

# 小学体育如何培养学生良好体育习惯

魏金福

江西省龙南市汶龙镇中心小学

**[摘要]**良好的体育习惯可以激发学生对于体育运动的兴趣,让学生能够在体育课堂中有所进步。因此,教师在对小学体育展开教学时,教师要促使学生能有良好体育习惯的养成,从而使得自身能够掌握到更多的运动技能。本文从“运动参与习惯,运动热身习惯,运动学习习惯”三个方面,阐述了教师如何培养学生良好体育习惯,促使学生能够得到更为全面的发展。

**[关键词]**小学体育;体育习惯;培养策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2311

教师在对小学体育进行开展时,教师应该带领学生掌握到更多的体育技能,并且教师还应该对学生鼓励,促使学生能够积极主动地参与到体育运动的过程当中。教师还应该对正确的体育习惯向学生进行渗透,促使学生在实际生活中能够得以运用,从而使得学生能够逐步提升体能。

## 一、运动参与习惯

俗话说,兴趣是一个人最好的老师,因此,对于学生乃至每一个人来说,运动参与习惯是极其的重要,这时,教师要注重培养学生的运动兴趣,促使学生能有良好运动参与习惯的养成,从而在每节体育课当中,学生都能够积极主动地参与,从而学生在运动参与习惯的带领下,逐步的建立自身的运动素养,进一步地能够提升学生的运动能力<sup>[1]</sup>。

例如,教师在对“排球”展开具体的教学时,教师为了使得学生能有良好运动参与习惯的养成,这时教师在课堂当中,利用多媒体将排球运动比赛的视频为学生进行了播放,以此来使得学生对于排球的兴趣充分得到激发。学生在观看过后,学生表示都想展开具体的排球运动,从而学生的兴趣便由此而激发出来了,教师让学生对视频当中运动员的运动动作展开回想,促使学生能有良好运动参与习惯的建立。教师在激发起来学生的学习热情,并且有效地培养了学生的运动参与习惯之后,这时的学生便都能够积极主动地展开排球训练。同时,学生还会主动地与教师沟通运动的技巧。从这里可以看出,教师在对小学体育展开教学的过程当中,教师首先应该促使学生的运动兴趣充分得到激发,进一步的使得学生能够积极主动地参与到运动的过程当中,促使学生能有良好运动习惯的养成,这样学生便能够得到更为健康地成长。

## 二、运动热身习惯

由于小学阶段的学生年纪较小的缘故,学生的自我保护意识还不够完善,学生也不能够在运动之前先展开热身活动,导致学生在运动的过程当中经常会受到伤害。因此,教师要引导学生对正确的运动习惯进行掌握,从而来培养学生的运动热身习惯,促使学生能够在接下来的运动过程当中,使得自身的运动伤害得以减少,促使学生的运动能力逐步得到提升<sup>[2]</sup>。

例如,教师在对小学体育展开教学的过程当中,教师首先就让学生展开具体的热身,诸如热身跑、做热身操等的形式。然而在上过几节课之后,教师发现大多学生都产生了解怠的心理,学生认为热身活动并不能够起到任何作用,直接展开具体的体育锻炼就可以。这时教师对学生的回答并没有

提出反驳,有一次在室内的体育课堂当中,教师将一段监控视频在多媒体上为学生进行了播放,视频当中可以看到一个人在游泳的过程当中突然腿部抽筋,幸好在救生员的帮助下脱离了险境。紧接着,教师将热身运动的重要性为学生进行了讲解,并且还讲解了没有通过热身而直接展开锻炼所引发的风险。从而学生对热身运动的重要性有了充分的认识,并且能够积极主动地参与到热身运动的过程当中,使得学生的运动热身意识充分得到建立。

## 三、运动学习习惯

教师在对小学体育展开教学的过程当中,教师发现知识学习以及锻炼都是相同的,但学生之间仍然会有运动能力差异的出现,此时,教师应该根据学生的实际情况来展开相应的分析,促使学生在运动的过程当中学会探究、观察,促使学生能有良好运动学习习惯的养成,促使学生对他人的体育技巧展开学习,逐步的使得自我运动能力的提升得以实现。

例如,学生在对足球颠球运动展开学习时,教师观察到有很多学生能够很好地掌握运动的技巧,从而学生很快就能学会用脚背进行颠球,并且所取得的效果极好,但还有一部分学生并不能对颠球运动的技巧进行掌握。这时,教师可以请班里运动效果较好的学生来进行演示,进一步的教师让学生极其详细的展开观察,从而学生在观察过后,再加上具体的运动实践,学生能够很好地将学习成果进行演示,最后学生能够对颠球的方法进行了更为深刻地掌握,在本节课当中,学生对于运动学习的重要性也有了充分的意识,促使学生能有良好运动学习习惯的养成。

总而言之,教师要想有效地培养学生良好体育习惯,这时,教师首先就应该培养学生的运动参与习惯,促使学生对于运动有更为充分的意识,从而使得学生在运动的过程当中,能有良好运动积极性以及运动兴趣的建立,进一步地能够积极主动地参与到具体的体育运动当中。教师可以通过运动热身习惯,促使学生的热身意识逐步得到建立,这样学生在体育过程当中受伤的情况就能够有效得到减少。教师还应该通过运动学习习惯,促使学生的运动观察、分析、学习的能力得以建立,促使学生的运动能力能够逐步取得进步。

## 参考文献

- [1]潘林福.狠抓小学体育常规,培养学生养成教育[J].佳木斯职业学院学报,2013,000(002):249-250.
- [2]沈利.好习惯,好课堂——培养小学生良好体育课堂行为习惯的方法[J].当代体育科技,2013,3(21):2-2.