

小学体育教学中如何培养学生终身体育观念的几点思考

谢晨

(江西省鹰潭市第九小学 江西 鹰潭 335000)

[摘要] 体育教育是学校教育的一个重要组成部分,学校体育又是终身运动的基础。在课程改革的今天,提高中小学生的终身体育意识,是体育发展的趋势,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才,为终身运动奠定基础不可缺少的主要途径,为树立终身坚持锻炼奠定基础。使中小学生学习从小建立终身锻炼的意识习惯,终身从事体育锻炼。

[关键词] 学校体育;培养兴趣;锻炼习惯

近年来,随着素质教育工作的深入发展,学校体育教学在学生德、智、体、美、劳全面发展过程中所处的特殊地位和所起的重要作用正日益受到社会的关注。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的习惯。”中央的决定确立了学校体育工作在素质教育中的地位和作用,对学校体育工作提出了新的要求。如何贯彻中央提出的“健康第一”的指导思想,培养学生的终身体育观,使学生养成坚持锻炼身体的习惯是学校体育工作除增强学生体质外的又一项重要内容。下面就中学体育教学过程中如何培养学生的终身体育观谈几点粗浅的看法。

一、转变观念,提高认识,把树立学生终身体育意识纳入教学目标。中学阶段是青少年成长过程中的一个极为重要的阶段,也是青少年世界观逐渐形成的关键时期,其间养成的各种思想意识、学习和行为习惯对青少年今后的发展有着相当大的影响。从中学体育教学的角度来讲,学生能否在这一阶段树立终身体育意识,掌握科学锻炼身体的方法,养成坚持体育锻炼的习惯是关系学生今后一生健康的大事,自当受到高度重视。然而受旧的教育理念的制约,多年来学校体育一直是围绕着竞技体育来开展教学的,对学生的要求也是按竞技运动标准提出的,这就导致许多教师往往更注重学生运动成绩的好坏,相关部门也以培养体育尖子生的多少来作为评定学校及教师成绩的标准。而对学生终身体育意识的培养、锻炼习惯的养成没有给予认真的研究和充分的重视。对学生缺乏必要的引导。随着教育体制改革的深入,随着新的健康标准的提出(即:无疾病,心理健康、社会适应能力强),这就要求全社会及体育教师要提高认识、转变观念。既要重视学生身体素质的提高,又要注意学生终身体育意识的培养;既要关注学生在校期间的身体健康,更要关注学生校外乃至今后一生的健康。要把学生体质的增强、科学锻炼身体的方法和学生体育意识的培养,体育锻炼习惯的养成都纳入教学目标,以适应新形势下对体育教学工作的要求。在教学过程中,教师应结合健康教育课程,按照世界卫生组织最新界定的健康标准,从生理、心理、社会多个角度向学生阐明健康问题的重要性;健康对学生今后学习、生活、工作带来的影响;体育锻炼与健康的关系等,要让学生逐步认识到体育锻炼是自身成长的需要。同时,还要让学生明白健康是不能储存的,必须坚持锻炼才能保证一生健康,从思想上为学生体育锻炼习惯的养成打下基础。

二、从培养学生兴趣入手,促使学生锻炼习惯的养成培养学生对体育的兴趣是帮助学生树立终身体育意识的一个重要环节,应予以充分的重视。

(一) 增强学生的主体意识,提高学生参加体育锻炼的积极性。

大家知道,过去那种教师教什么学生就练什么,以教师为本的教学方式是不利于激发学生对体育的兴趣的。因为它忽略了学生这个学习主体,限制了学生主动性的发挥,往往导致学生视参加体育锻炼为一种要求而不是自身成长过程中的一种需求,其积

极性自然就会打折扣了。因此,教师在教学过程中,要改变传统的教学模式,要以学生为本,注重学生主体意识的培养,给学生留有独立思考、判断、选择的空间,提高学生参加体育锻炼的主动性。例如,在进行身体素质训练时,教师通过讲解示范将各项目的锻炼方法、要领、作用等传授给学生后让学生根据自身的特点、兴趣、爱好甚至主观想像来选择组合一项或多项锻炼方式,通过多种教学形式进行练习,使学生感觉到这种选择是根据自己需求来作出的,而不仅仅是一项教师布置的任务,这就有利于学生主动性的发挥容易激发学生的兴趣。与此同时,通过学生主体意识的提高,主动性的增强,有利于将学生参加体育锻炼的热情从课堂内扩展到课堂外,加上教师的因势利导,进而逐步养成学生自主锻炼的习惯。

(二) 提高学生体育的综合素质,让学生体会到参加体育锻炼带来的乐趣。

教师在传授体育知识的同时,可结合运动保健、体育规则、竞赛编排、运动欣赏等方面的内容提高学生的体育综合素质。鼓励学生针对参加体育锻炼过程中出现的问题,提出自己的见解和意见,教师有意识地加以引导,并尽可能地让学生自行解决问题。如组织各种比赛,可将比赛的宣传、规程的制定、裁判及组队等工作交给学生来完成,让学生在实践中锻炼自己的组织协调能力、创新能力、应变能力等。通过这些活动的开展,可培养学生的参与意识和集体荣誉感,克服了锻炼的枯燥,带来了锻炼的乐趣。

(三) 让学生感受到成功的喜悦,增强参加体育锻炼的信心。教师在教学过程中,还应注意学生的个体差异,避免一部分身体素质好的学生不费力气就取得优异成绩,而身体条件差的学生则费尽努力仍不能达到要求。其结果,前者往往因成功来得太易而不能体会到其中的乐趣,失掉继续努力的动力;而后者往往因屡战屡败而丧失信心,失掉对体育的兴趣。因此教师应根据学生不同情况对学生提出不同要求,让每个学生经过自己的努力,达到一定的目标,循序渐进,不断提高,让所有学生都能体会到成功带来的喜悦。还可通过现代化教学等手段让学生了解和掌握各项体育运动的基本竞赛规则和技能、技术等,学会欣赏体育,从中体会到体育的魅力所在。

结语

俗话说:榜样的力量是无穷的,作为为人师表的教师,要以自己的人格魅力来影响学生,包括行为举止、衣着、言谈、风度等。要给学生一种健康向上,充满朝气的印象,让学生在无形中从教师身上感受到体育锻炼对自身素质的影响,从而把锻炼变为自己的实际行动。同时,教师要加强与学生间的情感交流,使学生在生活中遇到什么问题愿意与教师交流、探讨,成为真正的良师益友,这样才能更有利于学生终身体育观的形成。

参考文献

[1] 沈娟. 小学体育教学中如何培养学生的终身体育意识[J]. 课程教育研究, 2016(37): 219-220.

[2] 许岩. 体育教学中培养学生终身体育观念的思考[J]. 教育教学论坛, 2012(25): 65-66.