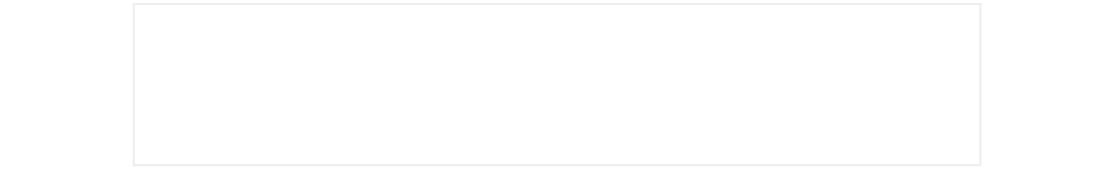


2011年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
2010年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
第7期	第8期	第9期
第10期	第11期	第12期
2009年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
第7期	第8期	第9期
第10期	第11期	第12期
2008年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
第7期	第8期	第9期
第10期	第11期	第12期
2007年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
第7期	第8期	第9期



： 期刊全文 ： 未安装PDF浏览器的用户请下载

青少年锻炼习惯的养成机制及影响因素
乔玉成

浏览次数 272



(山西师范大学 体育学院, 山西 临汾 041000)

摘 要: 针对目前青少年锻炼习惯难以养成问题, 对既往“锻炼习惯养成”的概念、判断标准、养成机制、制约因素、养成策略等方面的研究进行梳理, 提出青少年锻炼习惯“养成”的关键是环境润育、制度他律和主体自律。而养成策略在于建设锻炼习惯养成的环境条件, 营造良好的体育锻炼氛围, 严格按照规章制度督导青少年去执行, 最终促使青少年锻炼意识、兴趣、积极态度和自律行为的形成。

关键词: 社会体育; 锻炼习惯; 养成教育; 青少年
中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2011)03-0087-08

Forming mechanism and affecting factors of exercising habits of teenagers
QIAO Yu-cheng

(School of Physical Education, Shanxi Normal University, Linfen 041000, China)

Abstract: Aiming at the problem that it is nowadays difficult for teenagers to form an exercising habit, the author carried out systematic collation on previous researches on the concept, judgment standard, mechanism, restriction factors and strategies of “exercising habit formation”, and put forward that the keys for teenagers to form an exercising habit are environmental nourishment, institutional discipline and self discipline, while formation strategies are to create environmental conditions for exercising habit formation, to build a good physical exercising atmosphere, to supervise teenagers to follow rules and regulations strictly, and to ultimately promote the formation of teenagers’ exercising awareness, interest, positive attitude and self discipline behaviors.

Key words: social sports; exercising habit; formation education; teenagers

2006年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2005年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2004年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2003年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2002年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2001年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

你是第 [6203192](#) 位访问者

版权所有：体育学刊 粤ICP备05080741号 技术支持：网天科技
地址：广州石牌华南师范大学公体楼303 邮编：510631
编辑部电话：020-85211412 传真：020-85210269 邮箱：
tyxk@scnu.edu.cn