

“美国教育的高度分散与此（中国）形成鲜明对照，50个州的方针各不相同，有时16000个学区也各行其事，这造成了很大的自主权。差异不仅被容忍，而且受到鼓励，地方性也受到尊重。正因为教育行政权的如此高度分散，再加上多种民族，多种文化的背景，因而，导致中小学教育模式呈现出多样化的现象，音乐教育模式自然也呈现出多样化的现象。

三、启示

（一）音乐教育制度的改革

日本从惨败的废墟上艰难起步，在彻底的变革中重塑新生，其教育体制起到了关键性的作用。科教兴国战略和可持续发展战略，是我国面向二十一世纪所作出的推进现代化建设进程的战略抉择。要增强综合国力，迎接新世纪国际竞争的挑战，使中华民族在二十一世纪能屹立于世界民族之林，归根到底要培养出高素质的人才。提高整个中华民族的素质是基础教育的根本任务。日前，教育部制定了《全日制义务教育音乐课程标准》，认真贯彻执行这一课程标准，无疑对于深化音乐教育改革、提高中小学素质教育的水平将起到积极的促进作用。但是，我国中小学校不太重视音乐教育的状况由来已久，我们的改革还得从基础做起，必须建立一些有效的制度及采取有效的措施。

首先我们必须从思想上重视中小学甚至是大学的音乐教育。中、小学音乐教育长期得不到应有的重视，学科整体教学水平低下，虽然一些地区和学校为适应转轨的需要，对音乐学科的重视程度有所提高，但中、小学特别是中学音乐教育的落后局面仍没有实质性的改变。中学还常常把仅有的音乐课变成了自修或作业课，小城市、山区的中小学如此，大都市的中小学也如此。改变音乐学科被过度轻视的局面，强化对中学生心理素质和协作能力的培养，同样是为了推进素质教育改革。而且我们也必须明白中小学音乐教育的目的，不是培养音乐家或几个有特长的明星，

而是培养高素质的人。

（二）重视创新在音乐教育中的作用

在美国，普通学校的音乐教育目的并不是为了培养音乐家，而是为了培养和提高国民的素质，而其中最重要的是培育人的创造性，这是建设跨世纪的现代化强国的需要。正如美国著名作曲家、教育家赫伯特奇佩尔博士所说：“学习音乐不仅是为了艺术、为了娱乐，而是为卡训练头脑，发展身心，在这方面，音乐是非常重要的。”创新，是音乐文化传承与变迁的另一个重要维度。音乐教育的过程在某种意义上可视为音乐文化的创造过程。施教者与受教者不同的身心状况与自身价值观的差异，使音乐教育的过程并不简单地复制前人的音乐文化，而是融合、汇总本土音乐文化与外来音乐文化，衍生出新的音乐文化要素，赋予音乐文化新的意义，并为音乐文化的发展培养具有创新精神的人才。

总结他人的先进经验，其目的在于补己之不足。如何改变现状，需要有科学的方法和有益的借鉴，多学习和探讨他国的先进经验，有益于找到一些适合我国音乐教育发展的科学之道。

参考文献

- [1] 索哈尔.《音乐社会学》.北京:中国文联出版公司,1985,P66.
- [2] 缪芸.《日本音乐教育概况》上海:上海教育出版社,2002.7.
- [3] 邹爱民,马东风.《音乐教育学》,北京:人民音乐出版社,1996.
- [4] 吴跃跃.《音乐教育协同理论与素质培养》长沙:湖南教育出版社,1999.
- [5] 萧梅,韩钟恩.《音乐文化人类学》南宁:广西科学技术出版社,1993.
- [6] 王耀华.《世界民族音乐概论》上海:上海音乐出版社,1998.
- [7] 范元玲.《论中国音乐教育的发展与改革》长春师范学院学报,2004,(3)

小学体育教学中如何培养学生的锻炼习惯

谢美

(江西省赣州市安远县东江源小学 江西 赣州 342100)

【摘要】小学体育课程可以帮助学生养成健康的体育锻炼习惯，这无论是对于学生的身心健康发展而言，还是课堂教学活动的顺利推进而言，都是极为重要的。为此，本文对培养学生体育锻炼的意义，影响学生进行体育锻炼的因素及培养学生体育锻炼的方法进行了具体性的探讨，仅供相关教育研究参考。

【关键词】小学体育；锻炼习惯；身体素质

小学体育教学中，要培养学生的锻炼习惯，就需要教师培养小学生对于体育的兴趣，充分调动他们的积极性，让他们参与到体育活动中来，要让学生意识到体育锻炼对身体的重要性。但是据调查，许多小学生都缺乏体育锻炼的意识，也没有良好的锻炼习惯，不利于体育课程的开展，也不利于学生的身心发展，因此，培养学生体育锻炼意识很重要。

一、培养学生良好锻炼习惯的意义

1. 有利于提高学生的身体素质

随着科技和社会的发展，人们的生活水平越来越好，但是身体素却差强人意。小学生正处在生长的发育期，良好的体育锻炼可以增强他们的身体体质，强身健体。因此，在小学教学过程中，要强化学生的体育意识，培养学生良好的体育锻炼习惯。

2. 有利于学生养成积极向上的精神

体育不仅可以让学生体会到成功的喜悦，也可以让学生品尝到失败的苦恼，在运动中学会克服困难，不怕挫折，勇往直前，从哪里跌倒就从哪里爬起来。因此，培养学生体育锻炼习惯，不仅有利于学生身体健康发展，也有利于学生养成积极向上，勇往直前的精神，并为学生的全面性发展奠基。

3. 有利于学生心理健康的发展

良好的体育锻炼习惯不仅可以强身健体，而且还可以促进学生心理健康发展。在体育课程上，有一些活动往往需要学生共同努力才能完成，如，接力赛跑，篮球比赛，足球比赛等，都需要学生团结协作，这不仅有利于学生合作能力的养成，也有利于学生心理素质的提高。因此，在体育课上，教师要多给学生竞技的机会，让他们心理更加健康。

二、影响学生形成体育锻炼的习惯的两个因素

1. 教师的主导作用

小学活泼好动，有强烈的好奇心，习惯模仿，体育教师是他们的榜样。体育教师要在课前合理安排教学环节，吸引学生的注意力，让学生愿意融入其中，激发学生体育锻炼的积极性。同时，教师要发挥行为示范作用，正确的引导学生进行锻炼，让他们每一节课都能感受到锻炼给他们带来的愉悦，和身心放松，通过示范和积极的引导，培养学生体育锻炼的好习惯。

2. 学生的自己自律

新课改理念强调学生是学习的主体，教师在教学过程中要充分尊重学生的主体地位，教师从旁加以引导。在教师培养学生养成锻炼习惯的过程中，教师只能对学生的锻炼给予引导和鼓励，让学生对锻炼产生兴趣，化被动的锻炼为积极主动的锻炼，才能实现教师的教學目的。学生积极主动的锻炼就需要学生具有自觉自律能力。因此，体育教师要制定完整的教学环节，针对小学生的年龄特点，合理设计教案，做好课前准备工作。体育教师也要规定好教学内容，并引导学生制定合理的锻炼计划，进行自我监督，养成自律的习惯，提高自己学习体育的积极性，养成好的体育锻炼习惯。

比如在学习“田径跳跃”内容之时，能够发现较多学生都认为此项目中的空中翻滚动作很难，无法有效掌握，此时教师就可以利用多媒体以分解动作的视频方式来呈现给学生，通过反复观看+教师讲解+实践练习，就可以精准的完成此动作，顺利突破学习重难点。当然通过这样的教学之后，当学生后续遇到学习难题之时，也会借助网络途径来解决问题，养成良好的体育学习习惯。

三、培养学生锻炼习惯的具体方法

1. 设置情境，激发体育学习积极性

小学生思维比较分散，注意力不集中，教师要想培养学生体育锻炼的习惯，就要先激发学生的体育学习兴趣。在体育教学中，教师要设置情境来进行体育教学，提高学生学习体育的积极性，学生有了兴趣，会积极的去参与到体育活动中去。在体育教学中，游戏是比较吸引小学生积极性的，在游戏过程中，学生便掌握了锻炼的技巧。总之，在体育教学过程中，教师要探究适合学生的教学方法，丰富教学内容，培养学生体育锻炼的习惯，促进身心健康。

2. 培养学生永不言弃的精神

在体育教学中，教师要培养学生永不言弃的精神，敢于突破自我，直面挫折，不怕失败，有时一些体育项目可能对于他们来说比较困难，很难做到，但是教师要对他们加以鼓励，让他们充满自信心，调整好心态，完成项目。同时，教师要引导学生建立团队意识，发挥团队的力量，养成团结合作的习惯。

3. 积极引导小学生参加体育兴趣小组活动

小学学校要根据小学生的兴趣爱好，成立不同的体育兴趣小组，比如，篮球社，足球社，羽毛球社等等，并邀请同学们积极的参与其中。各兴趣小组要计划好锻炼地点，时间，以及次数，运动强度等等。同时，教师要教育学生小组成员要相互交流，互帮互助，共同进步，每个人都养成锻炼的习惯，使身心健康得以发展。

四、结束语

小学是学生九年义务教育的开始，是学生进行更高级学习的基础，只有小学打下扎实基础，对以后学习才会有帮助。目前，小学对学生体育教育还不够重视，不利于学生的全面发展，培养学生体育锻炼的习惯，不仅有利于学生身心健康发展，也有利于学生的全面发展。因此，教师要积极培养小学生的体育锻炼习惯。

参考文献

- [1] 董辉.浅议小学体育教育教学中锻炼习惯的有效养成[J].中华少年,2017.
- [2] 公立岩.体育教学中如何培养学生的锻炼习惯[J].考试(教研版),2011(5).
- [3] 董辉.浅议小学体育教育教学中锻炼习惯的有效养成[J].中华少年,2017.
- [2] 李君梅.浅谈体育活动促进学生社会适应能力的培养[J].《新课程:下旬》.2016(10).
- [4] 罗育金.浅析如何培养小学生社会适应能力—利用篮球教学与比赛培养小学生社会适应能力[J].《课程教育研究:学法教法研究》.2017(36):210-211.