提高学生心肺功能、身体协调能力和运动能力[5]。同时，学校还要为每个运动场地安排体育教师，为学生提供专业化的运动指导，并及时处理学生运动伤害突发情况，确保学生运动安全，让学生全身心投入运动中，进一步提高他们身体素质、运动能力和身体素质。其次，学校还要积极采购运动手环、运动打卡软件，及时搜集学生运动数据，为他们建立体质健康档案，为他们制定体育锻炼计划，从而培养学生良好体育习惯。学生可以佩戴运动手环进行锻炼，实时搜集运动过程中的心率、血氧饱和度、跑步里程和卡路里消耗量等数据，并把数据回传到数字化平台。教师可以在平台查看学生运动数据，科学评估学生运动能力、身体素质，为他们制定体育锻炼方案，指导他们进行科学锻炼，帮助学生养成良好运动习惯[6]。

（二）建立校园体育文化制度，引领学生科学锻炼

为了推进校园体育文化建设，学校要建立完善的体育制度，规范体育课堂教学、大课间活动、体育社团、课后体育活动管理和学生体质健康评价工作，确保校园体育文化建设的顺利推进，引领学生科学锻炼，从而培养他们良好体育习惯。第一，学校要制定完善的大课间活动、课后体育活动实施方案，结合不同年级学生运动喜好和运动需求，及时更换大课间活动、课后体育项目，满足学生个性化运动需求，从而激发他们自主锻炼积极性[7]。例如学校可以开展大课间啦啦操、武术和篮球活动，满足女生运动需求、喜欢民族运动的学生运动需求，营造个性化校园体育文化氛围，从而提高大课间活动质量，让学生养成每天锻炼的好习惯。第二，学校要积极促进体育社团发展，成立瑜伽、轮滑、武术、羽毛球、滑板、足球和篮球社团，并为社团配置专业教师，定期组织社团比赛，营造良好的体育竞赛氛围，为学生搭建展现运动天赋的舞台，吸引更多学生加入体育社团。通过体育社团活动，学生可以提高运动技能和身体素质，养成科学锻炼、团队协作、健康生活的良好体育习惯，为文化课学习奠定良好基础。

（三）加强体育精神文化建设，激发学生运动热情

学校要大力弘扬体育精神，可以借助微信公众号、校园广播和宣传栏弘扬女排精神、武术精神，营造良好的体育风尚，让学生在潜移默化中接受体育精神的熏陶，从而激发他们的运动热情，加快培育学生吃苦耐劳、坚持不懈、坚韧不拔、团队协作和永不言弃的体育精神，帮助他们养成良好体育习惯[8]。例如学校可以定期组织学生观看中国乒乓球队比赛、女排比赛、女篮比赛和网球比赛，展现中国运动健儿敢于挑战、为国争光、全力以赴、坚韧不拔、顽强拼搏和团队协作精神，为学生树立良好榜样，引导他们正确看待成功与失败，提高初中生抗挫折能力；培养学生爱国情怀和体育精神，促进其德智体美劳全面发展。此外，学校还可以组织丰富多彩的校园体育赛事，拍摄学生在赛场上的英姿，并评选出优秀运动员、优秀队伍，并精心制作校园赛事短视频，通过短视频推进体育精神文明建设，激发学生运动热情，加快培育学生良好体育习惯，实现校园体育文化建设与学生体育习

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

惯培养的双赢[9]。

（四）加快体育课教学改革，培养学生良好运动习惯

初中体育教师要敢于担当，推进体育课堂教学改革，传授学生运动技能、培育学生良好体育品德，帮助学生养成良好运动习惯，从而为校园体育文化建设、学生体育习惯培养奠定良好基础。第一，教师要积极推进数字化教学改革，利用运动手环开展教学，实时监测学生运动过程中的数据，根据数据变化调整运动强度和训练方式，带领学生科学锻炼，消除他们的懈怠情绪，让他们在潜移默化中养成良好运动习惯。例如教师可以利用运动手环开展800米和1000米训练，根据学生运动心率调整训练节奏，灵活安排跑圈、拉伸和放松运动，构建张弛有度的训练方式，从而提高学生耐力、体能和心肺功能[10]。第二，教师可以构建“赛教融合”教学模式，开展丰富多彩的班级体育竞赛，营造寓教于乐的运动氛围，激发学生自主锻炼、积极参赛的热情，进一步提高他们运动能力。例如教师可以组织5人制足球竞赛，鼓励学生自由结组，指导他们进行战术演练、定位球、角球、任意球和点球训练，提高学生控球能力、跑动传接球和带球过人能力，并培养学生团队配合精神，让学生在比赛中了解足球比赛规则、掌握足球技能。通过体育竞赛，学生可以掌握更多运动技能，自主参与课外锻炼，从而养成每天锻炼、科学锻炼的良好运动习惯。

四、结束语

总之，校园体育文化建设与初中生体育习惯培养是相辅相成的关系，二者融合是推进体育课教学改革的必然趋势，也是落实立德树人根本任务的关键举措。因此，学校要积极推进校园体育文化建设，以此来搭建培养学生良好体育习惯的新平台，从完善体育基础设施、完善体育制度建设、加强体育精神文化建设和深化体育课堂教学改革四个方面入手，培养学生良好运动习惯、提高学生运动能力和身体素质。未来，学校要深化AI技术在校园体育文化建设、学生体育习惯培养上的应用，促进体育课教学与课下运动指导的衔接，帮助学生养成良好运动习惯，实现体育文化建设与德育教育的双赢。

参考文献

[1] 王亚楠 . 校园体育文化对青少年锻炼行为的关系研究 : 锻炼态度的中介作用 [D]. 华中师范大学 ,2025.

[2] 姜亚含 . 大学生校园体育文化感知与体育锻炼行为的关系研究 [J]. 黑龙江科学 ,2024,15(19):66-68.

[3] 张帅 , 马振华 . 基于校园足球文化的大学生课外体育锻炼能力培养研究 [J]. 当代体育科技 ,2024,14(20):171-174.

[4] 罗少松 . 武术文化融合体育锻炼在青少年群体中的传播策略研究 [J]. 中国民族博览 ,2024,(13):106-108.

[5] 张琦 . 现代化背景下高校校园体育文化对学生健康行为的影响研究 [J]. 文体用品与科技 ,2024,(11):16-18.

[6] 杨永胜 , 孙本昌 , 龚云彤 . 校园体育文化对中学生体育锻炼行为的影响研究 [J]. 中国教育学刊 ,2023,(S2):191-193.

[7] 薛利利 , 谢伟 . 建构主义视角下校园体育文化对大学生体育行为影响研究 [J]. 湖北开放职业学院学报 ,2023,36(8):55-57.

[8] 吴天娇 . 行为改变理论视角下高校校园体育文化对大学生体育行为的影响研究 [J]. 体育世界 ,2023,(3):65-68.

[9] 王磊 . 以校园体育文化建设提升中学体育教育质量的研究 [J]. 青少年体育 ,2021,(5):85-86.

[10] 周磊 , 王先亮 . 济南大学校园体育文化、学生归属感与参与体育锻炼的关系探析 [J]. 江汉大学学报 (自然科学版),2020,48(3):91-96.

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License