

# 影响初中生体育锻炼积极性的因素研究

李涛

江西省吉安市遂川县西溪中学，江西吉安，343909；

**摘要：**本研究以初中生体育锻炼积极性为研究对象，采用量化调查和深度访谈的方式，对初中生体育锻炼积极性的影响因素进行了全面的探讨和研究。研究发现，学生的体育锻炼积极性受多种因素影响，主要包括体育成绩、自我效能感、体育老师的教学方法、家庭和学校环境等。其中，体育成绩和自我效能感对学生体育锻炼积极性的影响最为显著。在体育教学上，富有创新和鼓励参与的教学方法能提高学生的体育锻炼积极性。同时，家庭和学校环境的积极健康也能有效提高学生的体育锻炼积极性。根据研究结果，提出了提高初中生体育锻炼积极性的策略和建议，为学校体育教育提供了重要的实践参考。

**关键词：**初中生体育锻炼积极性；体育成绩；自我效能感；教学方法；环境因素

**DOI：**10.64216/3080-1494.25.02.022

## 引言

锻炼的兴趣影响体育的质量，干扰摄取也是此中的关键。长久以来，在教育研究中这是受关注的大问题。初中生成长发育期，这一阶段尤为关键。坚持好的运动习惯对于整体成长有着不可或缺的作用。在真实的教学情况中，受到个体成绩影响，教师施教方式、环境如家庭和学校等，也都是对锻炼兴趣形成影响的。为了优化锻炼氛围，提高初中生的积极性，必须去深刻研究这些影响因素，从而在体育教育实践中给予理论指引。仔细调查和思考影响因素，可以找出提高初中生体育锻炼方法，改善和提高体育教学质量和效果。对相关内容认真开展分析和交流。

## 1 概述

### 1.1 研究背景及意义

现代教育体系里面，体育锻炼能够推动青少年身体健康成长，帮助形成乐观向上的生活态度和团队合作的能力，成了一个很重要的部分，社会各界都特别重视。初中阶段是学生身体和心理快速成长的关键时期，也是养成体育习惯的最佳时机。学业压力一步步增加，电子产品又越来越流行，初中生参与体育锻炼的热情普遍下降，教育研究人员和老师们对此感到非常担心。认真研究和深入剖析影响初中生体育锻炼热情的各种原因，包含理论价值和实际用途。

影响初中生体育锻炼热情的原因有很多种，比如个人情况、老师的影响，还有家庭以及社会环境等等。这一研究领域的深入探索，将有助于识别这些因素中哪些对学生的参与意愿起决定性作用，以及如何通过合理的

干预措施来提升学生的体育参与度。深入研究这些因素对政策制定者在制定更有效的教育政策和提升体育教学质量方面提供科学依据。优化教学方法、激发学生兴趣、提升学生的综合素质，能够为培养学生终生体育锻炼习惯提供坚实基础。研究结果还可以为教育者和家长提供富有实用性的指导策略，有效提高初中生的身体素质 and 心理健康水平，推动学生全面发展。

### 1.2 目标与研究范围

研究想要非常认真研究明显影响初中生参加体育锻炼热情重要因素，清楚说明因素影响学生参加体育热情，有效实施有用干预措施给予相关支持。使用定量调查深度访谈方法，研究将明确检查体育成绩、自我效能感、教学方法、家庭环境学校环境因素影响程度。研究范围包括许多初中生群体，体育成绩好学生，成绩差学生，保证研究非常全面性准确性。包括测量不同学校家庭背景学生，能够得出普遍结论准确得出恰当实践建议。研究最终目的是学校体育教育得出实用策略建议，提升初中生参加体育锻炼热情，推动身心健康发展。

## 2 文献综述

### 2.1 先前研究回顾

对中学生做运动热忱有影响的因素，现在已经变成了教育探讨的热点。过去有研究提出，学生的体育表现，对他们参加运动的热忱有影响。学习好的学生他们在体育活动上尽显热忱，因为他们体育表现好可以提高自信和被社会接纳。还有一些研究者强调，自我效能感对学生参加运动很重要。自我效能感，就是自己觉得能完成

任务的信心,高的自我效能感能让学生在面对运动难题的时候,表现出更坚韧的毅力和热情。各种返回的教育手段对学生进行体育锻炼的积极性还是有很强影响的。主张多元化、讲究交互、重视学生为本,这样的教育方式对学生参与体育活动有着直接提高的效果。家庭和学校的環境,这些对学生体育锻炼也是有很大影响的因素。优秀的家庭赞助,父母的激励和加入,可以有效提升学生方面的积极性。提供安心的学校环境和各式各样的体育设施,这就为学生塑造了良好的锻炼环境。

## 2.2 体育锻炼积极性的理论基础

体育锻炼积极性的理论基础用多种角度进行研究。自我决定理论强调初中生进行活动时自由决定做什么和内心的推动力,提倡提供初中生许多选择机会和独立空间提高投入体育运动的兴趣。社会认知理论说明自我效能感行为动机中充当关键位置,凭借强化初中生的自信心理和成功希望,增强投入体育锻炼的强烈兴趣。成就目标理论重视初中生体育活动中追求的目标种类,不同目标方向会作用动机和参与形式。生态系统理论宏观层面研究环境因素的影响,学校家庭社会多个系统形成对待体育锻炼的态度。多种理论帮助理解并提高初中生投入体育锻炼的兴趣,供给多样视角和理论依据,帮助识别以及分析影响体育动机的多种层面。

## 3 影响因素分析

### 3.1 体育成绩对体育锻炼积极性的影响

强调初中生体育锻炼积极性的因素,体育成绩就是其中的核心所在。通过体育活动中学生的表现,锻炼的看法以及积极性。如果能在体育成绩方面达到优异,增进学生的自信及激励肯定是间接结果。正因为这样,他们才会愿意投入足够的时间和精力在长期的体育锻炼之上,一旦体育成绩提升,不仅使得自我价值得到了认可,还能在朋友间建立积极的形象表现,激发体育活动的热情。而且,对于这些表现优异的学生来说,体育活动因着掌握了有效的运动本领和策略,而变得更富趣味性和挑战性,从而带来整体积极性提升。但低水平成绩的出现,或许学生的心情会受到沮丧和自己的疑惑影响,使得他们减少对于体育活动的兴趣。因此,强化学生的体育成绩,是对其体育锻炼积极性增加的重要促进因素。

### 3.2 自我效能感的作用

学生确信能够完成好体育运动的能力会影响初中生体育锻炼的主动性,发挥很重要的作用。学生确信能

够完成好体育运动的能力是指初中生感觉到能够达成某项体育活动的信心,这种信心会影响初中生思考体育锻炼的方式和做出的行为选择。内心具有强烈确信能力的初中生面对体育运动会展现自信,特别乐意参与各种体育活动。坚定的信心能够激励初中生努力克服体育锻炼中遇到的各种困难和挑战,因此能够提高初中生持续进行锻炼的能力,以及全心投入锻炼的热情程度。体育老师使用适合具体情况的教导方法和详细的反馈方式,帮助初中生提高确信能够完成好体育运动的信心,促进初中生运动技能不断提高,同时增强初中生主动进行体育锻炼的兴趣,让初中生特别喜欢投入到体育锻炼活动中。

### 3.3 教学方法与学校体育环境

教学方法和校园体育环境会作用于初中生参与体育锻炼的热情,属于非常关键的因素。在教学方法方面,充满新意的点子和鼓励大家动起来的策略,能提升初中生对体育的浓厚兴趣。使用丰富多彩的课程安排、像玩游戏一样的教学方式,可以让体育课变得特别有趣,充满吸引力。体育老师给予的支持和鼓励,还能增强初中生满满的自信心和参与热情。校园体育环境是否健康,会明显作用于初中生参与体育活动的机会和满腔热情。校园需要创造一个积极向上的体育氛围,配备安全又充足的体育设施,举办多种多样的体育活动,打造一个良好又健康的校园体育文化。

## 4 研究方法与分析

### 4.1 数据收集方法介绍

研究初中生体育锻炼积极性的影响因素时,选了一种全面的数据收集办法,保证结果完整又可信。数据收集分两块:问卷调查和深入访谈。问卷调查部分准备了一套问卷,收集大量数字信息。问卷内容针对体育成绩、自信心、体育老师的教学方式,还有家庭、学校环境这些关键点来写。问卷经过好几轮专家检查和试调查调整,确保内容准确有效,收并在随机抽取的若干所初中内分发,集来的数据用统计软件处理,分析每个因素对体育锻炼积极性的影响。深度访谈部分是不同背景、体育成绩、参与程度的学生代表开展,目的是访谈收集的信息丰富问卷调查中无法展现的内心推动的原因。访谈问题设计根据研究目标,包含学生体育锻炼的个人感受、对自己信心建立的过程、对教学方式的认可程度,家庭和學校环境体育锻炼的想法和态度的影响。访谈数据编码和主题分析方法分析,发现共同想法和各自的特点。

## 4.2 数据分析与结果讨论

用统计分析方法仔细研究收集数据,清楚说明影响初中生体育锻炼热情的多种因素和具体强度。体育成绩与体育锻炼热情有非常明显关联,更好体育成绩激励学生积极投入体育锻炼热情。自我效能感也说明影响力,更好自我效能感促使学生踊跃投入体育活动。教学方法使用鼓励和创新方式提高学生热情,清楚显示教学策略学生态度关键影响。在学校环境角度上,良好体育设施和轻松活动氛围对体育锻炼热情有积极影响。自家的背景给予的鼓励,对孩子们做体育训练充满热忱其实有很深的关联。家长和孩子之间互通有无,激励就能显著地推动体育活动的投入。多元回归分析证明了这点,也使得各个因素在增进孩子们对体育训练的热忱上的作用更为明确。

## 5 建议与措施

### 5.1 提高体育成绩的策略

从多方面入手策略提高初中生体育成绩。个性差异基于教育者应制定个性化训练计划,基础体育能力提升系统性渐进性贯穿涉及。趣味性授课,通过实践与理论结合教学方法用,以学员参与感增加和兴趣提升,体育成绩渐渐增长。支持和指导体育活动课外活动中应加强,学员参与运动训练鼓励,运动实践机会青少年增加。在合作的家庭和学校中,形成积极体育氛围通过,青少年体育活动参与其中,家长不仅锻炼积极性提高能,还能提升体育活动表现力,学员。学校提供充足设施和条件有,确保锻炼有效能学员获取。逐步通过措施这些,增强初中生体育成绩。

### 5.2 增强自我效能感的方法

帮助初中生对自己更有信心非常是增加体育锻炼热情的关键方法。激励初中生定下能够完成的具体体育目标非常重要,增加对自己达成目标的信心。目标完成的过程顺利,初中生会感到对自己能力的信心大大提高。老师上课时重视给予初中生正面的评价,协助初中生清楚明白看到自己的进步和潜力。提供丰富多彩的体育活动选择,可以符合不同兴趣爱好的初中生的需求特点,增加对自身能力的信心。培养初中生的团队合作能力,推动大家一起参与体育活动,能让初中生感到归属感和责任感,进而增强对自身能力的信心。以上具体实用的方法,可以大大增加初中生参与体育锻炼的热情。

## 5.3 优化教学方法与环境改善建议

优化教学方法需要注重创新与学生主体性的结合。鼓励参与、激发兴趣的教学方式可以显著提升学生的锻炼积极性。通过采用游戏化教学、分组竞赛和多样化的体育项目,能够满足不同学生的兴趣与需求。体育教师应具备良好的沟通能力,及时给予学生积极反馈和鼓励,提升其自信心和参与感。在环境改善上,学校需确保体育设施的充分与安全,并营造支持性的体育文化氛围。家庭环境同样重要,父母应树立良好锻炼榜样,支持孩子积极参与体育活动。

## 6 结束语

本次研究对初中生体育锻炼积极性的影响因素进行了全面深入的研究。研究结果揭示,体育成绩、自我效能感、体育老师的教学方法以及家庭和学校环境是影响初中生体育锻炼积极性的重要因素。在这些因素中,体育成绩和自我效能感的影响最为突出。此外,体育教师利用创新和鼓励性的教学方法,可以显著提高学生的体育锻炼积极性。然而,需要指出的是,本研究虽在一定程度上探讨了影响初中生体育锻炼积极性的各项因素,但具体细分的影响机制,并未展开详细研究,仍存在一定局限性。例如,关于教学方法的具体影响及不同学生之间的差异等问题,还需要进一步研究。展望未来,更多的研究应当针对影响初中生体育锻炼积极性的重要因素进一步探索,并对这些因素的影响机制进行深入研究,以使我们能更有效地提高初中生的体育锻炼积极性,从而在实践中提高体育教学质量。最终,从微观层面改善我国的体育教育环境,培养更多积极参与体育锻炼的初中生。

## 参考文献

- [1] 李萍. 谈如何提高初中学生参与体育锻炼的积极性[J]. 东西南北: 教育, 2021, (01): 0211-0211.
- [2] 张兆华. 初中生体育课堂积极性的激发策略[J]. 当代体育, 2020, (12): 0055-0055.
- [3] 白俊斌. 提高初中生体育学习积极性的策略[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2020, (07): 35-35.
- [4] 高英. 如何调动初中生对体育课的积极性[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2020, 14(24): 37-37.
- [5] 张望张宇. 供给视角下公众体育锻炼积极性的影响因素[J]. 体育教育学报, 2022, 38(06): 25-31.