

# 坚守体质，突出兴趣：构建体育教学与课外体育锻炼联动机制探究

宋利兵

(张家港市第三职业高级中学 苏州 张家港 215600)

**[摘要]**在国家教学课程体系中，体育是一门非常重要的学科。它可以增强学生的体质，减轻他们的压力。它是学生健康成长和全面发展的重要组成部分。因此，在教学实践中，教师也应全面体现学科价值，注重培养学生的锻炼习惯，从而形成终身体育的理念，为学生的全面发展保驾护航。基于此，本文将以此为课题，研究构建体育教学与课外体育锻炼联动机制探究，希望对相关工作的开展起到一定的参考价值。

**[关键词]**体育教学；课外体育锻炼联动机制；策略  
**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1225

## 引言

新课改倡导体育教师在开展教育教学过程中，不仅要让学生掌握一些健康知识和体育技能，还要培养学生养成良好的锻炼习惯。只有这样，学生才能在没有老师的情况下进行体育锻炼，才能有更好的身心素质。因此，在教学实践中，教师必须以此为指导，注重构建体育教学与课外体育锻炼联动机制，以体现学科价值，帮助学生全面发展。

## 一、构建体育教学与课外体育锻炼联动机制探究的意义

在开展体育教学的过程中，广大教师应采用适当、合理的策略和方法，构建体育教学与课外体育锻炼联动机制探究，这将起到多方面的作用价值和意义，具体体现在以下几个方面：在体育教学中，教师熟练掌握学科特点，致力于培养学生的体育锻炼习惯，使学生逐步养成热爱公物爱劳动的习惯，使他们在体育学习中迅速、严格地按照课堂秩序办事，大大增强了他们的责任感和安全感，逐步形成果断、机智、勇敢的作风。在课堂教学中，教师还可以根据学生的实际表现，充分发挥自身的指导和训练效果，让学生遵守规则、创造进取，使学生在不断锻炼中养成良好习惯，这对增强学生的规则意识非常重要。此外，还可以使学生公平竞争，相互促进，共同进步，促进其行为习惯的积极形成和发展。在初中教师的教育教学中，要有目的、有意识地培养学生的锻炼习惯，这也能稳定学生的心态，增强学生的勇气和才智，使他们在面对一些突发事件时，也能做到心态稳定、处理正确，使他们自始至终冷静机智，使他们养成良好的思维和行为习惯，促进其言行习惯的正确发展，有助于后续的发展。

## 二、构建体育教学与课外体育锻炼联动机制探究的方法

### 2.1 引导学生自我锻炼

在体育教学过程中，教师首先要引导学生养成正确的锻炼习惯，即引导学生锻炼身体使他们具有一定的自我锻炼能力，并掌握相关技能。只有这样，他们才能自主、自觉地参与体育锻炼，达到锻炼目标。因此，在教学实践中，教师可以从这方面入手，保证培训的持续、稳定实施工作。为了举例来说，首先要改变学生的意识，让学生深刻认识到自主锻炼的好处和必要性。介绍一些实践案例，使学生认识到养成锻炼习惯的好处，为养成习惯创造条件。其次，教师也要充分发挥自己的作用，要善于站在专业化的角度，善于帮助学生养成每天控制心跳、呼吸、生理和运动频率的习惯，使学生在自己的专业指导下形成积极健康的锻炼状态，避免因使用一些不良方法而对身心造成伤害。最后，教师还应让学生设定一些锻炼目标，如锻炼时间、强度、频率等，从而大大增强学生自主锻炼的方向和目的，促进学生养成

自我锻炼的习惯，终身受益。

### 2.2 注意激发兴趣，形成锻炼习惯

如果缺乏兴趣，学生就没有动力。因此，在培养学生体育锻炼习惯的过程中，教师也要激发学生的锻炼兴趣，使他们在体育锻炼中更加自觉、主动，促进培养目标的实现，帮助学生全面发展。在课堂上，教师应该注意一些不良行为，这些行为应该是避免。为了例如，对于学生群体来说，男孩和女孩之间的差异非常大。男生喜欢一些竞技性的体育项目，如球类、篮球、足球、乒乓球等，而女生喜欢安静的锻炼，如橡皮筋跳跃、健美操、瑜伽等。因此，在体育教学中，教师可以实行分层教学，让不同的学生根据不同的项目进行选择自己的兴趣爱好，更好地满足学生的不同需求，达到令人振奋的效果，从而实现个性化教学，使学生感受到体育锻炼的乐趣，促进其锻炼习惯的养成。

### 2.3 深化认识，形成锻炼习惯

在学生的成长和发展中，体育锻炼是非常重要的。但是，由于某些原因，很多学生没有意识到体育锻炼的重要性，这对他们锻炼习惯的形成产生了负面影响。因此，在教学中，教师也应积极改善现状，进一步深化学生的认知水平，帮助他们开展锻炼习惯。为了在教学中，教师可以大力引进案例教学法，并向学生介绍周恩来总理的一些事迹。周总理小时候就树立了远大的志向和目标，每天坚持锻炼，最终成为一代伟人。这样，才能增强学生对体育锻炼的重视程度，使他们的锻炼习惯得到真正的养成。

## 三、结论

广大教师在体育教学过程中，有目的、有意识地构建体育教学与课外体育锻炼联动机制探究是非常重要的。在这种模式下，学生不仅能养成良好的锻炼习惯，使他们能够参与到体育课程和日常生活中，而且能让学生感受到体育的魅力，树立正确的体育观，对学生的终身发展具有重要意义。但在这一点上，教师也应该找到正确的培训方法，只有这样，培训效果才能事半功倍，教学活动才能持续有效地开展。

## 参考文献

- [1] 丁驰中. 应用目标教学模式提高初中体育课堂教学的实效性[J]. 当代体育科技, 2018, 8(16): 151-152.
- [2] 徐方. 利用体育竞赛游戏提升初中体育课堂参与度的研究[J]. 运动, 2018(9): 121-122.
- [3] 钟旭. 在初中体育与健康教学中渗透规则教育的研究[J]. 体育师友, 2018, 41(2): 13-15.

# 基于幼儿园户外体育游戏指导的观察研究

陈露

(贵州省遵义市汇川区松林镇中心幼儿园 贵州 遵义 563100)

**[摘要]**《幼儿园教育指导纲要》(试行)指出：“体育游戏能促进幼儿正常发育和身体能力的发展，增强体质，发展幼儿的基本动作，促使幼儿动作灵敏、协调、姿势正确”。基于此，在幼儿园教学实践中，教师应深入研究体育游戏的教育价值，并结合幼儿身心协调发展的需要合理设计实践方案，让幼儿在游戏中得到全面的锻炼与发展。基于此，本文章对基于幼儿园户外体育游戏指导的观察研究进行探讨，以供相关从业人员参考。

**[关键词]**幼儿园；户外体育游戏；指导；观察研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1226

幼儿阶段的学习是孩子们探索世界的起始点，所以教师应该为幼儿提供可以了解世界的门槛，通过科学合理的教育手段培养孩子的学习兴趣，有助于帮助他们在日后的学习中不断充实自己。本文结合幼儿园户外体育游戏的实践教学进行探讨，希望能够为今后的幼儿教育提供一些帮助。

## 一、幼儿园户外体育游戏现状分析

### (一) 教师和家长游戏观存在分歧

幼儿园教师通过各种形式的教育培训，不断地学习和更新着自己的教育观念，对幼儿游戏教育的理念持支持态度。而家长对于孩子在游戏中学习的观点始终持怀疑态度，他们更希望孩子在幼儿园中多学习一些可检测的、用肉眼看得到的知识，教师和幼儿家长教育理念也因此出现分歧。幼儿教师在校所教育理念和自身教育信念的支持下，在所在班级有条不紊地进行着游戏教育，在不断探索中尝试着与幼儿共同成长。而幼儿家长始终对游戏教育持怀疑态度。

### (二) 游戏创新不足

小孩子对新奇好玩的游戏和东西都有一定的好奇心，如果有了新的游戏或是新

的玩具器材，会大大增加孩子们对于体育游戏的参与程度，不断重复以前做过的游戏就会打消孩子们对于游戏的积极性，逐渐开始注意力不集中，不好好参与到游戏当中的情况出现。所以针对这种情况，就要求老师不断更新游戏的种类，并且创新游戏手段，使游戏和体育锻炼很好的结合起来，吸引孩子们自觉加入游戏当中，保障课堂质量的同时提升学习效果，提高学生对于体育课的热情。

## 二、基于幼儿园户外体育游戏指导的观察研究

### (一) 确立适宜幼儿的游戏指导方法

幼儿游戏中，教师应该是幼儿游戏的同伴，是幼儿游戏的共同参与者。教师能否达到精神同化的境界，是幼儿游戏能否取得成效的前提和关键。教师需要忘记现实世界和自己成年人的身份，融入幼儿游戏中，同幼儿一起享受游戏的乐趣，并思考幼儿游戏指导的方法。在同幼儿游戏的过程中，教师要善于发现幼儿偶发性的合理需要并及时给予反馈。要根据现实需要给予幼儿自主选择、自我表达及自我订正的机会，多注重应用暗示和鼓励。此外，教师要注意到游戏机会的均等，指导幼儿在机体允许范围内充分利用游戏时间，合理进行户外体育游戏，注意提醒幼儿恪守