

程在情绪调节方面的具体效果。

3.3 数据分析方法

本研究采用 SPSS 统计软件进行数据分析。实验数据主要通过量化的情绪调节问卷和心理状态测试结果获得。所有参与者在实验前后填写相同的情绪调节问卷,问卷设计基于广泛应用的情绪调节量表,能够全面评估学生的焦虑、抑郁、愤怒、情绪稳定性等方面的变化。数据分析首先通过描述性统计分析,对实验前后样本的情绪状态进行总体概览。随后,采用配对样本 t 检验 (paired-sample t-test),对实验前后数据进行比较,以检验艺术设计课程是否能显著改善学生的情绪调节能力。此方法能够有效地分析课程干预前后情绪变化的统计差异,从而得出实验组学生情绪调节的干预效果。同时,研究还通过相关分析进一步探讨情绪调节的变化与学生个体差异(如年级、专业等)之间的关系,以便为未来的课程设计与个性化干预提供参考。

4 研究结果与讨论

4.1 艺术设计课程对情绪调节的干预效果

根据实验前后数据的统计分析,艺术设计课程对学生情绪调节的干预效果显著。实验组学生在参加艺术设计课程后的情绪状态有所改善,特别是在焦虑、抑郁和愤怒等负面情绪方面有了显著的下降。通过对比分析,参与课程后的学生在情绪调节的自我评估中,表示情绪更容易控制,情绪波动较小。尤其是在色彩搭配、艺术创作过程中,学生能够通过视觉表达将内心的情感转化为具体的艺术作品,这一过程有助于其释放长期积压的负面情绪。研究发现,艺术创作不仅能够帮助学生发泄情绪,还能够通过创作中的调整技巧使学生逐渐掌握情绪管理的能力,进一步提高他们对情绪的自我调节能力。参与者普遍反映,在艺术设计课程结束后,情绪问题得到缓解,且能够更好地应对日常生活中的情绪波动。实验结果与研究假设一致,表明艺术设计课程对情绪调节具有显著的正向干预作用。

4.2 艺术设计课程干预机制的作用

艺术设计课程的干预机制通过创作活动,为学生提供了一个情感宣泄和自我调节的平台。课程中的自由创作环

节,使学生能够在没有外部压力的情况下自由表达内心的情感,减少了他们在情绪表达中的焦虑感与压力。在创作过程中,学生学会了如何通过色彩、形状和构图等元素调节自己的情绪,例如,通过使用冷色调表现沮丧情绪,通过暖色调表达积极情感,学生逐步理解艺术创作对情绪管理的积极作用。艺术设计课程中的社交元素和团队合作环节,也帮助学生与他人建立更深的情感联系,缓解了他们的孤独感和焦虑感。通过与同伴们的互动与协作,学生在情感表达上感受到了更多的支持与共鸣,进一步促进了情绪的稳定与自我调节能力的提升。课程中教师的引导和鼓励,也为学生提供了情感支持,帮助他们建立了更为积极的情绪调节模式。

5 结语

本研究通过对艺术设计课程干预效果的实证研究,验证了艺术创作在情绪调节方面的积极作用。结果表明,艺术设计课程不仅能够有效缓解心理问题学生的焦虑、抑郁等负面情绪,还能提升学生的情绪调节能力,帮助他们更好地应对生活中的各种情绪挑战。未来,艺术设计课程应当作为心理健康教育的重要组成部分,广泛应用于学生群体中,为学生提供情绪管理的有效途径。通过不断优化课程内容和教学方法,艺术设计课程将能更好地促进学生的心理健康,成为心理干预的有效手段。同时,未来的研究可以进一步探讨艺术创作与情绪调节的具体机制,并为个性化的心理干预提供更深入的理论依据和实践指导。

参考文献

- [1] 周芊. 艺术治疗视域下艺术院校图书馆空间建设研究[J]. 图书馆研究和工作, 2024, (12): 70-75+82.
- [2] 邓梅, 傅琳钧. 五育并举视角下高校二级心理辅导站心理育人模式的创新研究[C]// 北京大学出版社有限公司. 2024 高校辅导员队伍建设与职业发展论坛论文集. 云南师范大学; 2024: 590-593.
- [3] 李金璐, 安宁. 心理健康教育在减少高校学生压力中的策略分析[J]. 品位·经典, 2024, (11): 95-97.
- [4] 宋璐, 龚文进, 黄时华. 心理健康教育课程对医学生的影响——基于两种教学理念[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2021, 23(01): 120-123.

Analysis of the influencing factors and countermeasures for the cultivation of physical exercise habits among junior high school students

Zhan Wang

Qingdao Chengyang Fifth Middle School, Qingdao, Shandong, 266000, China

Abstract

With the rapid development of society and changes in lifestyle, the physical fitness and health issues of junior high school students are becoming increasingly prominent. Physical exercise is of great significance for the physical and mental development of adolescents, but the cultivation of physical exercise habits among junior high school students faces many challenges. This article explores the main factors that affect the formation of physical exercise habits among junior high school students from multiple perspectives, analyzes the influence of family, school, society, and proposes corresponding countermeasures. Research has shown that factors such as family education, the quality of school physical education, students' personal interests, and social environment support all play a crucial role in cultivating physical exercise habits among junior high school students. This article suggests that by strengthening family physical education, optimizing school physical education curriculum design, and promoting the utilization of social sports resources, the participation and effectiveness of physical exercise among junior high school students can be increased, further promoting their physical and mental health development.

Keywords

junior high school students; Physical exercise; Habit formation; Influencing factors; Countermeasure analysis

初中生体育锻炼习惯养成的影响因素及对策分析

王展

青岛市城阳第五中学, 中国·山东 青岛 266000

摘要

随着社会的快速发展和生活方式的变化, 初中生的身体素质和健康问题日益突出。体育锻炼对于青少年的身心发展具有重要意义, 而初中生的体育锻炼习惯的养成却面临诸多挑战。本文从多角度探讨了影响初中生体育锻炼习惯养成的主要因素, 分析了家庭、学校、社会等方面的影响, 并提出了相应的对策。研究表明, 家庭教育、学校体育教育的质量、学生个人的兴趣以及社会环境的支持等因素均对初中生的体育锻炼习惯养成起着至关重要的作用。本文建议通过加强家庭体育教育、优化学校体育课程设计、促进社会体育资源的利用等手段, 提高初中生体育锻炼的参与度和效果, 进一步促进其身心健康发展。

关键词

初中生; 体育锻炼; 习惯养成; 影响因素; 对策分析

1 引言

随着教育体制的逐步发展和社会生活方式的多元化, 青少年的身心健康问题成为全球范围内关注的焦点。尤其是初中生处于青春期生长发育的关键阶段, 体育锻炼不仅有助于增强体质、提高免疫力, 还有助于促进心理健康, 提升学习效率。然而, 近年来初中生的体育锻炼参与率较低, 甚至存在一定程度的“运动不足”现象, 导致其身体素质和心理健康逐渐下降。这一问题的根本原因之一, 是初中生体育锻炼

习惯的缺乏和养成过程中的困难。

初中阶段是学生个性、兴趣、习惯和行为养成的重要时期。如何帮助初中生养成良好的体育锻炼习惯, 进而促进其身体素质的提高和心理健康的发展, 已成为当前教育领域的重要课题。传统的体育教育方法和家庭教育方式往往无法有效促使初中生养成持久的体育锻炼习惯。对此, 如何分析影响初中生体育锻炼习惯养成的因素, 并提出有效的对策, 已成为教育工作者亟待解决的问题。

本文旨在通过对初中生体育锻炼习惯养成的影响因素进行分析, 探讨如何从家庭、学校、社会等多个方面促进初中生体育锻炼习惯的养成, 为相关教育政策的制定和实践提供参考依据。

【作者简介】王展(1982-), 男, 中国山东青岛人, 本科, 中小学高级教师, 从事体育教育研究。

2 影响初中生体育锻炼习惯养成的主要因素

2.1 家庭因素

家庭是初中生成长的第一环境，父母的教育理念和行为模式对孩子的体育锻炼习惯养成具有深远影响。研究发现，父母对体育活动的态度直接影响孩子对体育锻炼的认同感和参与度。如果父母注重体育锻炼，且为孩子提供良好的运动氛围和机会，孩子通常会从小培养起积极的运动兴趣和习惯。反之，缺乏体育活动的家庭，可能导致孩子对体育活动的兴趣不高，甚至产生逃避运动的心理。

父母的言传身教也至关重要。如果父母本身没有养成运动的习惯，孩子往往也缺乏锻炼的榜样，从而导致他们对体育锻炼缺乏积极性。此外，家长是否鼓励孩子参与各种体育活动，是否支持孩子的运动兴趣，也直接影响着孩子对体育锻炼的重视程度。因此，家庭对初中生体育锻炼习惯养成的影响是深远而复杂的，尤其在孩子早期的体育习惯养成中，父母的支持和鼓励起着至关重要的作用。

2.2 学校因素

学校是初中生日常生活中最重要的环境之一，学校体育教育对学生体育锻炼习惯的养成起着至关重要的作用。学校提供的体育课程、课外活动、体育设施以及教师的教学态度和方法，都会直接影响学生的体育锻炼习惯。当前，许多学校的体育课程虽然在数量上得到了一定保证，但在课程质量和多样性上存在不足，导致许多学生对体育锻炼兴趣较低。

此外，教师的教学态度和方法对学生的体育锻炼习惯养成至关重要。研究表明，教师的积极性、教学方法的灵活性以及课堂氛围的创造，直接影响学生对体育锻炼的兴趣。如果体育教师能够设计富有创意、充满趣味的体育活动，学生往往更容易参与进来，进而养成良好的锻炼习惯。相反，如果学校的体育课程枯燥乏味，缺乏足够的参与感，学生的体育锻炼兴趣也会受到抑制。

2.3 社会因素

社会环境对初中生体育锻炼习惯的养成也起着不可忽视的作用。社会提供的运动场所、社区体育活动以及相关的体育政策，会影响初中生的锻炼习惯。城市与农村、不同地区的体育设施建设差异较大，某些地区缺乏足够的运动场地和设施，限制了学生的体育活动空间。此外，社会对体育锻炼的重视程度和对青少年健康问题的关注程度，也影响着学生的体育锻炼行为。

例如，一些地区通过建设公共运动场地和开设社区体育活动，为青少年提供了丰富的运动机会，这不仅提高了学生的锻炼参与率，还帮助学生在多元化的体育活动中养成了锻炼的习惯。而在一些资源相对匮乏的地区，青少年缺乏足够的体育锻炼机会，导致他们难以形成积极的锻炼习惯。此外，国家和地方政府的体育政策、学校体育活动的支持以及社区运动资源的整合，都是影响初中生体育锻炼习惯的重要因素。

社会因素。

3 影响初中生体育锻炼习惯的其他因素

3.1 个人因素

初中生在生理和心理上都处于快速发展的阶段，个人的兴趣、性格以及对体育的认知水平对体育锻炼习惯的养成起着重要作用。一方面，初中生的体育兴趣决定了他们参与锻炼的积极性。许多学生在进入初中后，由于学业压力增大，往往忽视了体育活动，因此，学生个人对体育的兴趣和爱好直接影响他们的锻炼时间和质量。

另一方面，学生的性格特征也会影响其体育锻炼习惯的养成。具有积极、乐观性格的学生往往能够更加主动地参与体育锻炼，而内向或缺乏自信的学生则可能回避运动。为此，培养学生对体育的兴趣，帮助他们树立自信心，尤其是在团体项目中的合作与交流，能有效促进其体育习惯的养成。

3.2 科技与媒体因素

随着科技的迅猛发展，智能手机、平板电脑和其他电子设备的普及，学生的课余时间大量被电子游戏、社交媒体等占据，导致许多学生的体育锻炼时间大大缩短。长时间的坐姿和缺乏运动，不仅影响学生的身体健康，还可能影响其心理发展。研究表明，长时间的屏幕使用和缺乏体育锻炼的学生更容易出现焦虑、抑郁等心理问题，这不仅影响学生的学习效率，也可能对他们的长远发展带来不良影响。

然而，科技也可以成为促进体育锻炼的重要工具。例如，运动追踪器、健身应用程序等科技产品可以帮助学生制定个性化的锻炼计划，记录运动数据，激发他们的运动兴趣。这些科技产品通过提供实时反馈和目标设定，帮助学生更有动力去实现健康目标。体育类电视节目和网络视频平台也能够通过提供运动知识、锻炼方法以及专业的运动指导，激发学生的锻炼热情。此外，虚拟运动和在线挑战等方式，吸引了更多年轻人的参与，增加了运动的趣味性和互动性。因此，如何利用科技手段激发学生的体育兴趣，推动其养成锻炼习惯，也成了当前社会面临的一个重要课题。

4 促进初中生体育锻炼习惯养成的对策

4.1 加强家庭体育教育

家庭作为初中生成长的第一环境，对孩子的身心发展起着至关重要的作用。家庭体育教育不仅仅是指父母的言教，更是指父母的身教与日常生活中的影响。研究表明，家长对体育活动的态度、参与度以及在生活中创造的体育活动时间，直接影响孩子的体育兴趣和锻炼习惯的养成。因此，家长应更加重视孩子体育习惯的培养，在日常生活中为孩子提供充足的锻炼机会。例如，家长可以通过与孩子一起参与户外活动，如散步、跑步、骑行等，激发孩子的运动兴趣。通过这种互动式体育活动，不仅能增进亲子关系，还能在轻松愉快的氛围中让孩子自然而然地养成锻炼的习惯。