

小学体育教学中如何培养学生的锻炼习惯

何春杰

(黑龙江省齐齐哈尔市龙江县育龙学校 黑龙江 齐齐哈尔 161100)

[摘要] 目前,我国对于小学的教育十分重视,小学体育教学中,要培养学生的锻炼习惯,就需要教师培养小学生对于体育的兴趣,充分调动他们的积极性,让学生意识到体育锻炼对身体的重要性,并让他们参与体育活动。但是据调查,许多小学生都缺乏体育锻炼的意识,也没有良好的锻炼习惯,不利于体育课程的开展,也不利于学生的身心发展。因此,培养学生体育锻炼意识很重要。

[关键词] 小学体育;教学;锻炼习惯

引言

展训练的概念最早出现在英国,随后凭借其显著效果在世界范围内得到了应用与普及。将其应用在小学体育教学中能够有效顺应我国体育教学改革工作潮流,促进教育方式多元化发展,为体育教学工作提供更加有效的教学路径。

1构建“以学生为中心”的课堂

新课程改革理念下,要求教学必须以学生为主,加强学生能力的培养。基于这一要求,在小学体育素质教育中,教师就必须重视学生的主体作用,积极构建“以学生为中心”的课堂,从而让学生积极参与到课堂教学中来。如在踢毽子这项运动中,教师可以让学生组织踢毽子比赛,由学生布置比赛规则。踢毽子比赛整个活动都是由学生来负责的,可以更好地培养学生的组织能力和协调能力。游戏规则是学生共同参与制定的,有利于学生的积极遵守,从而实现高效运动。

2设置情境,激发体育学习积极性

小学生思维比较分散,注意力不集中,教师要想培养学生体育锻炼的习惯,就要先激发学生的体育学习兴趣。在体育教学中,教师要设置情境来进行体育教学,提高学生学习的积极性。学生有了兴趣,就会积极地参与体育活动。在体育教学中,游戏是比较能调动小学生积极性的,学生在游戏过程中也能掌握锻炼的技巧。总之,在体育教学过程中,教师要探究适合学生的教学方法,丰富教学内容,培养学生体育锻炼的习惯,促进学生身心健康发展。

3合理设计拓展项目

首先,应做好拓展训练硬件设备的准备,丰富训练内容,增加训练的趣味性与实践性。还可以在校内场地的基础上进行扩展,充分利用周边的公园等较开阔的场地,对校内外资源加以整合。其次,完善训练中体育知识的带入。为了进一步提高体育教学质量,可以分别从素质训练与综合训练两方面着手。通过素质训练培养学生的体育实践能力以及创新思维,通过综合训练则能够在基础体育教育的同时有效提升其团队协作能力及逻辑思维水平。在选择拓展训练具体内容的时候一定要体现出体育教学的针对性,在对学牛性格取向身体实际情况等进行全面了解的基础上确定训练的内容。拓展训练通常都是学生集体参加,因此,训练的内容不但要体现出共性,还要照顾到每一名学牛个体,确保每名学生的参与与学习。再次,拓展训练的内容需体现出科学性,根据小学阶段学生的年龄特点合理安排训练项目,以免训练强度过大而造成学生身心疲劳,与体育教学目的相背离。如果需要在户外环境下开展拓展训练,一定要尽量选择危险系数低的项目,同时着重考虑户外周边环境以及天晴变化情况对训练可能产生的影响,确保拓展训练的顺利进行。

4培养学生永不言弃的精神

在体育教学中,教师要培养学生永不言弃的精神,引导学生敢于突破自我,直面挫折,不怕失败。有时一些体育项目可能对于他们来说比较困难,很难做到,但是教师要对他们加以鼓励,让他们充满自信,调整好心态,完成项目。同时,教师要引导学

生树立团队意识,发挥团队的力量,养成团结合作的习惯。

5教师在体育教学中做到爱、严结合

客观地看,没有艰苦的付出就没有丰硕的果实,小学体育素质教育也是如此。教师若只是单纯的“爱”,对学生采用放任的做法,这不是建立体育良性教学模式的基础和前提,反而是忽略学生发展、漠视体育教学规律的大忌。相反,教师若只是单纯地对学生采用“严”的做法,这会引起学生的抵触与反感,影响到体育教学的开展和学生运动技能的形成。作为体育的主导者,要结合教学内容、学生特点和学生情感需求,以学生身心两方面发展的规律作为切入点,以刚柔并济、爱严结合的策略重构小学体育课堂。一是,要建立良好的体育教学秩序,避免学生在疲劳、单调、枯燥的情况下出现精力不集中、学习与练习效果不佳、运动伤害产生等问题。二是,要关心学生的需要,有效地变通和重组体育教学内容、形式和环节,更多地采用学生心理接受、习惯认可的方式进行教学,使学生能够感受到教师的关爱,进而让学生能够主动接受教师的管理和要求。三是,针对身体协调性、运动能力、运动经验不足或较差的学生,教师除了要严格要求他们进行运动和训练的同时,要给予学生教师的特殊关爱,使学生能够感受到教师的关注和重视,在取得突破和成绩的时候及时加以表扬和认可,提升学生学习和练习的兴趣、耐心和信心,做到对自我的有效突破。

6加强师资建设

教师作为学生学习的引路人,除了需要具备体育教师基本素养之外,还需要结合学生的实际情况制定拓展训练内容与方式,并且具有足够的工作经验,因此,教师一定要确保自身的综合素养。就现阶段我国各地区小学体育教学工作的实际落实情况来看,仍有相当一部分教师对拓展训练的重要意义缺乏正确的认识,不利于拓展训练在体育教学中的推进。对此,校方应加强师资建设工作,严格把握教师招聘关口,并定期组织教师参与拓展性活动,对拓展训练的作用进行更深入的了解,然后为学生制定符合学生体育学习与健康成长的拓展训练。

结语

小学是学生九年义务教育的开始,是学生进行更高级学习的基础,只有小学打下扎实基础,以后的学习才会更加顺利。目前,小学对学生体育教育还不够重视,不利于培养学生体育锻炼的习惯和学生的全面发展。因此,教师要积极培养小学生的体育锻炼习惯,促进他们的全面发展。

参考文献

- [1]董辉.浅议小学体育教育教学中锻炼习惯的有效养成[J].中华少年,2017(16):220-221.
- [2]唐永丰.体育教学中如何培养学生的锻炼习惯[J].西部素质教育,2016,2(1):109.
- [3]解艳艳.浅议小学体育教学中素质教育目标的实现[J].学周刊,2013(09).
- [4]孙嘉林.小学体育教学与实施素质教育[J].北京教育,2001(09).