

# 小学体育培养学生体育锻炼习惯策略探究

彭婷

江西省赣州市定南县第四小学

**[摘要]**小学生在学校体育课程中可养成对体育锻炼的浓厚兴趣,进而形成终生锻炼的好习惯。因此,教师在对小学生运动教学的过程中要注重学生体育运动,为小学生的运动健康发展打下基础。笔者结合培养学生体育锻炼习惯为思考点,从转变小学体育教学思想、设计科学的体育锻炼内容、挖掘培养体育锻炼习惯的原因进行策略的探究。

**[关键词]**小学体育; 锻炼习惯; 策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.793

小学体育对学生而言具有重要的意义。在新课改的要求下,学生的身体素质和能力的培养逐渐地成为教师教学的重点方向,小学体育主要在提升学生身体素质,养成终身锻炼的习惯,树立坚强的意志等方面具有重要的作用。小学体育承担的教学工作是其他学科无法取代的。笔者将从以下几个方面对培养小学生体育锻炼习惯进行探究,期望能在实际的小学体育教学的工作中具有一些帮助,提升学生的体育素养。

## 一、转变小学体育教学思想

教师的教学形式和模式具有较强的主观性,据此,学校教师必须改革传统的教育思想。倘若老师仍然秉承传统的教育观点,在教学上单纯地让学生了解运动的基本知识,掌握运动技巧,学生没有适当的运动,使得学生对运动的兴致不高<sup>[1]</sup>。这样的教学方式对学生素养的培养不具有意义,据此,教师需要让学生从心底对体育锻炼产生热爱,让学生在体育锻炼中明白体育锻炼的意义,帮助学生培养积极向上的精神风貌,能勇敢地面对生活和学习中的困难。据此,小学教师的教学思想的改变对学生体育锻炼习惯的养成具有重要的影响,教师要有组织,有计划地安排学生体育锻炼的内容。

## 二、设计科学的体育锻炼内容

### (一) 帮助学生进行科学的体育锻炼

教师在体育课堂的教学中主要向学生展示科学的体育锻炼的方式,让学生掌握基本的体育项目的锻炼能力,这样学生就能达到相关的体育锻炼的标准。教师在进行体育锻炼的过程中,需要让学生了解人体的结构以及体育运动相关的知识,这样学生才能在体育锻炼中控制锻炼的程度和保护自己。接着,教师教授学生如何进行体育锻炼前的热身。掌握了上述的知识后,学生就对体育锻炼的基本知识有了一个大概的了解,能在体育锻炼中保护自身,并且能达到训练的要求,完成锻炼内容。长此以往学生就能不断的掌握体育锻炼的技巧,进行科学的锻炼,促进学生的身体素质的提高<sup>[2]</sup>。

### (二) 培养学生良好的体育锻炼习惯

为了培养学生们的良好体育锻炼习惯,教师需要考虑到不同年龄层的学生的身心特点,根据体育教学资源来制定科学合理的体育锻炼安排,保证每位学生在不同的体育项目的锻炼中能有所提高。教师在安排学生进行锻炼时需要重视锻炼的难度要有层层递进之感,并且从单项到多项,逐渐的制定长期的锻炼计划。教师每周需要监督学生的锻炼内容,学校可以每学期举办一次体育锻炼活动,促进学生体育锻炼习惯的良好培养。

### (三) 保持学生体育锻炼的兴趣

学生长期体育锻炼习惯的培养必然少不了兴趣的帮助。

教师在体育课堂中和监督训练下,并让学生能保持。当学生在体育锻炼中表现优秀时,教师要及时地鼓励学生让学生能提高体育锻炼的兴趣,促进学生更加主动地参加体育锻炼,并养成长期的锻炼习惯。在学生兴趣的带动下,学生的体育锻炼就会更加的活跃,并且自主锻炼更加的凸显,学生对体育锻炼逐渐的重视,学生的自信得到增强,在这不断地训练中学生的综合体育素养得到强化。对此,教师要重视学生的体育锻炼兴趣的培养和保护,为学生的习惯的养成助推一份力。

## 三、挖掘培养体育锻炼习惯的原因

### (一) 教师树立良好的主导作用

教师的言行对学生具有重要的影响,小学生正处于成长的关键时期,容易受到教师言行的影响。据此,要想帮助学生培养良好的锻炼习惯,教师就需要起到一个榜样的作用。教师要认真对待体育教学工作让学生感受到教师对体育锻炼和教学事业的热爱,在教授体育项目的过程中需要专业,让学生感受到教师的专业性,进而进行科学有效的体育锻炼。教师在课堂的榜样主导作用对学生的体育锻炼具有潜移默化的影响。在锻炼中教师要及时地给予学生肯定和鼓励,帮助学生养成良好的锻炼习惯。

### (二) 鼓励学生养成体育自律运动习惯

学生体育锻炼习惯的培养也是学生体育综合素养的发展。具有锻炼习惯的学生是积极向上健康的,面对问题能全身心地解决,具有百折不挠的品质的。因此,教师在培养学生养成体育锻炼的习惯的同时要鼓励学生进行自律,只有形成了自律能力,学生才能逐渐养成锻炼的习惯,这样教师就可以根据学生的实际情况进行合理的项目教学。在体育课堂项目锻炼的规范性指导的过程中,教师要及时指正学生的问题,让学生能坚持锻炼,在每天的锻炼中不断地提高自己,让体育锻炼成为学生终身习惯。

小学体育教学下培养学生体育锻炼的习惯对教师而言具有积极的教学意义,在新课改的核心素养中,小学生的身体得到锻炼,身体素质不断地提高,有助于学生提高对生活的热爱。在提倡全民运动的当下,小学生体育锻炼习惯的培养对学生终身锻炼和健康具有重要的价值。

## 参考文献:

[1]赵晓辉.小学低学段体育锻炼习惯的培养策略[J].新教育,2020(35):81-82.

[2]占镇钊.浅谈如何通过小学体育多元化教学培养学生的锻炼意识和习惯[J].考试周刊,2021(58):119-120.