

专题二

自觉参与科学锻炼

理解树立现代健康
观念和建立现代健
康生活方式的必要
性和重要性



模块1 自觉参与体育锻炼

- 1 自觉参与体育锻炼的定义
- 2 自觉参与体育锻炼应具备的要素
- 3 自觉参与体育锻炼对健康成长的意义
- 4 如何提高学生自觉参与体育锻炼的能力
- 5 评价激励学生自觉参与体育锻炼



1

自觉参与体育锻炼的定义

自觉参与体育锻炼，是人们对参加体育活动的目的有清楚而深刻的认识，并在正确的信念和世界观的调节支配下，不需要外力的推动，主动参加体育锻炼的行为表现。



2

自觉参与体育锻炼应具备的要素

学生进入大学以后，对体育锻炼的兴趣、爱好逐步趋于稳定，对体育课程目标和价值的认识也不断深化，这些构成了大学生能够自觉参与体育锻炼的重要基础。我们首先介绍自觉参与体育锻炼的含义，并着重介绍自觉参与体育锻炼在心理、学习体验等方面给学生带来的益处，然后提供一个自我评价表，让学生了解自觉参与有哪些要素。



我们从评价表列出了七项自觉参与的要素：

- 1、具有自觉参与体育锻炼的正确认识；
- 2、遵守课堂常规，自觉、积极地上好体育与健康课；
- 3、有意识的根据自己的健康状况制订锻炼计划；
- 4、坚持进行体育锻炼，并与同学一起锻炼；
- 5、主动学习科学的锻炼方法；
- 6、积极参加课外、校外、节假日的体育活动；
- 7、具有较强的责任感，积极与他人合作。

这七项要素涵盖了知识、动机、信念、态度、行为等多个方面的内容，比较全面地描述了自觉参与的重要表现。这七项要素放在教科书中，并不是要学生去记忆，去背诵，而是要学生能够将自己的行为与这七项内容相对照，看看自己在哪些方面做得较好，哪些方面还需要提高，从而找出自己的不足，促使自我不断进步。



自觉参与体育锻炼对健康成长的意义

一要激发学生自觉参与体育锻炼，就需要教师转变教育教学观念，在实践课的教学过程中，树立以学生为本的学生主体观，充分发挥学生的主体作用；克服那种以教师、教材为中心的倾向，为学生创造必要的自主学习的时间和空间，启发和指导学生进行创造性学习；在教学过程中树立民主平等的教学观。用体育的魅力去吸引学生，激发学生的学习兴趣，让学生在体育活动中感受到体育的乐趣，体验体育对个人成长的作用，养成自觉参与体育锻炼的意识习惯。



二要想让学生自觉参与到体育锻炼中，除了让他们理解自觉参与的意义以外，重要的是让他们将这种认识转化为行动，在转化过程中需要有一些具体的措施和行为。但是不同的人处在不同的环境中，需要采取的措施和行为并不一致，教科书中也难以提供完全统一、适用的方法和措施，但探究园地能够很好地引导学生去自觉参与，找到适合自己的方法。

三要大学生随着体育锻炼经验的增长和运动技能的提高，对体育锻炼的兴趣、爱好趋于稳定，同时对体育课程目标和价值的认识也在不断深化，这对于他们自觉地参与体育锻炼，促进身心健康发展，提高终身体育的意识和能力，将有重要的意义。

4

提高学生自觉参与体育锻炼的能力

用体育的魅力去吸引学生，激发学生的学习兴趣，让学生在体育活动中感受到体育的乐趣，体验体育对个人成长的作用，养成自觉参与体育锻炼的意识习惯。在实际教学中，可以从以下几个方面入手，提高学生自觉参与体育锻炼的能力：

- 1、引导学生根据自己的能力设定学练的目标。
- 2、允许学生对所学练的锻炼方法有所质疑和选择，从而参与到学练过程中。
- 3、鼓励学生利用学校以外的资源，或学习学校中没有开展的运动项目来锻炼身体。
- 4、引导学生自主规划和调控学习的进程，不断获得成功的体验。
- 5、组织学生对自己和同学的学练效果进行评价，包括设计评价方案和指标。
- 6、要求学生对自己学练的情况进行反思。



5

评价激励学生自觉参与体育锻炼

1、评价学生的学习态度。主要看学生学习的主动性和积极性，可以从以下四个方面，根据本校教学的具体情况进行评价。

2、情意表现。自觉参与体育锻炼还涉及到学生的情意表现。如能否战胜困难，坚持参与锻炼等内容。

3、评价的手段和形式。对于评价的手段，既可以采用定量的评价，也可以采用定性的评价。例如出勤次数就可以作为定量评价的内容。评价的方式可以采用自我评价、同学互评及教师评价相结合。

4、鼓励有个性地学习。能够主动地选择锻炼的手段和方法，找到适合自己的锻炼模式，制订适合自己健康情况的锻炼计划，甚至可以将所学的锻炼方法进行适当变化或改造，增加趣味性和锻炼的实效。

5、对于学有余力的学生提出了发展性目标为：在坚持参与体育锻炼的基础上带动同伴进行体育锻炼。并对这样的学生在进行评价时给予适当的鼓励。

