

浅析小学体育教学中如何培养学生的锻炼习惯

魏兆煊

(山东省胶州市李哥庄镇李哥庄小学,山东 胶州 266316)

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,同时在体育活动中也能提升学生的心理素质,帮助他们有效处理社会生活的沟通问题。养成良好的体育锻炼习惯,可以让学生终生受益,也能够让教师在课堂之上更加高效地完成一切教学活动。

关键词 小学体育;锻炼习惯;心理健康

中图分类号 G62 **文献标识码** A

文章编号 :1673-9132(2019)10-0154-01

DOI :10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.10.143

在小学体育课程的教学中,教师要注重培养学生对体育课程的兴趣,调动他们在体育锻炼中的参与积极性,尤其要让学生认识到体育课程的学习可以促进身体素质增强,促进他们综合素质的提升。但是,从实际的教学情况来看,部分学生在体育锻炼中还缺乏良好的习惯,在课堂之上随意走动打闹的情况比较明显,这种现象已经影响到了课堂效率的提高,不利于他们的身心发展。构建小学低段学生良好的体育习惯已成为目前体育教学亟待解决的问题。笔者根据自身的教学经验,对此有以下几点认识。

一、构建良好体育学习习惯的重要性分析

(一)良好的体育学习和锻炼习惯有助于学生身体素质的发展

随着社会经济的快速发展,人们的生活水平提高了,但身体素质却下降了。对于学生来说,他们更需要通过体育锻炼来增强自己的体质。培养学生体育习惯,不仅有利于教学的开展,更对学生的健康成长起着重要的促进作用。小学生处于骨骼生长的一个关键时期,养成良好的体育习惯,有利于小学生的生理健康发展。

(二)良好的体育习惯可以促进学生心理健康发展

参加体育锻炼不仅会让学生的身体素质得到锻炼,同时也能提升他们的心理素质。在一些体育活动中,学生之间需要协作,需要竞争,这些都在考验学生的心理素质,考验他们处理问题的能力,如:沟通与交流的能力、排解心理压力的能力等。这些都是教师进行心理健康教育的重要机会。

(三)良好的体育习惯也有助于培养学生健康积极向上的个性品质

学生一旦养成了良好的体育习惯,可以在许多运动中与其他伙伴相互交流、相互竞争,在当中体验成功与失败,还可以学会解决各种难题的方法,掌握一定的人际关系处理方式,从中认识到自身的不足,为自身个性的全面发展奠定基础。同时,学生养成良好的体育习惯,对自身养成良好的学习习惯、生活习惯有着积极的推动作用。

二、在体育课堂上通过集体协作的方式让学生养成健康的人格品质

(一)小学体育课堂是培养学生健康及生命上人格品质的重要途径

学习新的体育技能,促进学生与学生之间的交流,增进学

生之间的友谊,这些都可以通过体育课程集体协作的方式来呈现。体育教学大多数情况下都是集体活动,因此在集体活动中培养学生的集体意识以及集体荣誉感可以使学生意识到自己是集体的一员,树立集体荣誉感,提升学生自身行为的规范性。例如,列队是考验集体主义精神的重要环节,个人的不协调会影响到整个队伍的整齐度,因此教师要通过严格要求来培养学生的纪律性和集体主义精神。

(二)要培养学生“不抛弃、不放弃”的精神

教师在教学过程中要培养学生遇到困难不轻易放弃的精神,让他们敢于面对挫折,敢于挑战自己,突破现有的限制。虽然有许多体育运动项目难度较大,技巧性也比较复杂,但是我们只有在身体和心理方面不断突破,把状态调整到最佳,才能更好地完成项目,增强体育学习的自信。尤其在团队协作的过程中,学生之间有了更多的交流和配合,只有抓住各种机会,才能更加有效完成一系列的挑战。同时,一些体育项目需要团结协作才能完成,因此教师应该鼓励学生在团队意识的刺激下逐渐学会如何处理与团队、与其他成员的关系,充分发挥团队的力量,增强团队的凝聚力。

三、设置丰富的教学情境,提升学生体育锻炼的兴趣

要让学生养成热爱体育锻炼的习惯,教师也要从提高学生的体育锻炼兴趣入手。学生掌握体育锻炼的技巧,可以增强他们的信心,然而学生倘若要真正地掌握这些技巧,就需要一个反复练习的过程。在练习过程中学生容易感到枯燥疲劳,因此教师需要调整教学的具体方式,采用更加富有情境化的方式来组织教学活动,让他们把体育技巧的学习当成一种快乐的游戏。学生有了兴趣,便会积极地参与进去。在快乐的游戏式的体育锻炼活动中,他们在不知不觉中就掌握了技巧。同时,教师应让学生明白,仅仅通过课堂教学锻炼不能全面提升学生的身体素质。身体始终是革命的本钱,只有健康身心,才有动力拼搏奋斗。在体育锻炼之中,身体素质增强,学习的劲头也更加充沛,从而让学生在校园生活中保持一种良好的状态,并且在体育锻炼习惯方面也能将好的习惯延展到自己的家庭和社会生活之中,从中得到更多的快乐。

总之,在小学体育课程的教学中,教师要善于调动学生的积极性,创新教学方法,丰富教学内容,以培养学生的生理素质和心理素质为核心,给学生更多的激励。

参考文献:

- [1]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).
- [2]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.

[责任编辑 杜建立]

作者简介:魏兆煊(1966.11—),男,汉族,山东胶州人,中小学一级,研究方向:小学体育教学。