

基于家校配合下的中学生体育锻炼习惯的培养研究

庄文明

(江苏省常州市邹区中学, 江苏常州 213000)

摘要: 当今社会正处在快速发展的阶段, 老人民生活也在向着小康发展。在这种大环境的前提下, 我们应该注重中学生的体育锻炼习惯, 当然光靠老师是不够的, 需要家校相互配合。在家校配合的情况下, 中学生养成良好的体育锻炼习惯, 不仅可以使学生们身体素质得到加强, 还能让学生每一天都活力四射, 更可以使学生们的免疫力得到提高, 让孩子们少生病。为了让中学生养成良好的体育锻炼习惯, 离不开家长和老师的交流与配合。大部分的中学生缺乏自觉性, 只有家校配合好了, 学生们的体育锻炼习惯才能养好, 才会有健康的身体, 才能为今后的学习奠定基础。

关键词: 家校配合; 中学生体育; 锻炼习惯; 培养研究

研究表明, 每天坚持体育锻炼, 对于孩子们的生长发育是有好处的。具有体育锻炼习惯不仅能让学生的骨骼发育较好, 还可以避免学生们出现青春期肥胖的问题, 更能使学生的头脑发育得到增强, 为以后成才打下坚实的基础。通过体育锻炼, 学生们还可以培养成活泼开朗、坚持不懈、勇敢等优秀的品格, 同时教会学生们遇事不慌张, 沉着冷静地分析问题解决问题。只有家校配合, 才能让学生们变得越来越优秀, 让他们健康茁壮成长。

一、利用应用软件进行家校配合培养中学生体育锻炼习惯

现如今我们正处在信息化的时代, 我们要充分利用信息技术进行家校配合, 从而达到共同培养中学生体育锻炼习惯的目的。中学生可以在父母和老师的共同努力下养成良好的体育锻炼习惯, 进而培养出自身勤于思考的习惯。

例如: 我们在进行家校配合来培养学生们体育锻炼习惯时, 可以利用腾讯会议这个软件。老师可以先做一些动作, 然后邀请家长和学生跟老师一起进行体育锻炼。在锻炼的过程中, 老师可以对一些稍微有难度的动作进行详细讲解, 家长和学生一起来学习, 可以进行比赛, 看谁不仅学得快, 还学得标准。在进行体育锻炼的过程中, 不仅拉近了老师和学生的距离, 还让家长和学生之间的亲情更加紧密。学生们跟着老师学习新动作能带动学生积极思考老师的动作, 还能锻炼学生的协调能力, 使学生们的左右脑得到开发, 同时也激发了学生的潜能。当老师教的动作出现家长不会的情况时, 学生还可以作为一个小老师教一下自己的家长。

二、利用课下活动进行家校配合培养中学生体育锻炼习惯

课堂上的时间是有限的, 有的学生可能刚刚对体育活动感兴趣时, 就快到了下课时间了, 这时候我们的家长就要发挥作用了。合理运用课余时间让学生们养成体育锻炼的习惯, 我们的家长在

这时起到关键作用, 家长要督促学生进行体育锻炼。这样, 学生们对于体育锻炼的兴趣就从一时兴起变成长此以往, 这对学生们的身体功能得到增强, 也对学生们的记忆力得到加强。

例如: 我们可以利用老师给学生们布置课下活动, 请家长们进行监督的方式, 进行中学生体育锻炼习惯的培养。老师可以让学生们课下做三遍太极拳, 同时请家长起督促作用, 让学生们体会太极拳的奥妙, 如果家长感兴趣, 学生可以把自己从老师那学会的动作教给家长, 从而促进学生的教育思维。学生们学习太极拳不仅活动了筋骨, 还对身体的各种平衡进行调理。如此一来, 在家校的配合下中学生能更好地培养出经常体育锻炼的习惯。

三、利用家长和学生合作的形式培养中学生体育锻炼习惯

为了更好地家校配合, 我们需要让家长和学生以共同合作的形式培养中学生体育锻炼的习惯。家长和学生的共同合作能激发学生的无限潜力, 学生的创新能力也能得到培养。在共同合作中, 学生们能体会到什么是合作共赢。

例如: 我们在进行培养中学生体育锻炼习惯的过程中, 可以让家长和学生共同合作完成你来比划我来猜的小游戏。学生们可以根据老师给出的词语, 向家长比划这个词语, 由家长来猜出老师给学生的词语。通过这个小游戏, 学生们的思维得到开阔, 动手协调能力得到增强。以家长和学生共同合作的形式培养中学生体育锻炼习惯, 不仅让学生们的联想更加丰富, 还让学生具备了创新的能力, 为以后成为创新型人才做好了准备。

四、结语

有一个好身体是做一切事情的前提, 如果体弱多病那么什么事情都做不了。在家校配合的方式下, 中学生在进行体育锻炼时不仅能更好地锻炼到所有的肌肉, 还可以充满活力地度过每一天, 还能培养出良好的品质。当学生们和老师一起进行体育锻炼时, 能够使师生之间的情谊得到进一步增加。同样, 孩子们和父母之间的亲情也能更进一步。在家校配合下, 让中学生养成良好的体育锻炼习惯是非常有必要的, 得到的好处是方方面面的, 能够使学生们勇于探索这个世界, 让他们成为更好的自己。

参考文献:

- [1] 蒋兴杰. 浅谈中学体育家校合作现状及对策分析[J]. 都市家教月刊, 2017(5): 170.
- [2] 王晓馨. 浅析中小学家校合作中的问题及对策[J]. 新校园(上旬), 2017(1): 174.
- [3] 谢明志. 对家校联动促进初中篮球教学的实践探究[J]. 体育风尚, 2018(2): 120-121.