

如何通过小学体育教学培养学生的锻炼习惯

彭碧云

(南昌市站前路学校 江西 南昌 330009)

【摘要】体育教学对小学生身心健康成长、优秀品格塑造、正确价值观树立等具有十分重要的促进作用。小学教育工作者既要注重提高学生知识文化水平，还需利用体育教育增强教育对象的综合素质。素质教育背景下，必须充分发挥体育教学的优势与价值，对学生意志品质、坚毅品格、终身体育意识等进行科学培养。教育工作者需结合目前的小学体育教学现状，制定具有高度可行性的教育新策略，以此为学生构建愉悦、健康、轻松的成长环境、学习空间。

【关键词】小学体育；教学现状；锻炼习惯

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.827

引言

当前随着人们生活水平的不断提高，小学生在行为方式和思想态度上都受到了一定的影响。由于各种先进的电子产品涌入，学生的学习、娱乐、生活都开始向着智能化的方向发展，这样的局势在一定程度上带给了学生更加便利与舒适的享受，但是却也导致学生意志变的薄弱，并且过度迷恋虚拟世界，从而造成了学生身体素质的下降。这样的发展形势，不仅对小学体育课程的开展带来诸多不便之处，同时也不利于学生综合素质的提高。

一、小学体育教学中的问题

(一) 教学内容与学生的需求相背离

素质教育的核心就是教授能够促进学生全面发展的知识，在小学体育教学中表现在贴合实际的体育技能和相关知识。但是很多小学教师的教学思想观念比较落后，缺乏足够的体育知识储备，大多数的小学体育教师也很难在教学内容的安排上做到理论与实际相结合、传统与现代相结合、抽象化与具体化相结合等等。我们可以看到的是，很多小学体育教师还将一些经验主义的思想用于体育课堂之中，认为慢跑就是体育课热身的唯一方式。而在新形势下，更具趣味性和带有专项化特质的热身活动已经层出不穷，但小学体育教师不能抓住学生的心理需求，一味地将传统经验式的教学安排付诸实际教学之中，这显然对提升小学体育教学质量没有作用。

(二) 体育教师角色越位与缺失

精准定位是生成正确教学行为的基础，只有教师做好角色定位，才能够展现良好的教学效果。但目前大部分小学都出现教师角色缺位与越位的问题，主要体现在对学生的过度管束、体育课堂被挤占等现象上。这样根本不能科学、规范化地开展小学体育教学活动，无法真正达到我国素质教育的要求与目标。

二、小学体育教学培养学生的锻炼习惯的策略

(一) 教学目标的有效性思考

教学目标是一切教学活动开展的前提，同时也是体育教学有效性的决定因素。在明确的教学目标引导下，体育教师在课堂上的教学行为能够更加具有针对性，并确保一切教学活动都能够有序开展。因此小学体育教学在开展教学的过程中，应当积极思考如何制定多元化的教学目标，从而将体育教学的价值最大化，寻找有效地教学措施，去引导学生逐一将教学目标实现。

例如在引导学生学习立定跳远的过程中，教师应当分不同层面去思考教学目标的设立：在运动技能层面，该项课程的教育目标是为了强化学生的跑跳技能，进而使学生能够更加精确的掌握身体的平衡性与协调性，从而为学生今后学习更高难度的体育技能奠定基础；在心理目标方面，跳远的目的则是为了消除学生的恐惧心理，一些性格内向的学生不善于在众人面前展示自己，抑或者是小学生对身体的控制能力较差，害怕大幅度的运动会把握不好身体平衡而导致摔倒。因此教师在教学过程中，不仅仅需要为学生讲解运动要领，更为关键的是要为学生分析一些在运动过程中保护自己的有

效措施。而这部分内容相对枯燥，因此教师不妨通过组织学生玩布袋跳的方式来吸引学生的注意，并在学生游戏期间为学生讲解与保持身体平衡有关的运动知识，从而使学生能够更好地消化知识内容。

(二) 小组合作学习，调动学生体育学习积极性

小组合作学习是新课改后，教师在课堂教学中常用的教学方法之一。合作学习不仅可以培养学生团结协作精神，还可以促使他们在组内相互取长补短。鉴于此，小学体育教师在教学中，要想调动班级学生在体育学习中的积极性与参与性，可以将小组合作学习与体育教学内容相结合，借助小组合作学习的优势，将班级学生的体育学习积极性调动起来。在教学“中长跑”一课时，为了使学生了解并能掌握中长跑的技术，培养他们吃苦精神。上课之初，笔者将学生按照学习能力、性格、性别等方面，分成了若干个学习小组，引导他们在组内思考中长跑过程中应该注意哪些细节。随着任务的布置，学生迅速开始在组内探讨起来，在他们探讨的过程中，笔者听到K组的钱某在组内对组员王某和申某说：“中长跑过程中，身体应注重放松、协调。”王某说：“中长跑中我们还应注重自身呼吸的方法。”申某听到他们两个的回答后说：“除了你们所说的几点，我们还应认真做好运动前的准备工作。”这样的教学，除了可以将学生在体育课堂上的积极性和主动性调动起来，还可以培养他们的合作探究精神。

(三) 规范技能讲授，重视认知提升

小学生不同于高年龄段的学生，这一群体具有很强的模仿性和受动性，只要体育教师对技能的讲解足够生动和规范，学生们的运动能力能够得到快速的提升。从另一个角度来看，小学生的身体发育还不成熟，如果技能的展示不够专业或出现错误动作，对小学生的身体发育和运动防护等都具有负面影响。美国教育家布鲁姆将学习领域分为了认知、情感和技能三个维度，除了技能的学习，认知水平的提升也是小学阶段较为重要的一个任务。通过对技能的深入学习，在师生间、生生间建立稳定的学习关系，可以帮助小学生认识自己、认识他人，还可以规范其健康行为，从而树立其终身体育的理念。这些对其今后的工作和学习都是极为重要的。

结束语

总而言之，教师要了解学生的身心发展情况，结合学生的个体差异，因材施教，并与学生建立融洽的师生关系，灵活应对学生出现的问题，使学生积极参与体育学习和训练，从而提高小学体育教学的有效性，使学生更加扎实地掌握体育知识和动作，增强学生的身体素质。

参考文献

- [1]刘丽明.快乐体育在小学体育教学中的应用初探[J].科幻画报,2020(12):221.
- [2]何显嵩.教学做合一在小学体育教学中的应用研究[J].科技资讯,2020,18(35):75-76.
- [3]田学云,张兴奎.武术教学在小学体育教学中的应用研究[J].课程教育研究,2020(50):109-110.