

高中生体育兴趣培养与学业压力平衡的策略研究

高昌国

内蒙古通辽市开鲁县第一中学 内蒙古通辽 028400

摘要：在高考升学的核心导向下，高中生群体普遍面临沉重的学业压力，体育锻炼常被边缘化，体育兴趣培养更是处于被忽视的状态。这种“重智育、轻体育”的失衡发展模式，不仅制约了高中生身体素质的提升，还对其心理健康、学业效率产生了负面影响。本文基于高中生身心发展特点及当前教育现状，深入分析体育兴趣培养与学业压力之间的内在关联，指出二者并非对立关系，而是相互促进的辩证统一体。在此基础上，从学校、家庭、社会及学生自身四个维度，提出构建多元化体育课程体系、营造良好体育氛围、完善保障机制、强化学生主体意识等针对性策略，旨在为实现高中生体育兴趣培养与学业压力的动态平衡提供理论参考与实践路径，助力高中生实现全面发展。

关键词：高中生；体育兴趣；学业压力；平衡策略；全面发展

引言

高中阶段是学生身心和学业发展的关键时期。当前，我国普通高中教育聚焦高考，课程、教学及评价向文化课倾斜，使学业压力成为高中生的“重担”。调查显示，超70%的高生日均学习超10小时，每周体育锻炼不足2小时，远低于国家标准。学业压力下，体育课程常被挤占，学生体育锻炼意愿降低，体育兴趣培养陷入困境。

然而，体育锻炼并非学业发展的“绊脚石”。研究表明，适度锻炼能促进血液循环，提升注意力、记忆力和思维能力，提高学业效率，还能释放压力、调节情绪，增强心理韧性。因此，探索高中生体育兴趣培养与学业压力平衡的策略，是落实“健康第一”理念、促进学生全面发展的重要举措。本文多维度梳理二者平衡的实现路径，为高中教育实践提供借鉴。

一、高中生体育兴趣培养与学业压力的现状及内在关联

（一）现状：体育兴趣缺失与学业压力过载的双重困境

从学业压力层面来看，高中生面临的压力来源具有多元化特征。一方面，高考制度带来的升学压力是核心因素，家长的期望、教师的要求以及同学间的竞争，共同将升学目标转化为具体的学业任务，使得学生不得不将大量时间投入到文化课复习中。另一方面，高中阶段学科难度提升、知识容量增加，部分学生因学习方法不当导致学业成绩不理想，进一步加剧了心理压力，形成“压力大—成绩差—更焦虑”的恶性循环。在这种压力环

境下，体育锻炼被视为“浪费时间”的行为，学生即使参与体育活动，也多是被动应付，缺乏主动性和积极性。

从体育兴趣培养层面来看，当前高中生体育兴趣普遍处于较低水平。一是课程设置单一，多数高中体育课程仍以田径、球类等传统项目为主，缺乏对学生个性化需求的关注，难以吸引学生兴趣；二是教学方法固化，教师多采用“讲解—示范—练习”的传统模式，忽视了体育活动的趣味性和互动性，导致学生参与体验不佳；三是场地器材不足，部分学校受硬件条件限制，体育设施陈旧、数量有限，无法满足学生多样化的锻炼需求，进一步抑制了学生的体育兴趣。此外，社会对体育教育的认知偏差也产生了负面影响，“体育无用论”的观念仍有一定市场，使得体育兴趣培养缺乏良好的外部环境支持。

（二）关联：相互促进的辩证统一体

尽管表面上看，体育兴趣培养与学业压力之间存在“时间分配”的矛盾，但本质上二者是相互促进的辩证统一关系。一方面，体育兴趣培养能够有效缓解学业压力。当学生对体育活动产生兴趣时，会主动参与其中，在运动过程中，身体会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，这些物质能够调节情绪，减轻焦虑和疲劳感，帮助学生以更轻松的心态投入到学习中。同时，长期坚持体育锻炼能够提升身体素质，增强免疫力，减少因生病导致的学习时间浪费，为学业发展提供身体保障。另一方面，适度的学业压力也能为体育兴趣培养提供动力。当学生面临学业压力时，需要通过合理的方式进行释放，体育锻炼作为一种健康的释放途径，若能结合学生兴趣，将成为学生主动选择的压力缓解方式，进而推动体育兴趣

的深化。此外，学业学习中培养的专注力、毅力等品质，也能迁移到体育活动中，帮助学生更好地掌握运动技能，提升体育兴趣。

二、高中生体育兴趣培养与学业压力平衡的策略

（一）学校：构建多元化体系，发挥主导作用

学校是高中生教育的主阵地，在体育兴趣培养与学业压力平衡中承担着主导责任，应从课程、教学、评价等多方面入手，构建多元化的支持体系。

一是优化体育课程设置，满足个性化需求。学校应打破传统体育课程的单一模式，构建“基础课程+特色课程+选修课程”的多元化课程体系。基础课程确保学生掌握田径、体操等基本运动技能，满足国家体育教育要求；特色课程结合学校资源优势，开设武术、健美操、定向越野等特色项目，打造学校体育品牌；选修课程则充分尊重学生兴趣，提供乒乓球、羽毛球、街舞、瑜伽等多样化选择，让学生根据自身喜好自主选课。同时，可引入“体育社团”“运动俱乐部”等形式，利用课后服务时间开展专项训练和竞赛活动，深化学生的体育兴趣。例如，某高中开设“校园体育文化节”，设置篮球联赛、跳绳比赛、趣味运动会等多种活动，让不同兴趣的学生都能参与其中，有效提升了学生的体育参与度。

二是创新教学方法，增强体育活动趣味性。教师应改变传统的“填鸭式”教学，采用游戏化、情境化、互动化的教学方法，让体育课堂更具吸引力。例如，在篮球教学中，可通过“三人两足运球”“投篮积分赛”等趣味游戏，替代单一的技能练习；在田径教学中，结合校园地形设计“障碍跑挑战赛”，提升学生的参与兴趣。同时，充分利用信息技术，引入VR体育模拟系统、运动APP等工具，让学生在虚拟场景中体验运动乐趣，或通过APP记录运动数据、参与线上挑战赛，增强体育锻炼的互动性和成就感。此外，教师应关注学生的个体差异，针对不同体能、技能水平的学生制定差异化教学目标，让每个学生都能在体育活动中获得成功体验，进而激发持续的兴趣。

三是完善评价体系，强化体育教育导向。学校应打破“唯分数论”的评价模式，建立多元化的体育评价体系，将体育兴趣、参与态度、运动习惯等纳入评价范围，而非仅以体能测试成绩作为唯一标准。例如，采用“过程性评价+终结性评价”的方式，过程性评价关注学生课堂参与度、体育社团活动表现、日常锻炼打卡情况等，终结性评价结合体能测试和技能考核，综合评定学生的体育成绩。同时，将体育评价结果与学生的综合素质评

价挂钩，在升学推荐、评优评先中给予体育表现优秀的学生倾斜，引导学生和家长重视体育锻炼，转变对体育教育的认知偏差。

（二）家庭：营造良好氛围，承担协同责任

家庭是学生成长的重要环境，家长的观念和行为习惯对高中生的体育兴趣培养和学业压力调节具有直接影响，家庭应与学校形成合力，共同推动二者平衡发展。

一是转变教育观念，树立全面发展意识。家长应打破“学业至上”的固有观念，认识到体育锻炼对学生身心发展的重要性，摒弃“体育影响学习”的错误认知。家长要主动学习体育教育相关知识，了解体育锻炼对提升学业效率、调节心理状态的积极作用，将体育兴趣培养纳入孩子的成长规划中，与学业发展同等重视。例如，家长可主动与孩子沟通体育兴趣爱好，支持孩子参与喜欢的体育项目培训，或利用周末、节假日陪伴孩子进行户外运动，让体育锻炼成为家庭生活的重要组成部分。

二是营造运动氛围，引导健康生活方式。家长应以身作则，养成良好的体育锻炼习惯，为孩子树立榜样。例如，家长可坚持晨跑、健身、球类运动等，带动孩子一起参与，或组织家庭体育活动，如周末徒步、亲子运动会、家庭球类比赛等，让孩子在轻松愉快的家庭氛围中培养体育兴趣。同时，合理规划家庭生活作息，督促孩子养成规律的作息习惯，避免因熬夜学习导致睡眠不足，影响身体素质和学习效率。家长应引导孩子合理分配学习和运动时间，帮助孩子制定“学习—运动”计划表，确保每天有固定的体育锻炼时间，让体育锻炼成为一种自觉的生活习惯。

三是关注心理状态，科学调节学业压力。家长应密切关注孩子的学业压力和心理变化，避免过度施加升学期望，给予孩子充分的理解和支持。当孩子出现学业焦虑时，家长应引导孩子通过体育锻炼进行压力释放，而非单纯强调学习成绩。例如，当孩子因考试失利而情绪低落时，可带孩子进行跑步、打球等运动，帮助孩子缓解负面情绪；当孩子学习疲劳时，提醒孩子进行简单的体育活动，如跳绳、拉伸等，放松身心后再投入学习。此外，家长应与学校保持密切沟通，及时了解孩子的学业情况和体育表现，共同制定个性化的教育方案，避免因信息不对称导致教育方向偏差。

（三）社会：强化资源供给，提供外部支持

社会作为教育生态的重要组成部分，应发挥资源优势，为高中生体育兴趣培养与学业压力平衡提供良好的外部环境和资源支持。

一是加大体育资源投入,完善公共体育服务。政府应加大对公共体育设施的建设和投入,在社区、学校周边建设更多的体育公园、健身广场、球类场馆等,配备充足的体育器材,并向高中生免费或低价开放,解决学校体育设施不足的问题。同时,鼓励社会力量参与体育教育,支持体育培训机构、运动俱乐部等开展针对高中生的体育兴趣课程和公益培训活动,为学生提供多样化的体育学习资源。例如,某地区开展“体育进校园”公益活动,邀请专业的体育教练进入校园,为学生提供篮球、足球、武术等专项培训,有效提升了学生的体育技能和兴趣。

二是加强宣传引导,营造重视体育的社会氛围。媒体应发挥舆论导向作用,通过电视、网络、报纸等多种渠道,宣传体育锻炼的重要性,分享体育兴趣培养与学业发展双赢的典型案列,破除“体育无用论”的错误观念。例如,媒体可报道高中生通过坚持体育锻炼提升学业成绩、缓解心理压力的真实故事,或邀请体育专家、教育学者解读体育与学业的辩证关系,引导社会公众树立“健康第一”的教育理念。同时,倡导“阳光体育”文化,鼓励企业、社区开展面向高中生的体育竞赛活动,如城市高中生篮球联赛、校园马拉松等,让学生在竞赛中提升体育兴趣,增强团队协作能力。

三是规范教育培训机构,减轻学业额外负担。社会教育培训机构应严格遵守教育部门的相关规定,避免违规开展学科类培训,加重高中生的学业压力。相关部门应加强对培训机构的监管力度,严厉打击“超前教学”“超标教学”等行为,为高中生减负。同时,引导培训机构转型发展,增加体育兴趣培训项目,为学生提供专业的体育技能指导,满足学生多样化的体育需求,形成“学校体育+社会培训”的协同发展模式。

(四) 学生: 强化主体意识, 主动平衡发展

学生是自身发展的主体,实现体育兴趣培养与学业压力的平衡,最终需要依靠学生的主动参与和自我管理。

一是树立正确认知,主动培养体育兴趣。高中生应充分认识到体育锻炼对身心发展的重要性,转变“体育是负担”的错误观念,主动探索自身的体育兴趣点。学生可根据自身喜好,选择1-2项适合自己的体育项目,如跑步、游泳、羽毛球等,坚持长期练习,逐步培养运动习惯。同时,积极参与学校和社区组织的体育活动,在互动交流中提升体育兴趣,拓展社交圈子,缓解学业压力。例如,学生可加入学校的体育社团,与志同道合的同学一起开展专项训练,在团队合作中增强体育锻炼的持续性。

二是提升自我管理能力,合理规划时间。高中生应学会科学分配学习和运动时间,制定详细的学习计划和运动计划,避免时间分配的盲目性。例如,可利用课间休息时间进行简单的体育活动,如跳绳、踢毽子等,放松身心;放学后或周末安排1-2小时的专项体育锻炼,确保每天的运动时间达标。同时,学会利用碎片化时间,如上下学路上步行或骑行,增加日常活动量。在制定计划时,应结合学业任务的轻重缓急,灵活调整运动时间,避免因运动影响重要的学习任务,实现学习与运动的动态平衡。

三是学会调节心态,以体育为压力释放渠道。高中生应主动掌握压力调节的方法,将体育锻炼作为缓解学业压力的重要途径。当面临较大的学业压力时,可通过运动释放负面情绪,如通过跑步、打拳等高强度运动宣泄压力,或通过瑜伽、太极等舒缓运动平静心情。同时,学会主动与家长、教师沟通,当学业压力过大或体育兴趣培养遇到困难时,及时寻求帮助,避免独自承受压力导致心理问题。此外,树立积极的人生态度,认识到挫折和压力是成长的必经之路,通过体育锻炼培养坚韧不拔的意志品质,以更强大的心态应对学业挑战。

结论

高中生体育兴趣培养与学业压力的平衡,是一项系统工程,需要学校、家庭、社会及学生自身的协同发力。当前,高中生面临的“体育兴趣缺失、学业压力过载”困境,根源在于教育评价体系的偏差和认知观念的误区。通过学校构建多元化体育教育体系、家庭营造良好运动氛围、社会强化资源供给、学生主动提升自我管理能力等多维度策略,能够有效破解这一困境,实现体育兴趣培养与学业压力的良性互动。

参考文献

- [1] 潘明河. 高中生体育兴趣培养的困境与对策[J]. 学周刊, 2021, (20): 165-166.
- [2] 潘明河, 和文芳. “兴趣分班, 兴趣分组, 选项教学”模式培养高中生的体育兴趣[J]. 读写算, 2018, (03): 45.
- [3] 姚飞. 对培养高中生体育学习持久兴趣的研究[J]. 学周刊, 2016, (13): 189-190.
- [4] 张焱. 如何培养高中生对体育运动的兴趣[J]. 当代教研论丛, 2015, (12): 111.
- [5] 刘海燕. 浅谈培养高中生体育兴趣和爱好的方法[J]. 读与写(教育教学刊), 2015, 12(10): 140.