

# 怎样在体育教学中培养学生的自主锻炼能力

田野

(河北省承德市兴隆县蓝旗营学区大石门小学 河北 承德 067300)

**[摘要]**强健的体魄是学习生活的基础,因此,应该从小就树立加强体育锻炼的观念。现阶段的体育教学中最重要的教学目标就是培养学生的自主锻炼能力,培养出社会需要的优秀体育人才。在学校以往的体育教学中,学生往往处于被动接受体育知识的状态,缺少积极主动进行学习和锻炼的意识和机会。在对体育教学经验进行总结的基础上,体育教学对学生身体健康的重要作用方面来进行分析,并探讨如何在体育教学中培养学生的自主锻炼能力。

**[关键词]**体育教学;教学目标;自主锻炼

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1186

在阶段,学生正处于快速发展的青春时期。在这一过程中,学生的心智相对不成熟,思维方式也比较活跃,尤其是许多生没有较好的自制力,容易受到外界事物的干扰和诱惑。而体育课一般都在操场上进行,如果体育老师不严格控制学生的活动范围和行为。就生的自我管控能力来说,体育课极有可能变成学生自由活动的课程,这样就很难实现预定的教学目标。体育课堂应该充分重视对学生自主能力的培养,使学生能够以一种积极主动的态度去获取知识,从内心深处意识到要进行体育锻炼。

## 一、体育教学的重要作用

### (一)有效促进学生的生长发育

随着人们生活水平的提高,人们越来越重视身体健康,只有拥有一个健康的体魄,才能更好地生活和学习。如果我们不能拥有一个强健的体魄,那么其他一切都变成了纸上谈兵,也不可能去实现自己的梦想。因此,为了生活中的一切都变得更加有意义,必须进行体育锻炼。现阶段,在生的学习和生活中,每天进行体育锻炼的时间少之又少,每天都被繁重的学习任务所包围,长此以往,就会严重影响学生的身体健康。强健体魄最重要的方式就是进行体育锻炼,这比家长让学生吃多少补品和钙片都更加有效。生为数不多的体育锻炼就是在体育课上,因此,学生应该重视体育锻炼的机会,进行自主的体育锻炼。特别是生正处于身体的生长发育期,体育锻炼能够更加有效地促进学生的生长发育。

### (二)树立团队合作精神,使学生养成良好的锻炼习惯

现阶段由于受到计划生育的影响,有很多学生都是独生子女,而他们受生活环境的影响缺乏集体意识和责任感,独生子女在父母的溺爱中长大,只知道接受别人的付出,而不懂得付出,也不擅长与他人合作。一部分独生子女只在乎自己的感受,根本考虑不到他人的付出和感受。针对这种现象,在学校教育中应该努力培养学生的团队意识。体育教学培养学生的团队合作精神,使学生形成良好习惯方面有着其独特的优势。比如说,在体育接力比赛中,学生必须具有强烈的团队合作意识才能赢得比赛,只依靠个人力量是不可能实现的。比赛过程中,每个人都在为了本组的荣誉而战,学生能够真切地体会到团队合作的重要性。

## 二、在体育教学中培养学生自主锻炼能力的研究

### (一)加强学生进行自主锻炼的意识

阶段是学生生理和心理发展的关键期。在这个阶段,学校必须重视培养学生的自主锻炼意识,而这个任务就落到体育教学的肩上。生命在于运动,要想拥有一个健康的体魄就需要我们进行不懈的锻炼。所以,在的体育教学中,体育教师一定要对学生进行深刻的教育,让学生了解体育锻炼的重要性,让学生明白教师组织体育教学的目的,从而能够从内心深处接受体育,自主地进行体育锻炼。

(二)借助一定的体育教学方式,培养学生的自主锻炼能力

新课改以前的体育教学多采取的都是“满堂灌”或者“注入式”的教学方式,重视学生对体育知识的掌握。传统的体育教学中,体育教师容易受周围各种因素的限制,思想也受到束缚,视线仅仅局限于教学中。学生也只有在学校才能进行科学的体育运动,而在体育课以外的地方,就不能正确锻炼。因此,在现阶段的体育教学中,我们必须摆脱传统教学的弊端,重视对学生自主锻炼意识的培养。在培养学生进行自主锻炼时,教师一定要选择合适的教学方式,让学生养成热爱运动的习惯,由过去的被动学习变为主动锻炼,极大地调动了学生进行体育运动的动机,能够有效提升体育课堂的教学效率。

### (三)因材施教,全面了解学生

现阶段,我国的科技水平有了较大提升,有些工作不需要人的体力就能够完成,而我们只需要付出一定的脑力就可以了。这种情形下,人们失去了在潜移默化中锻炼身体的机会,而大脑却处于一种运动状态,身体和大脑之间就失去了平衡,从而导致大多数人的身体素质不断下降。的体育教学必须担负起改善这种状况的责任,体育教师要仔细了解每位学生的心理状况和特征,做到因材施教,根据不同的情况采取不同的教学方式。这就需要体育教师多和学生交流,了解他们的真实想法,这样教师才能够对症下药。体育教师也要使用一些具有趣味性和意义的教学手段来了解学生的整体体育水平,从而选取一些合适的锻炼项目以及合适的训练程度,强化学生进行自主锻炼的意识。体育教师和校方也可以采取一些相应的措施来加深学生对体育锻炼的理解。比如说学校在评优评先时,可以选取一个体育成绩比较优异的学生,这样就能激励学生进行自主的体育锻炼,从而养成良好的运动习惯。

### (四)改变教学方式,创新教学思想

在的体育教学中,体育教师要摆脱以往的输入式教学方式,让学生自己去探索、主动学习,增强学生的主体意识。教师在体育教学时要积极引导进行自主锻炼并独立完成训练任务。比如说,在每节体育课开始时,通常都会有一个热身的过程。在以往的体育教学中都是按照教师规定好的动作来进行的,而现在体育教师应该放任学生选择自己喜欢和有效的方式来热身,这时教师就可以起一个辅助的作用,对学生的动作进行指导,从而达到一个更好的锻炼效果。

总而言之,阶段学校和家长在重视学生学科知识的同时,也要更加重视学生的体育锻炼。在体育教学的过程中,教师一定要采取一切措施努力提升学生的自主锻炼意识。体育教师要不断总结教学经验,及时抓住思维方式,创新教学手段,从而使学生的身心健康得到有效保障。

### 参考文献

- [1]周文倩.体育教学中学生自我锻炼能力的培养[J].中外交流,2016,(33).157-158.
- [2]杨郦戎,马海霞.培养中学生自主锻炼能力的探讨[J].产业与科技论坛,2013,(10).166-167.