

体育对身体素质的论文(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

体育对身体素质的论文篇一

高中生处于青春叛逆期，心理发展不成熟，也相对不稳定，同时也面临着种种学习压力。面对这个培养学生人格品质的黄金时期，体育运动也对学生的心理健康有着非常有效的影响，能够调节学生的心理健康水平。目前，很多学校都把重心放在文化课的学习之上，没有考虑到学生的心理健康，忽略了学生的思想道德，造成了学生心理素质较差，因此，需要体育老师合理地设计自己的教学目标，培养学生健康的心理。

一、高中体育教学在培养学生心理素质中的优势

首先，高中体育教学有助于促进学生的认知能力的发展，能够调节学生自身的压力，促进学生培养健康的人格和坚强的意志。我们知道，体育锻炼是一种相对积极乐观的活动方式，需要学生能够快速地感知理解并且能协调自己的身体来完成相应的动作要求。久而久之，学生就能够变得更加灵活以及敏锐。

其次，体育锻炼能够合理地调节学生的心理健康，尤其是在正确的指引下的体育锻炼方式，它能够有益于学生的心理状态的发展。在学生们完成协调动作的同时，也能够学会更多的与其他人协作的方式，进而有利于学生未来与他人的交流和沟通，提高学生们的心理素质，促进学生身心健康发展。

最后，体育锻炼也能够磨炼学生的性格，使得学生变得更加的坚强，开朗，乐观。在进行一些属于集体性的体育活动的时候，可以使学生能够逐步地形成一种相对外向的性格，进而有了更强的适应社会的能力。在体育活动中所培养的良好坚强的意识，对于学生的未来的发展也是有着无尽的好处的。学生们通过体育训练来克服自己心理上的障碍，通过这些相对困难的项目来锻炼自己坚强的意志，培养自己的品格。

二、通过体育加强学生心理素质的策略

（一）家长要转变思想观念

学生家长的思想观念，是影响学生能否抽出时间参加到体育活动中的直接动因。就学生家长自身来说，应该主动地了解自身孩子的各种情况，改变一味地追求考试分数的行为，关注孩子的身体健康。首先，要得到家长的支持，教师应该在思想上与家长沟通好，让他们知道体育活动的必要性和孩子身体发展的重要性，逐渐改变家长对足球运动的偏见。其次，政府应该制定合理的措施，改革考试制度。只有改变这种应试制度，避免各种辅导班给家长带来压力，从而来改变学生家长的观念。最后，社会媒体也应该引导舆论，改变学生家长只重视学生学习，而不重视学生的身体健康，综合素质发展的思想观念。

（二）提高教练水平

教练队伍是提升我国校园足球整体水平的一个直接而又重要的原因。教练们拥有了相当高的水平之后，也能够给予学生更多的支持，并且能够给学生带来实质性的建议。在这方面，首先，要给这些教练们一个相对宽松但是又有一定竞争力的工作环境，让教练们能够在这种情境之下发挥出自己最好的水平。同时，也要加强对这些教练的培训。学无止境，教练们也需要在不断地学习中提升自己。学校也要帮助提高教练们的专业技能以及他们的理论知识，进而能够提高教练的训

练水平，进而提高学生的能力。

（三）尊重个体差异，进行针对教学

在学习的过程中，我们会发现学生之间是存在着个性的差异的。对于每个人，不管是先天因素所造成的个体差异，还是后天的成长中家庭教育以及学校教育所造成的个性差异，都会对学生产生相对较大的影响。这导致了学生在智力、兴趣、性格、气质以及学生风格上都产生了较大的差异。学生的学习不仅受到教学活动的影响，也会受到自身因素的制约。这也就造成了有的学生学习效果好，有的学生教学效果差一点。因此，教师也必须了解学生的不同差异，并且根据学生的兴趣来采取相应的适当的教学方法，从而来进行因材施教。这些差异虽然很难处理，但是需要教师来采取方法灵活地去处理各种各样的情况。了解了学生的情况之后，可以帮助教师理解学生差异的原因，又可以帮助教师针对学生的情况进行有效的教学。在这个过程中，教师首先需要合理地安排教学目标，制定多层次的教学目标。其次教师也可以针对学生的差异，布置不同的学习任务，使得每个学生都能够在自己的能力范围内更好地提高自己。

（四）构建平等的师生关系

在教学过程中，学生和老师之间要相互尊重。传统文化中把老师放在较为神圣的地位，这个想法是没有问题的，但是新课改提出了一种新的教学理念，就是师生平等。因此，课堂中的师生对话要遵循二者互相平等和互相尊重的原则。虽然老师相对于学生来说，是一个有学问，知识渊博的长辈。但是，当二者建立一种相对平等的关系的时候，这样对于老师教学来说也是有很大的好处的。二者是一种以朋友的方式进行交流，也因此，当学生出现问题的时候，也愿意积极主动地去和老师沟通交流，从而，老师也更容易发现学生所遇到的难题，构建温馨和谐的课堂氛围。而当二者建立了相对良好的氛围，教师也能够变得更加了解学生。老师应该和自

己的学生成为朋友，了解自己学生的兴趣所在，与他们同欢乐。忘记自己的教师身份，这样学生才会真正地向老师敞开心扉。作为一个老师，应该创建一种和谐的氛围，建立平等的师生关系。只有老师尊重学生，相信自己的学生，学生才会反过来表达自己的情感，排除自己的心理障碍。只有创建一种民主和谐的氛围，才能够激发学生去提出问题，进而分析问题，解决问题。同时，老师应该针对不同的学生提出的不同问题，有针对性地去解决他们的问题，不能够统一而论。

参考文献：

[1]李月茹. 初中化学教学中渗透心理教育的研究[d].河北师范大学， .

[2]杨喜涛. 郑州市高中体育教学中心理健康教育现状的调查研究[d].四川师范大学， .

[3]阮美飞. 情绪调节体育教学模式对保健班学生身体自尊、体育锻炼态度影响的实验研究[d].华东师范大学， .

体育对身体素质的论文篇二

【论文摘要】创新是一个民族进步的灵魂。随着素质教育在全国范围内的深入开展，学生创新能力的培养也成为素质教育追求的目标之一。本文对素质教育中学生创新能力的培养进行了研究，提出了几点个人的观点和建议。

【论文关键词】素质教育创新能力培养

一、为学生提供创造和创新的条件

我国著名教育家陶行知先生曾提出对学生进行“六大解放”，即：解放学生的大脑、双手、眼睛、嘴巴、空间与时间。具体来说，解放学生大脑，就是培养他们的思维能力；解放学

生双手，就是培养他们的实践操作能力；解放学生眼睛，就是培养他们认真观察的能力；解放学生嘴巴，就是培养他们的语言表达能力；解放学生空间，就是鼓励他们投身社会实践；解放学生时间，就是提倡讲究学习效率，节省学习时间。

“六大解放”的提出，为学生的创造与创新提供了先决条件。作为学习，应按照这一教学思路安排教育活动，如：在班级内实行“班干部轮换制”，让每一位学生都有参与管理的机会，并积极鼓励学生在管理工作中发展创新；在全校范围内成立兴趣小组，为学生们施展才华提供平台；在全国范围内，大力推行中小学生的减负工作，为学生减轻负担、注重创新奠定基础。

二、注重培养学生的问题意识

学源于思，思起于疑，产生疑问是思维活动的起点与开端，学生只有对知识产生疑问，才能在自主思维与思考中获取答案。任何思维过程都是针对某一具体问题的，包括对问题的发现、提出、分析、讨论，直到解决问题，都体现了学生对思维的灵活运用，这一过程中所提出的具有新意和创意的解决办法，都是一种创新行为。因此，教师一定要注重在教学中培养学生的问题意识，具体操作办法如下：

1. 创设问题情境，设计难易适中的问题

情境教学法是一种有效的教学方法，所创设的情境应难易适中，如果问题太难，会让学生感觉筋疲力尽，不仅无所获，还容易产生畏难心理；如果问题太容易，会让学生感觉索然无味，无法激发他们的学习兴趣。可见，只有中等难度的问题，才能使学生情绪饱满，积极求知，并始终处于智力发展的最佳状态。

2. 开拓学生思路，引导学生大胆提问

根据一般的学习规律，在学习初期，学生容易对内容表象产

生疑问，而无法深入其内涵。因此，教师要善于引导学生，拓展其思路，鼓励他们深入学习内容，通过联系前后知识，进行积极主动的思考，从而提出具有创新价值的问题。

3. 引导学生学会分析与讨论，形成系统分析问题的习惯

作为教师，要注重引导学生在观察、操作、分析、讨论中发现问题实质，并将精力集中在解决问题的目的上。只有分析清楚这两方面，才能获得正确的答案。可见，教师要帮助学生建立系统思考问题的思维方式，以养成学生系统分析问题的习惯。其中应注意的是，教师不要让学生自己寻找答案，以减少其盲目性；也不能越俎代庖，将结论直接告诉学生，而应该先跟学生一起分析问题，然后再让学生自己分析，当学生遇到困难时，教师应给予及时的引导和点拨，帮助学生解决相关问题。

4. 通过归纳总结和课后练习，培养学生创新能力

当问题解决后，教师应带领学生共同归纳总结问题要点及解决思路，并通过进行课后练习来巩固知识。这样一来，可以让学生在发现问题、提出问题、思考分析、合作讨论、总结归纳、延伸练习中得到创新思维的培养。

三、灵活运用多种教学方式

教师应在传统教学方法的基础上，根据教学实际情况，结合学生的身心特征，灵活运用多种教学方式，以培养学生的创新能力。具体教学方法如下：

(1) 活动教学，即以学生动手操作为中心来组织的教学活动，如：游戏教学、实验教学、以及角色扮演教学等方法。

(2) 案例教学，即在理论与实践相结合的基础上，根据教学目标，借助一个个鲜活的案例，来引导学生进行特定情境，

通过师生之间的互动交流、平等对话，来培养学生的创新能力。

(3) 竞赛教学，即利用学生的竞争心理调动他们参与学习的积极性，如：小组竞赛教学、辩论教学等方式。

(4) 过程教学，即要求教师加强对学生认知过程的训练。

这些教学方法各有优缺点，教师可以根据实际情况综合运用，以达到各种方法的互相渗透和互补，最终取得最佳的教学效果。

总之，培养具有创新意识和能力的人才，不但是历史赋予每个教师的责任，同时也是整个教育部门所面临的重任。我们作为教育工作者一定要在今后的工作中抓住素质教育的契机，不断探索，努力培养学生的创新能力。

参考文献：

[1]陈若松. 论创新能力的构成要素及其功能[j].湖北社会科学, (01)

[2]孟玉琴. 论创新能力培养与教育改革[j].中国成人教育, (10)

[3]刘守峰. 课堂教学中创新能力的培养[j].教书育人(3)

[4]王雷, 苏桂臻. 新课程下学生创新能力的培养[j].中国教育技术装备, (16)

[5]刘宏. 森想象力：创新能力培养的“切入口”——青少年创新能力培养途径分析[j].山东省青年管理干部学院学报, (01)

体育对身体素质的论文篇三

重视在体育教学中培养学生良好的锻炼习惯

习惯是逐渐养成的、不需要任何意志努力和外在监督的自动化了的行动方式。我国著名教育家叶圣陶先生说：“什么是教育？简单一句话，就是要养成良好习惯。”对培养学生体育锻炼习惯，《全国健身计划纲要》中指出：“各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育教育，培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。”九年制义务教育体育教学大纲，也把使学生养成锻炼身体的习惯，作为教学目标之一明确提出。

由“应试教育”向“素质教育”转变过程中，在体育课堂上，培养学生良好的锻炼习惯，对提高课堂教学效果，培养学生终身体育能力，促进学生身心健康地发展有着重要的意义。因此，体育教师在课堂教学中，应重视培养学生良好的锻炼习惯。

一、转变观念，提高对培养学生良好锻炼习惯的认识

长期以来，许多体育教师在课堂教学中，主要是让学生通过身体练习来掌握体育基本知识、技术和技能。不注重培养学生的锻炼态度、兴趣和习惯，有的甚至弃之不顾。其实不然，如果没有端正的锻炼态度，又没有锻炼兴趣和良好的锻炼习惯，学生是无法真正掌握体育基本知识、技术和技能，当然也就无法实现全面提高身体素质。相反，学生对锻炼如有浓厚的兴趣，又具有良好的锻炼态度和习惯，就会以一种积极的态度，精神饱满地参与练习。因此，体育教师应转变观念，在课堂教学中积极主动地培养学生良好的锻炼习惯。

二、有计划地培养学生良好的锻炼习惯

培养学生良好的`锻炼习惯，包含两层意思。一是培养学生科

学地进行身体锻炼，二是培养学生把体育锻炼作为日常生活的一种需要，成为一种习惯。其中，培养学生科学地进行身体锻炼是基础，只有科学地锻炼身体的习惯，才能称得上良好的锻炼习惯。

1. 指导学生掌握科学锻炼身体的方法。不是任何一种活动都是体育活动，也不是任何一种体育活动都能锻炼身体和增强体质，不懂得用科学的方法锻炼身体，不仅会影响锻炼效果，还有可能损害身体健康。只有懂得和运用锻炼身体的基本原理和科学锻炼的方法，才能达到预期的锻炼效果。因此，体育教师在课堂教学中，应有意识地把科学锻炼身体的基本原理和方法传授给学生。首先，让学生了解人体的结构，各系统器官的功能，身体锻炼的卫生常识，体育动作的规律特点，以及体育锻炼是如何促进人体生理变化的。这些基本知识可在健康教育课中传授。其次，让学生懂得生理负荷的最佳方案和合理的锻炼程序，以及为什么做与怎样做准备活动和整理活动等方面的知识。此外，体育教师应根据学生不同年龄阶段，运用不同的锻炼手段和方法，引导学生进行身体锻炼。

2. 加强良好锻炼习惯的训练。良好习惯的形成，是意志与毅力的结果，只有经过严格要求，反复训练和努力实践才能形成。前苏联教育家马卡连柯曾说：“必须努力尽可能坚强地形成学生良好的习惯，但为了达到这种目的最重要的还是正当行为的不断练习。”因此，体育教师培养学生良好的锻炼习惯要依据学生的年龄、心理特征，根据教与学的需要与可能，制定严密的、科学的、切实可行的计划，有的放矢地逐个项目培养和训练。让学生准确掌握动作要领和练习过程，要由易到难，由单项到系列，由部分到整体，坚持不懈，反复训练。教师还应经常督促检查，持之以恒。只有这样才能逐渐形成学生良好的锻炼习惯。

3. 培养训练学生的良好锻炼习惯，应与端正态度、激发兴趣相结合。锻炼态度、兴趣和习惯同属于非智力因素范畴，三者之间互相影响，互相促进。锻炼态度端正，参与锻炼的兴

趣浓，必然催化学生良好锻炼习惯的形成。而有了良好锻炼习惯的学生，其锻炼态度自然端正，参与锻炼的兴趣自然愈浓，锻炼效果也会得到显著提高。因此，好的锻炼态度和方法都要将它化为习惯，只有形成了习惯，好的态度和方法才能随时表现与应用，好象出于本能，受益于终身。

三、把握形成学生良好锻炼习惯的两个因素。

1. 发挥体育教师在教学过程的主导作用。青少年学生模仿性强，体育教师是学生直接效仿的对象之一，对学生能否形成良好锻炼习惯有直接的影响。因此，体育教师在课堂教学中，应充分发挥为人师表，言传身教的示范作用，认真贯彻课堂常规，科学地安排教学过程，规范准确的讲解示范动作技术，并且加强练习方法方面的指导。让每一个学生每一节课，都经受一个科学锻炼身体过程，并且能体验到成功的愉悦。通过明示和暗示的综合效应，来培养学生良好的锻炼习惯。

2. 促使学生形成自律性。培养学生良好锻炼习惯的过程，学生是主体。外因需要通过内因起作用，只有设法将学生从被动锻炼中解放出来。变被动锻炼为主动锻炼，才能达到培养学生良好锻炼习惯的目的。由被动锻炼转化为主动锻炼，需要很强的锻炼自觉性和自觉能力。因此，体育教师不但在课堂上培养学生良好锻炼习惯，而且要帮助学生制订有个性特点、具体切实的个人锻炼计划。严格规定锻炼内容、方法、过程、运动量和时间等。教育学生要认真锻炼，踏踏实实，从点滴做起。并引导学生加强对自己锻炼计划的实施进行自我评价、自我监督。不断提高学生积极参与锻炼的自律性，从而养成良好的锻炼习惯。

体育对身体素质的论文篇四

诗人歌德曾经说过：人生道路是漫长的，但紧要之处却只有几步。众所周知，一个人的行为习惯是好还是坏，并不是与生俱来的，也并非一朝一夕形成的。培养学生良好的习惯是一项长期、

细致的. 工作, 在这个工作过程中, 教师必须要有耐心, 有信心, 有恒心, 要抓紧, 抓细, 抓实, 反复抓, 抓反复, 还要与家庭, 社会教育有机地结合起来, 才能真正抓出实效. 习惯是逐渐养成的、不需要任何意志努力和外在监督的自动化了的行动方式.

作者: 崔永刚作者单位: 山东省招远市第一中学, 265400刊名: 魅力中国英文刊名[]charmingchina年, 卷(期): “ ” (23)分类号[]g633.96关键词:

体育对身体素质的论文篇五

3. 1高中学生的体育意志力普遍较弱。体育意志力是指学生主动参加体育锻炼的意识和主动性, 是在体育锻炼中形成主动参与体育活动的主观意识。当下我国高中生的体育意志力普遍较差, 是因为高中时期学习压力较大, 严重缩短高中生体育锻炼的时间, 没有体育锻炼的习惯。长期缺乏体育锻炼, 导致高中生体育意志力异常薄弱, 例如缺乏体育锻炼的兴趣, 体育考试科目不达标, 日常体育锻炼时坚持时间短等, 成为培养高中生终身体育意识的难题。

3. 2高中时期学生处于生理发育的特殊时期, 降低学生参与体育锻炼的积极性。高中阶段是学生心理和身体发育的关键时期, 身体发育的逐渐成熟强化男生和女生之间的差异, 增多高中生参与体育锻炼的思想顾忌, 如: 男女生一起参加体育锻炼时, 他们会极其担心自己做体育锻炼时的形态, 担心自己出丑; 一部分女同学因为性特征发育较明显, 导致参加体育锻炼时较笨拙。由于以上原因, 使学生对于参加体育锻炼的兴趣大打折扣, 降低学生参与体育锻炼的积极性。

3. 3高中生缺乏良好的体育锻炼习惯作指导。学生从小到大深受各种各样的学习压力, 以及教师和家长对考试成绩的重视, 使学生从小养成重视文化课, 忽视体育锻炼的习惯, 同时也忽视对自己的身体素质的关注。因此学生除去在体育课堂的锻炼时间以外, 没有其他锻炼时间, 加之体育场地不足

等因素制约，使学生难以坚持长期的体育锻炼，无法形成终身体育意识。