

# 素质教育模式下培养小学生的终身体育意识和锻炼习惯

◆刘昊旭

(辽宁省新民市周坨子学校 110300)

摘要:素质教育模式下,小学生的综合素质水平提升得到了人们的重点关注,小学体育教学工作也逐渐得到了人们的重视。为了提升我国青少年的身体素质,我们需要从小学生开始培养其终身体育意识,并养成良好的锻炼习惯。终身体育就是指人们经过科学的体育教育之后能够终身进行锻炼的方式,小学阶段是培养终身体育意识和锻炼习惯的关键时期。基于此,小学体育教师需要结合当前小学生的自身特征制定科学的教学方式,激发小学生的锻炼潜能,鼓励小学生积极参与到体育活动中,熟练掌握体育健康知识,并尝试把理论知识融入到实践生活中,从而推动终身体育意识的培养。下面本文主要针对小学生终身体育意识和锻炼习惯的培养进行了相关阐述。

关键词:体育意识;小学生;体育;锻炼习惯;终身体育

## 一、培养小学生终身体育意识的作用

终身体育意识的培养是一项需要长期坚持的工作,小学体育教学过程中应该尽量让小学生放开自我,解放自己的思想,给学生自由的空间,不应该只是单纯的技能灌输,体育课堂上不仅是健全体魄、掌握技术、提高身体素质,促进身心健康,更重要的运动中的收获的体悟,例如:坚持不懈,永不放弃的意志品质的提升。面对挑战或艰巨任务时能不能勇敢从容面对。学习过程学会沟通交流。在体育理论知识学习中,学生认知到锻炼可改善体型、达到塑体,矫正身体缺陷的作用。因此小学阶段培养学生终身体育锻炼的意识尤为重要。

## 二、培养小学生锻炼习惯的作用

随着素质教育工作的深入落实,小学体育教学工作逐渐得到了人们的重视和关注,青少年作为我们国家的未来希望需要拥有健康的身体,因此我们应该从小学生做起,让其抓紧进行体育锻炼,体育教学的基本任务是培养小学生体育锻炼习惯,习惯是把信念变成习性,把思想化为行动的过程。对进一步加强青少年体育意识、增强青少年体质,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人,具有重要意义。

## 三、培养小学生的终身体育意识方案

第一,我们需要增强小学生的自信心。小学生比较在意他人的看法,且拥有较强的好胜心,喜欢表现自己,易兴奋,情绪不易控制。感兴趣的内容,就算很累也能保持较高的学习热情。所以,教学过程中给学生展示自己,让他们多尝试,多些具体评价,让各种体验都能得到成功激励,进而增加他们的自信心,满足好胜心理。第二,课前充分准备,课中深情投入。低年级学生模仿力强,首先他们勇于尝试、对任何事物无所畏惧,其次身体的接受能力比成人更优。但难以形成自我学习意识,因为在低年级学生的认知里好玩的东西就去玩。对课堂中任何事物都喜欢模仿,比如:语言或者一些有趣的动作,在课上教师是学生的模仿对象,教师的言行举止都在潜意识的影响学生。所以,教师课前要积极投备课,明确教学目标。在目标的引领下,设计由简到难的学习流程。多采用有趣的动作、口令、组织方式吸引注意力,积极模仿体验,再体验过程通过语言的诱导,激励学生学会挑战、勇于挑战。有效的根据学生有意注意的持续时间讲解最重要的难点和重点,多采用音乐或节奏的变化来集中学生注意力。第三,组织比赛,激发斗志。小学高年级的学生心理变化比较大,大多数学生求知欲旺盛,做事情爱冲动、追根问底。他们对重复的教学内容不感兴趣,喜欢每次体育课都有不同的体育项目和游戏。在课堂上对教师的讲解和示范也是有自己独到的见解。课上学会一个新动作时,就会变的兴奋和喜悦,而且好胜心十分强烈,所以学生们特别喜欢体育竞赛,喜欢在竞赛中比出高低。这就要求教师在体育教学中,利用学生们的好胜心理,把教学内容和竞赛活动结合起来,多安排一些竞赛类的小型比赛。比如在跑步教学中,可安排50米接力赛,障碍跑比赛、两人三足跑比赛等,这样既能保证体育课的运动强度和运动量,又能利用学生的竞争心理来调动学生在课堂中的积极性,并能培养学生勇往直前、克服困难

的意志品质。

## 四、培养小学生锻炼习惯的具体措施

### 4.1 创建良好的校园体育锻炼环境

第一,采用多元化的方法获取更多的体育锻炼资源。在校园内加大体育锻炼相关知识的宣传力度,还可以在校园广播中定期宣传一些体育方面的信息,让小学生潜移默化的接受体育知识。定期设计关于体育运动的黑板报,大力宣传科学锻炼的方法,体育的意义,丰富学生的体育与健康知识,激发他们的体育学习兴趣,并通过组织各种个人比赛、集体比赛的活动,提高学生参加体育锻炼的主动性和持久性。第二,传授科学锻炼手段,引导积极参与。体育锻炼不单纯是随意运动,而是根据人体的发展规律,利用科学的方法和活动规律进行锻炼,才能有效的促进身心健康。不科学的锻炼方式则会影响锻炼运动效果,而且极有可能损害身体健康。在体育教学中,教师应该让学生明白科学锻炼规律和原则、教授基础体育知识和能参与体育活动的基本技能,同时得注重学生社会适应能力的提高,应引导他们根据自身的兴趣爱好选择锻炼项目,并教给学生科学锻炼的方法。第三,培养兴趣爱好,激发学习热情。在体育教学中教师应根据学生已有的体育经验和生活经验来选择和设计教学内容,并根据教学内容、教学目标、学生实际等选择与应用教学方法,采取多种新颖的教学手段调动学生的学习积极性。此外教师要引导学生发挥体育器材的多种功能,做到一物多用。才能激发学习的兴趣,掌握基础知识,养成锻炼习惯。

### 4.2 与家长联合起来共同创建良好的体育互动平台

第一,创建家长开放日。让家长在开放日走进学校了解孩子的学习情况,还可以让家长更好地了解体育教学流程,家长的重视,必定会引起学生投入的积极性,对养成体育锻炼习惯的养成有重要的意义。第二,举办亲子体育趣味活动。定期开展亲子趣味活动,提供了更多让家长和孩子相处的机会的平台。共同参与的过程不仅促进了彼此之间的情感,还可以让家长进一步了解孩子的内心想法。在遇到困难和不解的时候家长和教师能及时的了解并进行有效的引导。重要的是让学生掌握的体育基础技能,在空余时间得到拓展和延伸,通过家长的陪同参与给予肯定和期望,有利于持续坚持参与体育锻炼的行为。第三,布置体育作业。布置课后家庭体育作业,由家长监督或协助完成。鼓励家长和学生之间制定锻炼小目标,定期总结和反思,并做好锻炼日程记录。利用网络软件,每日定期完成相应的体育任务,通过多元网络运动社交平台进行远程合作锻炼。

## 五、结语

小学体育教育能够帮助其养成终身体育意识和锻炼习惯,其中小学体育教师起到了关键性的作用。教师需要采取科学的对策培养小学生的终身体育意识,课堂中应该创设和谐、民主、宽松的学习环境。尊重学生差异性,根据学生的生理和理性特点有效运用传授式教学、合作学习、自主学习、探究学习、游戏法、比赛等方法。引导学生在活动中体验、交流、思考,探究等方式获得体育与健康理论知识、基本技术技能以及成功的体验,参与体育过程中认识到体育的价值。使学生的的好奇心得到满足同时又激发更高层次的追求。通过多种方式引导学生进行锻炼,帮助他们掌握科学的锻炼方法,通过构建校园体育空间、携手家庭构建体育互动平台、深入社会拓宽体育文化激发学生参与体育活动的欲望,使体育锻炼行为得到拓展,进而培养学生参与体育锻炼的习惯。才能为他们终身体育意识打下基础。通过科学合理的知识素养让学生从认知到感知,再通过实际操作,不断丰富体育活动的经验,学会体育学习和锻炼,形成良好的锻炼习惯。

## 参考文献:

- [1]王则珊.终身体育[M].北京:北京体育大学出版社,1994.
- [2]张贺.学校体育中终身体育意识的培养[D].长春:吉林体育学院,2012.