

# 体育教学中如何培养学生良好的锻炼习惯

张 庆

(贵州省仁怀市实验小学, 贵州 仁怀 564500)

**[摘要]** 在素质教育的今天, 体育课堂并不是单纯地教给学生一些体育技巧, 让学生在体育考试中获得一定的分数, 更重要的是通过体育教学来培养学生良好的锻炼习惯, 让体育锻炼成为学生素质发展的基本手段, 成为学生终身发展的需要。特别是在小学阶段, 针对可塑性较强的小学生, 加强体育锻炼习惯的培养, 意义重大。在教学中, 笔者认为可以从以下几方面进行体育锻炼习惯的培养。

**[关键词]** 习惯; 观念; 计划; 主导作用; 自律性

## 一、培养学生良好的锻炼习惯需要转变观念

在以往的体育教学中, 教师在课堂教学中更注重通过对学生身体的练习来掌握基本技巧, 而对学生的锻炼兴趣、习惯则考虑太少, 甚至只把课堂当作锻炼的场地, 没有对学生的锻炼兴趣和习惯加以重视。其实, 锻炼兴趣是驱动学生参与锻炼的基础, 锻炼习惯是提高学生身体素质的保障。要提高课堂教学效率, 要促进学生身体体质的发展, 就必须从提高兴趣、培养习惯上做起。

首先, 教师要在体育教学中通过情境创设或活动的形式来激发学生参与锻炼的习惯, 让学生能自主地进行锻炼。其次, 教师要引导学生明白, 只是靠课堂上的锻炼是无法真正提高身体素质的, “身体是革命的本钱”, 只有在长期坚持不懈的锻炼中, 让身体素质变好了, 学习才会更加有劲。

## 二、培养学生良好的锻炼习惯需要有计划

培养学生良好的锻炼习惯, 包含两层意思。一是培养学生科学地进行身体锻炼, 二是培养学生把体育锻炼作为日常生活的一种需要, 成为一种习惯。其中, 培养学生科学地进行身体锻炼是基础, 只有养成科学地锻炼身体的习惯, 才能称得上良好的锻炼习惯。

### 1. 指导学生掌握科学锻炼身体的方法

并不是任何一种活动都是体育活动, 也不是任何一种体育活动都能锻炼身体和增强体质, 不懂得用科学的方法锻炼身体, 不仅会影响锻炼效果, 还有可能损害身体健康。只有懂得和运用锻炼身体的基本原理和科学锻炼的方法, 才能达到预期的锻炼效果。因此, 体育教师在课堂教学中, 应有意识地把科学锻炼身体的基本原理和方法传授给学生。首先, 让学生了解人体的结构, 各系统器官的功能, 身体锻炼的卫生常识, 体育动作的规律特点, 以及体育锻炼是如何促进人体生理变化的。这些基本知识可在健康教育课中传授。其次, 让学生懂得生理负荷的最佳方案和合理的锻炼程序, 以及为什么做与怎样做准备活动和整理活动等方面的知识。此外, 体育教师应根据学生不同年龄阶段, 运用不同的锻炼手段和方法, 引导学生进行身体锻炼。

### 2. 加强良好锻炼习惯的训练

良好习惯的形成, 是意志与毅力的结果, 只有经过严格要求, 反复训练和努力实践才能形成。前苏联教育家马卡连柯曾说: “必须努力尽可能坚强地形成学生良好的习惯, 但为了达到这种目的最重要的还是正当行为的不断练习。”

因此, 体育教师培养学生良好的锻炼习惯, 要依据学生的年龄、心理特征, 根据教与学的需要与可能, 制定严密的、科学的、切实可行的计划, 有的放矢地逐个项目培养和训练。让学生准确

掌握动作要领和练习过程, 要由易到难, 由单项到系列, 由部分到整体, 坚持不懈, 反复训练。教师还应经常督促检查, 持之以恒。只有这样才能逐渐形成学生良好的锻炼习惯。

### 3. 培养训练学生的良好锻炼习惯, 应与端正态度、激发兴趣相结合

锻炼态度、兴趣和习惯同属于非智力因素范畴, 三者之间互相影响, 互相促进。锻炼态度端正, 参与锻炼的兴趣浓, 必然催化学生良好锻炼习惯的形成。而有了良好锻炼习惯的学生, 其锻炼态度自然端正, 参与锻炼的兴趣自然愈浓, 锻炼效果也会得到显著提高。因此, 好的锻炼态度和方法都要将它化为习惯, 只有形成了习惯, 好的态度和方法才能随时表现与应用。

### 三、培养学生良好的锻炼习惯需要教师在教学过程的主导作用

青少年学生模仿性强, 体育教师是学生直接效仿的对象之一, 对学生能否形成良好锻炼习惯有直接的影响。因此, 体育教师在课堂教学中, 应充分发挥为人师表, 言传身教的示范作用, 认真贯彻课堂教学常规, 科学地安排教学过程, 规范准确的讲解示范动作技术, 并且加强练习方法方面的指导。让每一个学生每一节课, 都经受一个科学锻炼身体的过程, 并且能体验到成功的愉悦。通过明示和暗示的综合效应, 来培养学生良好的锻炼习惯。

### 四、培养学生良好的锻炼习惯需要促使学生形成自律性

在教学中, 教师要通过多种方法来引导学生将锻炼这一行为从被动转变为主动, 将“教师要求”变为“自我需要”。这一方面可以通过明星效应来达成, 在教学中, 教师可以带领学生看 NBA、CBA、奥运会、亚运会等体育竞赛, 让学生在观看中得到兴趣激发, 增强自我锻炼的欲望。另一方面, 教师要帮助学生制订出适合学生个体的锻炼方案, 如锻炼时间、内容、方法、运动量等, 让学生根据自我锻炼习惯而坚持锻炼。最后, 教师可以小组的形式来形成锻炼监督小组, 让小组在锻炼中从他律走向自律。

应该说, 习惯成就素质, 特别是体育锻炼。加强体育教学中的习惯培养, 不仅有助于提高教学效率, 对学生的终身发展意义也十分重大。

### 参考文献

- [1] 刘俊长. 如何培养学生良好的锻炼习惯 [J]. 考试周刊, 2009 (31).
- [2] 张钊. 如何培养小学生的自我体育锻炼兴趣和习惯 [J]. 新课程: 教研版, 2009 (09).
- [3] 李晓丽. 浅谈在体育教学中培养学生良好的锻炼习惯 [J]. 新课程: 教育学术版, 2009 (05).