

小学生体育锻炼习惯的培养策略探究

刘浩

石城县珠坑中心小学

[摘要]小学阶段的学生正是习惯养成、身心发育的关键时期，学生拥有极强的可塑性。因此，小学体育教学要求教师不仅要传授给学生知识以及技能，更应该注重培养学生的体育锻炼习惯，促使学生的身体素质能够有效增强。本文从“激发学生锻炼兴趣；合理制定锻炼计划；掌握体育锻炼常识”三个方面入手，阐述了教师如何培养小学生体育锻炼习惯，进一步的使得学生得到更为全面的发展。

[关键词]体育锻炼；培养策略；小学体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1149

小学阶段开设体育课程主要就是为了使得学生能够对更多的体育知识以及技能进行掌握，促使学生能够接受终身体育教育，以便于使得学生能够有良好体育锻炼习惯的养成。然而，小学阶段既是学生良好习惯养成的关键时期，同时也是学生运动素质得以发展的最佳时期，在此过程当中，教师就应该注重对切实可行的方法进行采取，促使学生的体育锻炼习惯能够顺利得以养成，进一步地帮助学生对于体育课程有更为正确的认识，促使学生顽强地意志能够有效得以形成，从而使得学生都能够得到更为健康的成长。

一、激发学生锻炼兴趣

俗话说，兴趣是一个人最好的老师，只有在兴趣的驱使之下，学生才会积极主动地参与到体育锻炼的活动当中，以便于学生能够对更多的知识展开学习，促使锻炼的效果能够逐步得到提高，进一步的使得学生养成体育锻炼习惯的目标能够顺利得以实现。活泼好动便是小学阶段学生的一大特点，教师就应该将学生的这一特点进行抓住，并结合学生的兴趣爱好以及学习特征，从而对适合学生的学习方法进行采取，以此来使得学生的锻炼兴趣充分得以激发^[1]。

例如，教师在引导学生对“立定跳远”这一部分内容进行教学时，教师就可以通过故事讲述的方式来导入课堂，教师说：“同学们，青蛙公主被女巫困在了池塘对面的囚牢当中，青蛙王子只有跳过形状各异、大小不同的荷叶障碍时，青蛙公主才能够被成功地解救出来。”紧接着，教师将立定跳远的动作要领为学生展开详细介绍，并且做出相应的示范动作，促使学生能够对其进行掌握。随后，教师将学生分为若干小组，促使学生能够利用所学知识参与到具体的活动当中，教师还应该为取得胜利的小组颁发相应的奖项。这样既能够使得学生参与体育锻炼的热情充分得以激发，还能够使得学生对更多的知识以及技巧进行掌握，促使学生的体育锻炼意识能够充分得以树立，进一步的使得学生的良好学习习惯能够顺利得以形成，从而达到寓教于乐的教学效果。

二、合理制定锻炼计划

合理地制定体育锻炼计划这便是培养学生体育锻炼习惯的良好方法之一，此时，教师在具体的教学过程当中，教师应该采用循序渐进的原则，促使学生的体育锻炼意识能够顺利得以培养，以便于学生能够对锻炼过程的劳累有更为深刻的意识，从而确保体育锻炼效果能够达到更为良好。

例如，学生每天需要提前半个小时起床进行体育锻炼，在锻炼完毕过后，学生再去吃早餐，促使学生运动量能够逐步得到减轻，以便于使得学生能够有良好锻炼习惯的养成。学生还可以自行对晨跑、打球、课间操等锻炼进行展开制定。在此教师应该更加注意，教师应该及时地帮助学生分多次实施运动量小的锻炼活动，家长也要积极主动地参与到学生的锻炼情况当中，促使学生的锻炼习惯能够逐步得到养成。处于小学阶段的学生有着极为薄弱的自我约束力，学生并不能够很好地克制自己，此时，教师就应该注重因材施教、循序渐进地对学生展开教学，从而对详细的个人锻炼计划展开制定。同时，教师还可以从学生的日常作息出发，对有效的体育锻炼习惯进行制定。

三、掌握体育锻炼常识

体育锻炼与体力活动有着完全不同的概念，体育锻炼在技巧上要求比较高，需要学生对众多的技巧进行掌握，促使体育锻炼能够顺利得以开展。对此，教师在引导学生展开体育锻炼时，教师应该引导学生对更多的体育锻炼的常识知识展开学习，并将各种基本技能以及运动知识教给学生，促使学生能够在体育锻炼的过程当中更好地运用这些知识。

例如，学生在进行锻炼之前，学生就应该要做相应的准备活动，在锻炼结束之后，学生要做相应的整理活动。学生在打球时，要注重各方面的原则，诸如传球、接球、投篮等等。学生在跑步时，学生需要对起跑的注意事项以及加速跑进行更为深刻的了解。随后，教师还应该将各种体育运动的特点以及意义及时地告知于学生，促使学生能够对体育运动有更好的了解，促使学生的体育锻炼意识能够有效得以形成。

综上所述，体育锻炼既能够帮助学生强健身体，还能够使得学生能够有积极心理素质的形成，促使学生的身心健康成长能够顺利得以实现。基于此，教师在小学体育展开教学时，教师就应该注重从学生的实际出发，对切实可行的措施进行采取，促使学生的良好体育锻炼习惯顺利得以培养，这样学生才会积极主动地参与到体育锻炼的过程当中，以便于预期的教学目标能够顺利得以实现。

参考文献：

[1] 江伯炎. 基于习惯培养的小学体育教学新思维[J]. 科学咨询. 2019, (2). 151-152.