

家校共育促进小学生运动习惯养成的实践研究

——以跳绳运动为例

张萍萍

(郑东新区龙岗小学, 河南 郑州 450000)

摘要:小学生是祖国的未来和希望, 具备健康的体魄是小学生学习的根本, 良好的运动习惯可以促进小学生身体素质的提高, 培养学生勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力。小学生运动习惯的培养可以利用钉钉网络平台, 通过家校共育的方式开展既不受场地限制且灵活性较强的跳绳运动。

关键词:小学生; 运动习惯; 家校共育; 跳绳运动

一、家校协商; 共育习惯

学校和家庭的共同配合是促成学生习惯养成的最佳途径。本次运动习惯的培养, 是家长和学校协作完成, 首先是由班主任发布跳绳打卡任务, 体育老师直播教授学生跳绳的方法和要领。然后家长要和学生一起观看跳绳视频。家长观看视频目的是辅导学生掌握跳绳技能。最后是家长帮助学生计数和录制视频并上传提交打卡结果。

二、实验研究; 共育开展

(一) 实验研究法

先在实验班级实施实践, 通过对比分析实验班级前后两个时间阶段的学生参与数量, 检测学生是否自觉的养成良好习惯, 通过对实验班级和非实验班级学生的一分钟跳绳数量对比, 检验本次实践方法的有效性。

从两个阶段的打卡运得到的数据中可以清晰的看到学生的参与人数在增加, 有效参与人数增加明显, 有效参与率从 60.87% 增加 76.09%, 增加了 15.22%, 说明第一阶段参与的孩子坚持到第二个阶段, 说明本次实践的方法适合学生且有效, 可以促使学生养成良好的运动习惯。

(二) 个案研究法

是以 1 个典型学生为案例, 通过跟踪对比这名学生在运动前后两个阶段产生的变化, 对比分析来检验家校共育结合线上钉钉在促进学生习惯养成方面的有效性。

本次个案研究选择的是实验班级邢乐瑶同学, 该生在平时学习中表现落后, 在体质测试的时候体重超标, 平时懒得运动, 考试时遇到难题就不做, 做事情经常半途而废, 家长希望和老师配合解决学生这个问题。本次研究课题组成员以这个孩子为典型案例, 进行了三个阶段实验跟踪观察(共 54 天)。

根据邢同学三个阶段一分钟跳绳打卡的情况, 我们得出: 邢同学通过三个阶段的运动打卡, 从第一阶段的一分钟跳绳的平均数量在大约 69 个, 第二阶段跳绳数量大约在 84 个, 比第一阶段平均增加 15 个。第三阶段跳绳平均数量大约在 97 个, 比第二个阶段大约增加 13 个。从第一阶段到第三阶段, 邢乐瑶跳绳平均数量增加了 28 个, 增加了 40%。该生三个阶段一分钟跳绳平均数量呈上升趋势, 说明该生经过每天的坚持锻炼逐渐掌握跳绳技巧。

综上所述, 邢乐瑶同学经过本次实践活动, 形成了跳绳的技巧能力, 养成了良好的跳绳的运动习惯, 培养了学生坚持到底的意志品质。本次实践研究通过家校协作在短时间内顺利完成, 说明家校共育促进学生习惯养成这种实践方法的具有可行性、科学

性和高效性。

三、家校评价; 促进养成

习惯的养成不是一蹴而就, 是需要量变达到质变的过程。跳绳运动有效的过程性的评价有利于促进学生运动习惯的养成。在学生进行实践的过程中, 个别学生会不愿意运动, 还有学生三天打鱼两天晒网的进行运动。评价促发展, 通过家长对学生进行语言和物质上的评价, 学生之间互相评价, 教师对学生的过程性和结果性评价, 这三方面评价相结合的方式评价促使学生坚持完成打卡运动。

四、习得习惯; 师生共长

(一) 教师在促进学生习惯养成的过程中, 形成一套促使学生运动习惯养成的实践模式, 这种培养习惯的模式可以迁移运用到培养学生其他的习惯过程中。

(二) 学生通过参与教师发布的运动习惯打卡活动, 会在日复一日的跳绳锻炼中掌握并熟练运动技能, 增强体质。跳绳运动可以锻炼学生的反应速度、通过神经系统协调跳绳的动作, 增强学生快速反应能力, 提高动作的准确性, 促进学生脑功能的发展。

(三) 新课改的开展很注重体育运动对学生的心理调节作用。在现在紧张的学生生活中, 小学生因为繁重的课业产生巨大压力, 如果不能得到有效缓解, 会产生忧虑、压抑等不安情绪, 有的孩子甚至出现厌学等严重不良行为。而学生在体育运动中会转移这种不愉快的情绪, 缓解压迫感, 有利于学生身心健康发展。

(四) 培养学生养成了坚强的意志品质 坚韧的意志品质常常通过个体处于困境是否克服困难而表现出来的特性, 在跳绳运动中, 小学生在跳到一定的个数后产生身体的疲倦感, 但是只要咬牙坚持, 突破这种状态。因此, 学生在运动中培养了克服困难的坚强性和果断性。

参考文献:

- [1] 赵燕. 浅谈小学体育教学中开展跳绳活动对小学生的成长发育的作用及影响[J]. 课程教育研究, 2015(23):207.
- [2] 张银生. 家校共育——促进小学生行为习惯养成的策略探究[J]. 考试周刊, 2019(045):32.
- [3] 叶永忠. 家校协作促小学生运动能力提高的实践研究[J]. 东方文化周刊, 2014(6).

本文系 2019 年度国家社科基金教育学重点课题子课题“互联网背景下拆迁区家校共育促进学生习惯养成的实践研究”(编号: AHA180015) 的阶段成果。