

如何培养小学生体育锻炼的好习惯

王婷

江西省赣州市兴国县方太乡富坑小学

[摘要]随着社会的高速发展,人们的竞争压力也随之增大,因此当代小学生也承受着繁重的课业从而忽略的体育锻炼。由此可见,小学体育课对学生素质的培养与学生全方位的培养是至关重要的。在以素质教育为理念的体育课堂,转变传统的以分数、竞技为目标的方式,关注学生身体与心理素质的培养成为当代体育课程改革的核心内容。实践证明,重视一直以来被文化课取代的体育教育,不仅对小学生身体素质的锻炼起到积极作用,同时,在体育活动开展中,小学生的心理健康也逐渐加强,团队意识观念已得到增强,这些均对于小学生的各方面发展起到积极的推动作用。

[关键词]小学生;体育锻炼;习惯

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2123

引言:体育锻炼是人们根据身体情况选择体育活动,并以丰富生活、健康身体为目的的体育活动,主要分为四肢、头脑、内脏锻炼三种锻炼形式,小学体育课程主要对学生四肢的锻炼,其目的主要是让学生接触体育、热爱体育,进而培养小学生体育锻炼的习惯,有了体育锻炼的习惯,学生的身体素质就会不断提高。而且对于小学生来说,他们的身心发展还不够成熟、各方面的能力还不够完善,体育锻炼对学生的智力、身体发展都有很大的帮助。但是现如今体育教学还存在着这样或者那样的问题,教师可以从以下几个方面就行改进。

一、制定个性化教学目标,激发学生对体育锻炼的兴趣

对于小学生来说,他们由于家庭环境和生活经历不同,各方面也存在着很大的差异,体育锻炼方面也是如此。对于女生来说,可能他们喜欢打羽毛球。对于男生来说,可能他们就喜欢打篮球。但是由于受到教学的影响,难以让每个人根据所喜欢活动进行体育锻炼。在这种情况下,教师可以在注重学生的个性化差异的基础上,根据学生的情况设置个性化的目标,从而激发学生对体育锻炼的兴趣,为培养学生体育锻炼的习惯打下基础。

比如在篮球这一项运动的教学过程中。因为个体化的差异,学生在学习方面的进度可能也不一样,如果教师设置的教学目标太高或者太低,学生体育锻炼就缺乏信心和不具有挑战性。教师就可以设置个性化的目标,对于女生,她们的目标可以是掌握标准的动作。对于男生,他们的目标可以是一分钟投篮多少。通过注重学生的个性化差异制定教学目标,这样的目标不仅有挑战性而且有获得感,对于小学生来说,他们有了获得感,对体育锻炼的兴趣就会越来越浓厚,有了兴趣,学生就会不断的进行体育锻炼。

二、以小组合作形式展开教学,监督学生不断体育锻炼

在体育锻炼的过程中,有很多的体育项目都需要学生互相配合、彼此合作,而且在传统的体育教学模式中,参与课堂的都是一些体育比较好的学生,而且还有一些学生都没有参与到课堂之中,再加上教师的教学压力比较高,难以监督每一个学生的体育锻炼以及体育锻炼习惯的行程。在这种情况下,教师就可以以小组合作的教学方式展开教学,让学生之间相互监督、相互合作,这样学生的体育锻炼里能够落实到实处,而学生的体育锻炼习惯也能够得到培养。

比如在排球这一项目的体育教学中,排球属于一个团体的活动,因此教师可以先让学生学习一段时间,然后根据学生

学习情况分成小组,让排球比较好的学生帮助排球比较差的学生,然后小组之间选出一个组长。教师也可以先将学生进行分组,然后将排球的方法教给组长,再让组长教给组员排球,这样还能够提高组长的能力。然后教师再布置任务,让小组之间进行垫球,这样每个学生就会不断监督,而且还能够让进行充分的进行体育锻炼。通过小组合作的教学方式,可以让小组之间起到一个监督的作用,在课后体育中,学生也可以互相监督、彼此合作,这样学生的体育锻炼就会更加充分,关于锻炼习惯也能够得到不断培养。

三、让学生在游戏中的体育锻炼,潜移默化的培养锻炼习惯

对于小学生来说,如果体育教学仅仅是死板的灌输给学生项目锻炼的方式,然后就让学生自主的进行体育锻炼,这样学生就会缺乏体育锻炼的积极性、学生的体育锻炼习惯也不会得到培养。因此,教师可以让体育锻炼和游戏相结合,让学生在游戏中的进行体育教学,从而让学生潜移默化的培养习惯。

比如体育教学中对学生反应能力和四肢运用能力的培养,教师可以让学生玩“老鹰捉小鸡”以及“丢手绢”的游戏,“老鹰捉小鸡”可以让学生不断的进行体育运动,老鹰需要去捉小鸡,而母鸡需要保护小鸡,小鸡又要不断的躲开老鹰,这样学生的四肢就会得到不断的运动,学生彼此之间的感情也会得到提高。而“丢手绢”的游戏,是要让学生悄悄的放下手绢,可以培养学生的反应能力。通过让学生在游戏中的进行体育锻炼,可以让学生的积极性得到提高,学生在课后也会玩这些游戏,这样在游戏当中就能够潜移默化的培养学生的体育锻炼习惯。

综上所述,为了培养小学生体育锻炼的习惯,教师可以制定个性化教学目标、以小组合作形式展开教学、让学生在游戏中的体育锻炼等等方式,让学生能够拥有进行体育锻炼的兴趣、充分的进行体育锻炼以及潜移默化的培养学生的体育锻炼的习惯,学生的体育锻炼有了培养,学生的身体素质和各方面的知识都能够得到提高。

参考文献:

[1]卢功直.体育课堂中改变学困生的教学方法探析[J].现代阅读(教育版),2013(3):214-215.

[2]徐晓红.小组合作学习在体育教学中的运用[J].中国校外教育,2011(21):328.