

# 浅谈小学体育教学中学生刻苦锻炼精神的培养

杨建峰

(内蒙古自治区乌兰察布市化德县第三小学 内蒙古 兴安盟 013350)

**[摘要]** 新课改背景下,培养小学生刻苦锻炼的精神,是体育教师们必须完成的艰巨任务,通过实施有效策略,不断鼓励学生锻炼,在和谐互动关系的影响下,体育课堂充满活力,教学质量就会提高。另外创设合适情景,进行小学生创造潜能的挖掘、心理品质的塑造,我们的基础教育长远规划进程在加快,顺势揭开了素质教育的崭新篇章,一举数得。本文具体分析小学生刻苦锻炼精神的培养策略,希望其他教师更好的推进实践工作。

**[关键词]** 小学体育; 课堂教学; 刻苦锻炼精神; 培养研究; 思考

## 引言

以前的体育课程不受重视,教育工作者把更多精力放在了学生文化知识探究能力的培养上,过分忽视其体育精神、运动潜能的挖掘等。另外,体育教学过程中,关于学生刻苦锻炼精神的培养阻力重重,这对于小孩子身心的健康成长而言非常不利。新课改后,各位教师摒弃了传统的教学观念,也意识到优化体育教学、创新教学方法、组织实践活动的重要性,全心全意为了学生服务,强化培养他们的刻苦锻炼精神十分必要且关键。

### 1、创设教学情境,组织学生锻炼

创设教学情境的目的是,增加教学内容的趣味性,满足学生的心理需求。在合理的教学情境中,能帮学生明确学习目标,积极主动地进行练习。提升学生刻苦锻炼的精神,离不开参与学习的积极性和热情,只有学生全身心投入到课堂教学中,并在一次次练习中,通过对学习内容的体验和对练习目标的不断强化,其刻苦锻炼精神才有可能得到提升<sup>[1]</sup>。比如,笔者曾在投准课上创设了“喜洋洋大战灰太狼”的教学情境,并以悬挂在空中不同高度的“灰太狼”为投准目标,帮助学生建立投沙包的角度。所有学生都能置身于“喜洋洋大战灰太狼”的教学情境中,从教学开始,学生就对悬挂在空中的“灰太狼”有极大的好奇,在用沙包进行投准练习时,学生根据所站的位置,选择投击相应高度的“灰太狼”,学生每“击”中一次“灰太狼”都忍不住欢呼雀跃。在随后的教学中,我变化教学的策略,由投准练习转入“喜洋洋大战灰太狼”的比赛环节。首先,限定投掷次数,递进投掷距离,要求学生先从规定内圆开始投沙包,每连续两次击中“灰太狼”后,方可到外圆进行练习,直到在最外圆连续两次击中“灰太狼”后结束练习;最后,笔者要求连续击中3次“灰太狼”后再到外圆进行投准比赛,增加投准的难度(投掷动作准确),提高运动强度和运动量。整节课,学生练习气氛热烈而积极,学生平均投沙包的次数高达30-40次。在平时的投准练习中,一般学生练习次数在15次左右,难以培养学生刻苦锻炼的精神,而本节课,学生围绕创设的情境和根据学生间的差异设置的不同距离和投准高度的练习,让不同身体素质的学生在练习中能找到适合自己练习的位置,在投沙包中找到明确的目标。课的最后,尽管学生已经累得气喘吁吁,满头大汗,可当笔者鸣哨集合进行放松活动时,他们还兴奋不已、意犹未尽。通过创设教学情境和明确投准目标,不仅使学生在浓郁活跃的学练氛围中掌握了投沙包的动作技术,学生也在多次潜移默化的练习中培养了刻苦锻炼的精神。

### 2、实现分层设定,学生自我超越

如果学习没有结果、没有提高、没有进步,学习的积极性是很难持久的,也就没有刻苦而言<sup>[2]</sup>。如果在教学中只设定一个目标,统一标准、统一要求,是不可能使每一个人都有收获的,因为学生在生理上和心理上存在着较大的差异,只有根据学生不同的学习基础制订不同的让他们可达到或超越的目标,让他们看到成绩、看到进步,学有所获时,才能使每个人在原有基础上有提

高和发展,学习和锻炼活动才会继续下去。

### 3、拓展练习内容,激发学生热情

有些体育教学内容在练习中较为枯燥和单调,为了更好的完成教学任务和激发学生的练习热情,对教材内容进行拓展,以游戏激发学生学习和积极锻炼的热情,增加学生间合作的环节,注重给学生快乐、成功的体验,巩固了学生对学习动作技能的掌握,并促进了学生的体能发展,完成对学生刻苦锻炼的养成。比如,在“站立式起跑运动”教学时,把跑和游戏巧妙结合起来,在完成不同站立式起跑的练习后,学生的体力、学习兴趣上都有所下降。教学后半段,可以采用学生喜闻乐见的“剪子、石头、布”游戏对站立式起跑进行进一步的拓展和巩固。游戏采取三局两胜制,方法是在“剪子、石头、布”胜者向后转身跑,输者追,在终线内胜者被追上,则要把输者背回来,反之把胜者背回来。在比赛环节,为了激发学生的学习积极性,先后设置“三局两胜跑”和“一局定输赢跑”两个环节,更进一步激发学生刻苦锻炼的积极性。这节课让学生在合作、探究学习的快乐体验中,促进学生刻苦锻炼品质的培养。

### 4、多样教法手段,感知运动乐趣

让学生“体验运动乐趣”与培养“刻苦锻炼精神”时,教师应注重通过多样化的教法手段和练习形式,提高学生运动兴趣。比如,为了改变小学长跑教学的枯燥问题,笔者采用了六种基本练习方法,一是改变跑的方式,跑走交替、慢跑、中速跑、稍快速跑结合练习;二是改变跑的地点,在运动场跑、结合学校自然地跑、在周围安全的公园跑、选择正规与非正规田径场地跑;三是改变跑的时间与距离,定时跑和定距跑;四是改变跑的技术,途中跑、重复跑、加速跑;五是改变跑的节奏,定时定距跑;六是各种形式的测试考评跑<sup>[3]</sup>。同时采用了“长跑教学很重要,人人都要努力跑,跑与呼吸配合好,意志品质第一条,团结合作竞争跑,比学赶超少不了,多种方式来运用,坚持跑完最重要”八句耐久跑口诀教学法,获得了良好的教学效果。根据体育学习的特点,运动知识与技能一般是在运动实践中得以丰富与加深的,要让学生情绪高昂、兴趣盎然地投入到体育学习中,以及培养学生刻苦锻炼的精神,体育教师必须坚持因材施教原则,多为学生创造运动实践的机会。

## 结语

总而言之,只有让小学生体育锻炼的积极性充分调动起来,在“跳一跳就能摘到果子”的学习环境中,孩子们的刻苦锻炼精神才会饱满,意志力才会更坚强,身体素质才会逐步提高。

## 参考文献

- [1]郭晓丽.体育游戏与小学体育精神融合的教学实践运用[J].新时代旬刊,2018(09)160-161.
- [2]杨军.小学体育刻苦锻炼精神的培养教学[J].新课程(小学),2018(04)211-212.
- [3]李婷婷,徐梅.浅谈如何激发运动兴趣,培养学生刻苦锻炼的精神[J].教师,2019(11)47-48.