

# 体育课堂动机气氛对青少年闲暇体育锻炼行为影响

孙发志

(University of Baguio, General Luna Road, Baguio City, Philippines. 2600;

吉林体育学院, 吉林 长春 130000)

**摘要:**高校体育教师在授课的过程中要根据教学内容和学生特点,运用多样化的教学方法和手段,给学生营造生动活泼的课堂氛围,这样可以让学生感到轻松有趣。学生在这样的心理状态下能够自觉积极地参与到体育课堂当中,进行体育锻炼。同时体育课堂动机气氛还会影响到学生的闲暇体育锻炼行为,这对促进青少年的健康是非常有好处的。高校体育教师要通过一定的方法来营造良好的体育课堂动机气氛,以此来促进青少年更好地健康成长。

**关键词:**高校体育; 体育教学; 课堂气氛; 体育健康

学生的全面发展离不开身心健康。体育锻炼能够提高学生的身心健康水平。因此,体育教学对于高校学生是必不可少的。高校学生在校时间很长,需要按照国家规定进行体育锻炼和其它健康课程。而体育锻炼可以很好地促进学生运动动机的发展,以此来促进学生更积极地参加体育锻炼,促进身心健康。那么,如何利用好体育课来培养学生的锻炼行为是非常重要的。体育教师要想办法去营造生动的体育课堂的动机气氛,让学生在身心放松的情况下参加体育课堂,让他们感觉到体育的快乐,这样可以促进学生更好地投入体育锻炼。如果教师不注重体育课堂动机气氛,就会削减学生参加体育锻炼的积极性。长此以往,学生进行体育锻炼的决心势必会受到影响。本文就体育课堂动机氛围对青少年闲暇体育锻炼行为的影响,以及如何通过营造生活活泼的体育课堂动机氛围来促进学生参加闲暇体育活动做了研究,供大家参考。

## 一、体育课堂动机气氛对学生的促进作用

### (一)良好的体育课堂氛围能吸引学生

良好的体育课堂氛围要靠教师的努力营造。教师要懂得调节自己的情绪。教师的作用是引导学生、推进课程的顺利进行。教师在开始上课之前,如果因为某种原因导致心情不畅,一定要及时地调整好自己的情绪,在课上的时候注意自己的言行、教态,才可以保证体育课的良好氛围。教师的状态好,体育课才能吸引学生。教师的积极情绪会传递给学生,同样教师消极的情绪也会传染给学生。教师一定要确保自己的情绪是稳定的、积极的,这样才可以营造良好的体育课堂动机气氛,让学生对体育锻炼充满积极性。其次,教师要能对课堂进度进行调节。教师要综合考虑学生的上课状态、体育技能的掌握程度、学生的身体素质情况等,对体育课的进度进行调节。如果学生还没有掌握体育技能,或者身体素质出现状况,教师一定要按照实际情况对学生在课上的运动量或教学内容进行调整,让学生能跟得上节奏,不会产生厌学的情绪。体育课堂动机气氛与体育教学有着密切关系。教师要认真研究教材和学生的特点,通过多样的教学方式来营造良好的、生动活泼的课堂氛围,从而吸引学生。

### (二)良好的体育课堂氛围能提高学生的积极性

生动活泼的体育课堂教学氛围,可以让学生在上体育课的时候有良好的精神环境。在良好的精神环境中,教师通过与学生良

好的沟通,形成了融洽的师生关系,这就达到了让学生在良好的精神环境中进行课程的目的。教师让学生在参加体育锻炼的同时,促进了他们的身心健康。生动的体育课堂动机气氛可以对学生产生积极的影响,让他们不仅在体育课堂上喜欢进行体育锻炼,在课下的时候,他们也会喜欢参加闲暇体育活动。闲暇体育活动形式多种多样,不再受课堂的约束。学生可以在课下的任何时间参加自己喜欢的体育活动。教师在课堂上对学生进行正面引导,促进学生主观能动性的充分发挥,通过营造积极活跃的体育课堂氛围,让学生对体育放下戒心。这时,体育对于学生来说,更多地变成了爱好。这样无论在课上还是课下,学生都可以轻松愉快地进行体育锻炼,也对体育运动项目有了浓厚的兴趣。在这个过程中,学生不仅掌握了必须要掌握的体育技能,更重要的是逐渐养成了自觉进行体育运动意识。

### (三)良好的体育课堂动机氛围促进学生心理健康

高校学生具有很强的求知欲,他们也渴望得到教师的理解和认可。在生动活泼的体育课堂上,学生与教师之间像朋友一样无障碍沟通,形成良好的师生关系。在这样的环境中,更容易培养学生稳定的情绪,培养他们坚韧的意志。但体育课堂动机氛围在一堂课当中,不是一成不变的,会有一些起伏,这会对一些学生的情绪造成情感冲击和感染。教师要善于观察学生的心理变化,在发现学生有情感波动的时候,一定要根据自己的教学内容及时地进行调整,否则会对学生的积极性产生影响。教师在以学习气氛为主的体育课上,当学生掌握了技术或者有所进步时,要给予学生一定的表扬。学生得到表扬,会增加体育课堂的动机气氛,进一步促进学生的心理健康。

### (四)良好的体育课堂氛围让学生有锻炼的动机

当学生受到良好的体育课堂动机气氛的影响,就会不自觉地喜欢上体育锻炼。有的学生是因为喜欢体育而参加闲暇体育锻炼,有的学生是为了促进身体健康进行闲暇体育锻炼。学生的锻炼动机对他们进行体育锻炼行为有着影响作用。学生对体育有了兴趣之后,由之前的不主动进行体育锻炼,到现在主动参加闲暇体育运动。这个时候通过体育课程,学生也具备了一定水平的体育锻炼知识,有的学生发现自己的潜在健康问题,还有的学生明白了体育锻炼带来的好处,并且感觉到不进行体育锻炼就非常难受。

如果学生锻炼是为了享受其中的乐趣,而不是为了完成体育锻炼任务,这个时候学生的锻炼意向就会越高,他们参与锻炼的时间也会比原来变长,就是因为这个过程中有很强的自我投入,是自己主动参与的活动。学生的这种主观能力影响着他们更多地进行体育锻炼,促进自己的身体健康。

## 二、通过营造良好体育课堂动机氛围,促进学生参加闲暇体育锻炼的策略

### (一)培养学生参加体育锻炼的兴趣

“人若志趣不远,心不在焉,虽学无成。”一个人如果对所做的事情没有兴趣,就不会做到真正的投入,结果自然是做不好的。因此,高校体育教师在给学生进行授课时,也要让学生对课程充满兴趣。教师要合理地运用教学方式,除了教授学生专业的体育技能和帮助学生增强体质的方法,还要让学生具有学习的积极性,培养他们对于学习体育的兴趣。教师要充分地调动学生的学习积极性,就要善于利用表扬的方式去激励学生。比如,在体育课上进行热身运动时,对于动作做得到位的学生,教师要对其进行表扬和夸赞。夸赞的语言就像是一副兴奋剂,会促进学生向着更好的目标看齐。有的学生动作不到位,或者不按照教师的要求来做,非常缺乏积极性,这个时候教师要从根本上给学生普及参加体育锻炼的好处,从而促进学生能更快更好地融入课堂。教师要与学生建立良好的关系,要善于与学生沟通,为学生营造良好、和谐、宽松的课堂环境。在现实教学中,很多体育教师给学生的印象比较严肃,这样就会导致学生与教师之间不能很好地沟通,有疏远的距离感。作为高校体育教师,一定要学会和学生进行沟通交流。如,教师在和学生聊天时,可以问问学生对什么体育项目感兴趣,或者对学生在进行体育运动过程中的错误动作进行纠正等。这样轻松的聊天方式可以拉近教师与学生之间距离,从而营造良好的体育课堂动机气氛。体育课堂动机气氛变得生动活泼,就会让学生喜欢体育,从而促进学生参加闲暇体育锻炼。

### (二)对学生因材施教

在高校体育课程的实施过程中,很多学生对体育的爱好程度是不同的,还有身体素质的不同,会导致他们对于体育课程的学习和体育锻炼的参与产生很大的差异性。因此,作为高校体育教师,应该根据每个学生的具体情况,对他们因材施教。这也有助于营造生动的体育课堂动机气氛。体育课程的目的就是要让学生通过体育锻炼增强体质,让学生学习关于体育健康的更多知识。如果要实现这样的目标,教师就要实事求是,从学生的实际情况出发,根据每一个学生的特点进行针对性的体育教学。比如有的学生身体素质差,在进行体育运动的时候就不能按照体质好的学生的运动标准来进行,这样会让他们有超负荷感,在进行体育锻炼时,不仅不能达到强身健体的教学目标,还会有损学生的健康。这个时候对身体素质差的学生就要给他们制定低标准的考核。又如,每个学生的兴趣爱好是不一样的。体育课程中有很多的项目,比如足球、篮球、排球等,女生喜欢排球的多一些,男生喜欢足球的多一些,这个时候教师要按照学生的意愿进行针对性的授课,而不是强制学生一起进行相同项目的体育活动。再如,在跑步项

目中,有的学生耐力比较好,更适合长跑,而有的学生爆发力比较好,适合短跑。这时教师也要根据学生的不同情况,有针对性地进行培养和教学。当每一个学生都可以充分发挥自己在体育上的特长时,就会越来越喜欢体育,体育课堂动机氛围也会更加轻松、活跃。同时,在课下,学生也会根据自己的喜好和特长,有针对性地参加闲暇体育活动,进一步促进他们的身体健康。

### (三)开展小组合作学习

在高校体育教学中,很多时候学生在课堂上的积极性不高,这对于营造良好的体育课堂动机气氛是十分不利的。学生在课上没有积极性,在课下自然也不会去参加闲暇体育活动。长此以往,对学生的健康是没有益处的。这时,体育教师要运用一定的教学方法让学生变得团结,以此来提升他们上体育课的热情,让体育课变得生动。同时,作为高校体育教师,不仅要重视学生学习体育的兴趣,还要通过竞争的方法去提升他们的积极性。比如开展小组合作学习。教师可以将学生分成势均力敌的几个小组,让小组之间形成竞争关系,以此来形成活泼的体育课程动机气氛。比如,在让学生进行跑步锻炼时,教师可以让小组之间进行接力赛。当自己的队友在“战场”飞奔的时候,其他队友就会为他呐喊助威。这个时候体育课的气氛就变得既活泼又生动,提升了学生参与体育活动的热情,也培养了他们团结合作的精神。教师通过小组合作学习的方式,可以很好地提升学生参与课堂的积极性,也营造了良好的体育课堂动机气氛,有利于学生参加闲暇体育活动,促进学生健康。

## 三、结语

体育课堂动机气氛有利于增加学生对学习体育的兴趣,促进学生进行体育锻炼。高校体育教师在授课的过程中,要考虑到课堂的实际情况和学生的具体状况,来营造良好的体育课堂动机气氛。体育课有了生动活泼的动机气氛,会让学生越来越喜欢,也会影响到学生参加闲暇体育活动的行为。高校学生的学习任务重,除了在体育课上进行体育锻炼,很多学生也会进行闲暇体育活动。而体育课堂动机气氛对于学生参加闲暇体育活动有着影响作用。高校体育教师一定要积极营造良好的体育课堂动机气氛。

## 参考文献:

- [1] 祝大鹏,李爱玲.运动员体育道德焦虑:概念、影响因素和积极作用[J].湖北体育科技,2018,37(11):1006-1009+1032.
- [2] 王坤,孙开宏.体育学习中内隐观念与自我妨碍之间关系:成就目标的中介作用[J].武汉体育学院学报,2019,53(03):45-49+57.
- [3] 戴苹苹.体育教学中积极动机气氛创设的研究综述及策略[J].教育现代化,2019,6(41):176-177.
- [4] 孙依帆.上海市大学生篮球运动员的动机气氛对比赛成绩的影响研究[J].体育风尚,2019(07):209-210.