

学生体育锻炼行为和习惯研究

黄伟潘

(广东省河源市源城区康宁路小学 广东 河源 517000)

【摘要】 新经济环境背景下,我国对教育的重视程度也随之提升,在全民教育时代背景下,我国教育机构对学生素质的培养也越来越看中,根据素质教育对教育机构提出的要求,全面提升学生自身的综合素质已然成为当前教育工作者的首要任务。本文以中学阶段学生为例,对中学生日常生活以及学习方面进行系统的调查,意在为全面提升学生自身的综合素质提供有效参考。

【关键词】 中学生; 体育锻炼; 行为习惯

前言

随着我国经济的高速发展,经济环境的不断变化,我国对教育观念以及教育实践的认识程度也随之加深,基于此,学生面临的压力也随之提升,学生作为我国经济发展以及增强国力的基石,提升其自身素质极其必要,新课改以及新教育理念的不断深入,教育机构对学生施加的压力由然而生,虽然占用了学生的宝贵时间,使其增大了学习压力,但是通过培养良好的体育锻炼行为和习惯,提高其身体素质也是十分重要的。

一、体育锻炼行为和习惯概述

虽然我国对教育的认知程度有所提升,但是对于体育锻炼习惯的概念,学术界还没有达成共识,本文通过实际的调查和研究并于体育锻炼习惯基础上进行深入研究总结,为体育锻炼定下符合实际的定义。本文为能够阐述清楚体育锻炼习惯的概念,首先对体育短动作习惯进行区分,一种为简单动作习惯一种为复杂动作习惯,笔者认为前者是经过练习熟练成型,不需要意志努力,属于无意识的练习。后者的实质属于以目标为导向由自动化和非自动化动作构成的复杂行为。其也可以分为两种方式,一种为有意识的无需或较少需要意志努力的,通常在人们不多加思索的较为轻松自如的状态下进行。另一种是有意识的需要意志努力并由信念引导的,体育锻炼习惯属于这一种。

二、中学生体育锻炼行为与习惯现状

(一) 中学生体育锻炼的场所

虽然体育运动以成为全民运动,但是部分学校锻炼场地提供效果并不理想,学生在锻炼的时间上、缺少相应的练习空间^[3]。基于此,学生还能够在学校之外对体育场进行选择,中学生在体育锻炼的场所选择上呈现出以下特点:第一,一半以上的学生选择锻炼地点为学校,就近原则的选择者居多。第二,体育馆的选择人数位居第二,学生选择体育场进行运动锻炼的人数占比也位居第二。第三,公园以及社区健身房锻炼的学生属于小众,占比例相对较低。

(二) 中学生体育锻炼的时间

由于中学生面临高考,以及巨大的学习压力,其他活动时间被大量的压缩,最后导致体育锻炼时间减少,锻炼效果无法显现,具体表现在以下几个方面。第一每周参加体育锻炼的次数为3次及以上者不到总人数的三成,比例较低;第二,每次锻炼的时间能够超过30min者所占比例不足五成。

表1 XX中学周运动时间调查表n=500

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
人数	80	100	70	50	30	70	100
时间min	30	15	45	45	20	120	120

如表1所示,当前中学生参加体育运动的时间相对较少,除体育课以外,学生一天基本没有多少时间做体育锻炼,大部分学生体育锻炼的时间基本上是上周六周日这两天,因学习的巨大压力导致学生课外运动时间较少这一现象,在我各教育机构均有显现。

(三) 中学生体育锻炼的项目

我国体育运动项目较多,例如,排球、篮球、跳绳等,中学生一周课程中每天

都能涉及到的体育运动就是课间操,也就是广播体操,其余的运动一周接触到的少之又少,中学生一周只有四节体育运动的课程,教育机构无法满足当前学生对体育锻炼的渴求,课程设置不合理,最终导致学生体育锻炼受到限制。

(四) 中学生体育锻炼的主要形式

通过实际的调查发现,当前中学生体育锻炼的形式单一,大部分中学生的锻炼方式都是与同学或者朋友一起锻炼,基于此,教育机构应提高重视程度,采取多方面的措施,丰富学生参与体育锻炼的形式,进一步提升中学生体育锻炼的积极性以及乐观性。

三、影响中学生体育锻炼行为与习惯的因素

(一) 中学生自身方面

体育运动锻炼与学生自身有紧密关系,通过对数据的调查分析,发现学生锻炼行为和习惯存在诸多问题,具体可分为四个因素:第一性别因素;第二兴趣因素;第三认知因素;第四中学生自身身体素质方面的因素;

(二) 学校方面

根据对学生实际的调查和分析,大部分中学的锻炼地点都是在校园进行,基于此,学校方面的原因对其体育锻炼行为和习惯的形成也发挥着至关重要的作用。

(三) 对策

(一) 更新教学理念

教师在对中学生进行体育锻炼运动能力培养的过程中,应积极进行教学理念的转化对于教学质量的优化就重要促进作用。教学理念的转变,对于学生个人的综合素质培养而言是基础性工作,做好的做法进行教学改革^[4]。

(二) 增加体育运动课时

在进行学生体育锻炼运动能力培养时,增加学生体育锻炼课时设置数量十分有必要。首先将体育教学的课时设置与理论课时的设置保持3:1的比例,即在课时安排上保障三节实践课辅助一节理论课的课时安排。课程设置以及活动安排过程中,应考虑学生不同年龄段的不同心理,以及特点,此外,还注重学生体育锻炼过程中出现的问题,采取多种形式激发学生的运动兴趣。

(三) 学校要加强课余体育目标管理

教育机构在进行课余体育目标管理的过程中,应配置符合中学生自身特点的器材、场地以及体育活动。

五、结论

根据对现状调查内容的分析,应该在重视学生文化成绩的基础上关心学生的身体以及身心得到健康成长,要让孩子们多参加体育活动,利用参加体育活动的机会,扩大视野、增长见识、了解社会,以培养孩子对社会的适应能力。以便学生根据自己的爱好进行选择,从而达到增强学生身体健康、培养体育锻炼习惯的目的。

参考文献

- [1]陈秉茂,唐晓亮.培养学生体育锻炼意识与习惯的意义及途径研究[J].青少年体育,2015(7):15-16.
- [2]陈汝荷.基于身体练习体验理论培养小学生体育锻炼行为习惯的研究[J].体育师友,2018.

小学音乐教学中创新能力的培养

李立娟

(吉林省榆树市环城乡中心小学 吉林 榆树 130400)

【摘要】 当今世界,各个国家的发展都离不开人才,能否培养出国家需要的人才,才是评判各国之间竞争力大小的标准。我国的教育改革正在不断的发展,对于小学教育来说,更要以一种培养具有个性的创新型人才为目的。创新型教学的意义在于引导学生开拓眼界和发展空间,重视学生的主动参与以及培养其自主学习音乐知识的意义,达到促进个性和谐发展的目的。

【关键词】 小学音乐; 创新意识; 教学模式

引言

音乐教学在小学素质教育中占据了非常重要的地位,采用何种教学方式,在一定程度上能对学生的思维以及素质能力造成一定程度的影响。

一、培养小学生创新能力的意义

创新是民族发展的灵魂,也是一个国家兴旺发达的动力源泉。小学生正处在一个培养行为习惯和思维模式的关键时期,这个阶段的教育对其创新思维的培养有着重大影响。音乐作为一门艺术学科,特定的音符排列组合不仅能够使学生的精神需求得到满足,还能通过这种“非语义”的表达展现出学生的主观情绪,提升其创新能力。

当今社会对学生的评价不仅局限于学生是否具备扎实的知识基础,更重要得是,学生是否拥有创新意识并且能够灵活运用、指导实践。就目前我国的教育模式

来说,灌输式教育当尽快被淘汰,取而代之的应是新型教育模式,即个性化教育、引导型教育等。这对于小学的音乐教师来说,不仅仅是一项严峻的挑战,同时还是提升自身素养和教学水平的好时机。

二、小学音乐教学的现状

1. 教学方法不合理

目前,教学方法不合理主要表现为教学活动枯燥乏味、教学方式单一。小学的音乐课堂常常是一种模式,即教师讲解、教师领唱、学生跟唱,小学音乐课过于模式化,与音乐这个艺术类的学科本身就没有做到协调、同步,导致课堂乏味,教学方式不合理。

2. 学生学习兴趣较低

所谓“兴趣是最好的老师”,学不会音乐就愈加不想学习音乐,对于一些本身

就对音乐学习没有兴趣的学生来说,更容易上课“开小差”。这样的恶性循环就会使教师的教学进程受到阻碍,音乐教学中创新能力的培养无法达到预期的效果目标。

3. 重视程度低

在应试教育的大背景下,学生被贴上了“考试机器”的标签,对升学“没有实际意义”的学科不受重视。具体表现在,除了语数外和理科以及文科课程,艺术、计算机等科目课时少且常被占用,为应试科目让路。这是一个极其普遍的现象,甚至被人认为是正常的,因为在教学步伐如此紧张的阶段,舍弃这些对升学成绩没有太大影响的科目看似是较为“明智”的选择。但实际上,也正由于能够充分调动学生创造能力的学科被选择性的忽略掉,导致学生们创新意识不够。

三、培养小学音乐教学中创新能力的策略

1. 以抛出问题作为引导的教学形式

意识是行为的向导,脑中拥有意识,才能够表现出相对应的行为。在教学过程中,教师首先要抛出问题使小学生们脑中具有主动思考音乐知识的意识,引导学生思考,激发其表达欲,进而才能做出对音乐的行为反应。

以小学五年级音乐课本中“美丽的家乡”为例,老师可以通过提问学生跟歌词相关的问题,像是“猜猜歌词中写的是哪个地方的景色呀”“作者为什么要在歌词里写河水、田野呢”这类的问题,来引导学生感受歌曲中的内容,产生主动思考、积极联想的意识。这种问题引导的方式能够使学学生积极主动地投入到教学活动中,在回答问题的同时调动自己的创新思维。

2. 利用体态活动培养学生的创造力

让学生创造性地理解音乐中所表达的内容,需要借助体态。小学生的思维以“形象思维模式”为主,抽象的教学内容学生不易理解。所以教师应当将学生的行为与思维统一起来,用一种更加直观、更加具体的适合小学生思维的方式来表达音乐中的情景。

比如小学二年级音乐课本中的“郊游”,老师可以指导学生做出和郊游相关的动作,不限于歌词中写到的“手拉手”,任何学生想到的动作均为正确答案。如此

一来,既发挥了学生的想象力和创造力,又将学生脑中的思维转化为行为,锻炼了动手能力。

3. 翻转课堂以提升学生的创新思维和实践能力

必须以学生为主体进行教学,才能使学生的创新思维和实践能力得到提高。在传统的灌输式教育中,学生一直是以接受者的身份参与教学活动,要想改变这种本末倒置的现象就应当将学生拉上讲台。也就是说,在课堂上,学生来讲、学生展示、学生输出,教师此刻是接受者的身份,而后再加以引导。如此一来,学生的主动性就能得到充分的发挥。

比如小学二年级课本中的“火车呜呜”,老师可以提前布置表演任务,安排翻转课堂。例如让学生自行结组,构思最终的表演形式,拍摄音乐视频、现场音乐剧等,并且编排剧本、安排角色等。各组表演结束后,学生和教师共同点评,最后教师再进行简单的补充讲解。和传统的音乐课堂相比,小学生在这样的音乐课堂中更能够充分锻炼创新思维和实践能力。

四、结语

小学音乐是促进学生身心发展的重要课程,想实现小学音乐教育的成功,教师必须对学生创新能力的培养给予重视。只要一切以学生为中心,一切为了学生的发展着想,小学音乐教育成果必定会在未来的一段时间内得到充分体现,教学效果也一定会有显著的成效。

参考文献

- [1]王丹丹.小学音乐教学中如何培养学生的创新能力[J].西部素质教育,2019,5(04):83.
- [2]肖翔君.论小学音乐教学中学生创新能力的培养[J].黄河之声,2018(05):93.
- [3]倪金玲.小学音乐教学中培养学生创新能力的策略[C].教育部基础教育课程改革研究中心.2017年课堂教学教育改革专题研讨会论文集.教育部基础教育课程改革研究中心:教育部基础教育课程改革研究中心,2017:277-278.

浅议学生体能教学在体育课堂教学中的实施

潘杰

(黑龙江省哈尔滨市香坊区朝阳镇中心校 黑龙江 哈尔滨 150069)

【摘要】本文依据《课程标准(实验)》的指导思想以及本人日常教学工作中对学生体能教学的经验积累,总结归纳出在体育课堂教学中发展体能的重要性、针对不同的运动项目优化体能教学、根据学生的学情实施体能教学三方面内容以提升学生身体素质进一步提升课堂教学的有效性,为教师实施体能教学提供参考与借鉴。

【关键词】体能教学;体育课堂教学;实施

《课程标准(实验)》指出:“体能:指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等,后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等。其中一些体能成分既是与健康相关的体能,又是提高运动技能水平所需要的体能。体能是体质的重要组成部分。”可见体能的内容不仅仅是关系到运动技能学习,还与人的健康密切相关,足见其基础性的特征。

一、体育课堂教学中发展体能的重要性

首先,发展体能能够提升学生体质健康水平。学生体质健康水平的发展趋势决定了我们在教学实践中要重视学生体能发展。我国学生体质健康水平30多年来呈现下降趋势一直得不到有效改善,原因固然有很多,如学生课业负担过重、校外辅导名目繁多、睡眠时间长时间得不到保障、生活条件改善后营养过剩等,但这些客观原因是随着时代变迁必然产生的事实,因此理论上学生的体能状况必须比原先更加好才能适应,而现实是锻炼时间严重缺乏造成体能不增反降。所以只有将体能放在优先发展的位置,大力改善学生体质健康状况,才有可能适应和满足当前学生学业状态,优先发展体能的第一主阵地就是我们的体育课堂。

其次,发展体能能够促进学生运动技能形成规律。学生运动技能形成规律决定了我们在教学实践中要重视学生体能发展。运动技能形成经历泛化、分化、巩固三个过程,它们之间相互联系但又没有绝对的界限,影响三个过程时间长短的原因除了教师的教学以及环境条件等等因素外,学生学习动机、体能水平以及原有习惯动作等内因起着关键作用,特别是反应、协调性、力量、速度等身体素质,直接决定着动作掌握进程,尤其体能不匹配时往往看着明白,心里也很想做出,但就是力不从心。因此,只有体能发展放在优先位置,才能有效缩短运动技能形成三个过程的时间。

第三,发展体能能够增强体育课堂中学生的运动负荷。体育与健康课运动负荷的提升决定了我们在教学实践中要重视学生体能发展。学生锻炼的时间多了,可体能却没有明显的提高。在学校繁重的教学安排下,学生沉重的课业压力使整体的教学实践中体育教学所占的比例极小,孩子们正好处在发育的黄金时期,必要的运动负荷是不可缺少的,这就要求体育教师必须珍惜和充分利用体育课短暂的教学时间,在每节加入了体能训练。单纯的跑步、跳高、投掷等内容已经不能满足孩子们提升体能的要求,取而代之的是更加丰富的教学内容和学生体能的上升。

二、针对不同的运动项目优化体能教学

在体育课堂教学中我们要根据不同教学内容设计相对应的体能教学。球类运动属于开放式与运动技能,在进行球类技能教学的同时要融入跑的能力练习、提高学生协调性能力的练习。即使学会的学生,当环境增加难度时,比如比赛,技术动作又会出现失误增加,这个固然与技术的熟练程度有关,但更重要的影响因素是体能跟不上比赛的要求。因此,把技术学习置于组合练习中重复学练更有利于达成这个目标。如前滚翻的学习,可以通过设计“慢跑+前滚翻、慢跑+前滚翻+前滚翻、跨

跳障碍物+前滚翻、柔韧练习+前滚翻、抛接物品+前滚翻、连续前滚翻”等组合练习,在这些组合练习学练过程中,在前滚翻的技术规格改进提高同时,“动作与动作连接、空间判断”等体能均得到了发展,而这些体能是进一步改进前滚翻技术的必备前提,也是学习前空翻等更复杂技术的基础。当前滚翻学习过程设计将体能发展放在优先位置,并通过组合练习实现,此时技术运用的环节也就自然解决,帮助学生尽快建立前滚翻与其他动作连接的意识,并在成功到失误再到成功的过程中提升心理感受能力,从而为身体活动中的综合表现即运动能力的形成打下坚实的基础。

当技术学习过程中出现学不好时,教师通常会跟学生分析原因,原因中也会涉及体能方面内容,如果接下来没有相应的改善体能练习方法的学练,只是告诉学生“为什么”,而没有让学生知道并体验掌握“怎么做”,对于问题的解决势必缺少了基础的东西,同时也使学生掌握相应的锻炼知识失去了好时机。如:学习侧手翻,在以往的单元设计基础上,增加支撑、倒立等专项体能练习方法的课时内容,通过提高学生支撑能力、倒立时空中身体姿态控制能力,为改进提升侧手翻动作质量和熟练性提供有力支撑。这样我们根据不同的运动项目去设计、去优化体能教学会大大提升教学效果、学习效果和学生的体质健康水平,实现体育课堂体能教学的真正意义。

三、根据学生的学情实施体能教学

小学阶段的学生,生性活泼好动、大多好奇心强、想象力丰富,在学习中表现出好奇、好新、好问,同时独特性突出,喜欢新鲜的事物,喜欢在集体中标新立异,在争辩中显示自己的能力,不喜欢机械的统一要求与墨守成规,喜欢教师的表扬与鼓励。他们随着生活常识与文化知识的积累,尤其小学阶段高年级学生已具有一定的独特的分析、思考能力。孩子们比较乐于参与体育活动,并乐于向同伴展示运动动作,逐渐形成自己的兴趣爱好,他们模仿能力强、依赖性强,但是自我约束能力差,绝大多数同学已经具备了一定的社会适应能力,能在集体活动中和他人团结合作,完成活动任务。根据这些年龄特点,我们可以在教学中给学生一个充分展示自我的舞台,学生就完全可以“要我学”转变为“我要学”,在学习活动中表现出应有的主动性和积极性。但是,学生心理因素还处于不稳定的阶段,注意力不易长时间集中,因此,我们在教学中要注意创设接近学生生活经验、符合学生心理特点的教学情境,采用多种形式的教学方法和变换练习方式来吸引学生的注意力,激发学生兴趣以保证教学活动的顺利进行。在教学中应积极创造条件,放手让学生独立自主地进行探索活动,多给学生创造、思考、表现的机会与欣赏的目光,鼓励的语言,满足学生的身心需求,让学生体验运动的乐趣,促进学生的身心健康发展。

综上所述,探索学生体能教学在体育课堂教学中的实施路径诸多,提升学生体质健康水平是我们每一位体育人的责任,尤其我们一线体育教师更要发挥好自己的作用,认真钻研、潜心研究适合学生年龄特点、身心发展和教学内容相匹配的的体能教学,实现体育课堂教学的真正价值。