

# 如何激发运动动机

冷屹<sup>1</sup> 张祚明<sup>2</sup> 刘翔<sup>3</sup>

(1. 空军预警学院基础部军事共同基础教研室 43000; 2. 空军预警学院基础部军事共同基础教研室;  
3. 空军预警学院基础部军事共同基础教研室)

**摘要:** 身体素质对每个人来说都是十分重要的, 因此体育锻炼是十分必要的, 体育教学所起到的作用, 就是让个人培养良好的体育锻炼习惯, 进而强身健体, 达到锻炼身体的目的。然而, 现阶段, 在体育教学中仍然存在一定的问题, 导致个人对运动不感兴趣, 甚至在一些强制要求下, 个人对于体育锻炼产生一定的排斥。本文拟从这些方面出发, 探讨在体育教学中激发运动动机的方法。

**关键词:** 运动动机; 激发; 体育教学

体育锻炼对于个人的身心健康是十分重要的, 而且体育源于游戏, 并在游戏中发展起来, 理应受到人们的喜爱, 然而, 在实际教学过程中, 体育锻炼常常让人“闻之色变”, 或是叫苦不堪, 或是不予重视, 总之, 体育锻炼不但不能成为个人放松身心、强身健体的重要手段, 反而使得个人对其丧失兴趣, 甚至产生一定的排斥心理。由此可见, 在体育教学中, 激发运动动机对于个人参加体育锻炼来说, 才是最重要的, 因此要激发个人学习体育的兴趣, 这样也有助于人们的长远健康发展。

## 1. 运动动机在体育教学中的重要性

俗话说, 兴趣是最好的老师, 在体育教学中, 这句话同样适用。运动动机, 分为内部动机和外部动机, 所谓内部动机, 就是指自身希望从运动上获得的刺激和乐趣, 简单来说就是对于运动的兴趣; 而外部动机, 则是外部的表扬或奖励等促使个人进行运动。在体育教学中, 固定的运动训练是必要的, 但是更重要的是要激发个人对于运动的兴趣, 让学生主动进行运动, 并享受运动, 才有利于培养其良好的体育运动习惯。

另外, 在体育教学中, “教”并不是最重要的, 引导学生“学”才是最重要的。如果引导得好, 那么学生就会对体育运动产生兴趣, 运动过程中遇到问题或者相关的技术难题也就会主动请教, 而不是一遇到困难就放弃, 从这一方面看, 激发运动动机对于锻炼学生意志也具有十分重要的意义。

## 2. 体育教学的现状

### 2.1 教学内容与考核标准缺乏灵活性

由于体育运动越来越受到人们的重视, 一些体育项目在通过教学之后也设立了相应的考核方式, 因此, 在体育教学中, 最常见的教学方式就是通过教授该项运动的重点和难点, 让学生加以练习, 并在一段时间之后对这项运动进行考核。这样的教学内容和考核方式过于制度化, 只是考虑了学生是否在当下掌握了该项运动的技巧, 而不考虑学生对于这项运动的兴趣。试想, 如果学生对于这项运动本身不感兴趣, 但却要因为考核制度而进行练习, 那么, 即使在当下掌握了相应的技巧, 学生对于这项运动也没有兴趣, 久而久之, 将对打击学生对于体育运动的积极性, 甚至会让一部分学生产生厌恶或排斥的心理, 反而不利于学生的发展。

### 2.2 教学方式和手段缺乏多样性

现阶段的体育教学, 同语文、数学等学科的教学方式相似, 都是通过教师讲解, 学生听课的单一方式进行, 学生在教学过程中不能占据主体地位, 只是被动接受的话, 这样的教学方式往往事倍功半。因此, 在体育教学中, 只有以学生为主体, 通过多种教学方式和手段对学生引导, 才能激发其运动动机, 促使其主动参与到体育运动中。

## 3. 激发运动动机的措施

### 3.1 丰富教学内容, 培养兴趣

在体育教学中, 往往在一节课的时间里, 学生已经被规定了学

习哪一项体育运动, 进而整节课都在进行这项运动, 然而, 学生或许对于这一运动不感兴趣, 也就不会好好学习相关知识和技能。因此, 在一节课的时间中, 可以安排多种体育运动, 例如篮球、足球、羽毛球和乒乓球等, 通过几分钟的简单讲解让学生初步了解, 让学生自主尝试这几项运动, 在实践过程中, 学生往往会找到自身所感兴趣的一项运动, 从而会主动请教和学习相关的理论知识, 并加以努力练习, 进而长期坚持体育运动, 培养出长期的良好的体育运动习惯。

### 3.2 丰富趣味性, 结合教育性

在教学中, 培养学生兴趣固然重要, 但在教学过程中也要注意方式方法。在体育教学时, 不能采用单一的教学方式, 而要通过多种手段丰富教学课堂。现今互联网发展迅猛, 多媒体也逐渐走入各大课堂当中, 因此, 可以通过播放一些运动教学视频, 让学生通过图片或者视频等媒介了解到某项运动, 或者播放一些与运动注意事项相关的视频, 引起学生的学习兴趣, 或是通过一些有趣的小视频向学生传达体育运动中的一些重点内容, 使学生在观看视频的时候也能学习到相应的内容, 将趣味性和教育性良好地结合到一起, 激发其运动动机。

除此之外, 在体育教学中, 还可以适当增加一些游戏环节, 让学生在游戏的过程中享受运动的快乐, 使学生在游戏活动中既自觉地锻炼身体, 又从中得到良好的品德教育。

## 4. 小结

在体育教学中长期存在单方面的教授, 往往忽略了学生自身的运动动机, 因而容易导致学生对运动不感兴趣, 不积极进行体育运动, 从而不利于身心健康发展。因此, 在体育教学过程中, 要摒弃单一的教学方式, 利用多媒体等方式丰富体育课堂的教学, 让学生更多地尝试多种体育运动, 培养学生自身对于体育运动的兴趣, 将趣味性与教育性更好地结合起来, 使学生乐于运动, 提高自身身体素质。

### 参考文献:

- [1]高文静: 激发个人动机 激活体育课堂, 运动, 2017(17).
  - [2]张词侠: 论培养大个人运动动机的重要性, 活力, 2019(10).
  - [3]刘红军: 如何激发高中体育教学中的学习动机, 当代商报(理论与创新), 2017(36).
- 一作: 冷屹 男 1980.08, 武汉, 本科, 讲师 单位: 空军预警学院基础部军事共同基础教研室  
二作: 张祚明, 男 单位: 空军预警学院基础部军事共同基础教研室  
三作: 刘翔, 男 单位: 空军预警学院基础部军事共同基础教研室