

“一校一品”创建活动促使学生养成终身体育锻炼习惯的研究

◆李成宣

(吉首大学师范学院附属小学)

摘要:小学体育教学是终身体育锻炼中不可或缺的一部分,它关系着学生的健康成长和是否热爱体育活动。我们要创造更好的教学模式,激发学生对体育的锻炼兴趣,并为其终身体育锻炼习惯的养成打下坚实的基础。本文通过“一校一品”创建活动,促使学生养成良好锻炼习惯,培养学生终身体育意识,使他们能终身受益。

关键词:一校一品;终身体育;养成习惯

在我国体育课程改革中,体育部门提出不仅仅让学生在体育课上进行运动,而课外也要积极锻炼。“一校一品”的开展,让每个学生掌握一到两个体育项目,养成体育锻炼的习惯,增强学生的体魄,从而提高学生的身体综合素质。

一、“一校一品”和终身体育锻炼习惯的内容

1、“一校一品”是中小学体育内容和方式改革的教学新模式,各校根据实际情况,引进或发展一项或多项体育运动项目,开足、开齐体育课程,发展特色体育项目,培养一个属于学校的特色运动品牌,用以促进学校 and 个人的健康发展。

2、现代体育制度的改革,使学校既要注重学生的体质,又要培养他们终身锻炼的意识,为学生的科学发展奠定基础。要养成终身体育锻炼的习惯,必须认识到体育锻炼的特点、作用、一般规律、方法和原则,明确自身的身体素质,有坚定地意志作为支撑,才能逐渐形成习惯,产生长远效益。

二、如何培养学生终身体育锻炼的习惯

1、体育老师要教会学生。通过体育教学,教会学生基础的运动技能和健康知识。例如在乒乓球比赛时,老师要告知学生怎样挥拍、哪个角度可以“击杀”对手和避免自己受伤等诀窍,在学生享受乒乓球带来的乐趣时,增强体魄,取得一举两得的效果。

2、要注重培养学生的体育兴趣。学生对某一项项目感兴趣时,就会有超高的热情去学它。例如,刚开始学习篮球时,给学生表演三分扣篮等,吸引学生的专注力;慢慢学习中,时常展示一些特殊技巧动作,激发学生学习篮球的好奇心;熟练之后,可以先在班级举行比赛,再到校园篮球赛,师生共同参与,不仅培养了学生学习篮球的兴趣,也可以发挥个别学生的特长。

3、建立和谐融洽的师生关系,经常开展各种比赛项目。学校体育竞赛不仅要面向学生,还要老师共同参与。像拔河比赛,老师和学生一起参加,在班级之间、年级之间,师生互相配合,不仅增进了师生之间融洽的关系,也能够体现学校体育的“四位一体”的目标,让更多人地参与竞赛,达到锻炼与竞争互利共赢的局面。

4、加强培养学生的意志品质。体育锻炼是自我主动锻炼、自我克服困难的过程,就需要一个坚定地意志。有一次,在校园长跑比赛中,小宇作为我们班上代表出赛,平常他在体育课上跑步都是拖拉、随性的样子,在比赛时伴随着同学们的加油声坚持到最后,没想到在这次校园长跑比赛中竟超过了其他选手,得了第一名。后来他告诉我们,他代表的是我们班集体,不能给集体拖后腿。从他身上,我们可以看出体育锻炼是要有坚定不移地意志来克服惰性,战胜困难才能取得好的比赛成果。

5、培养学生自我锻炼能力,平常多练习。例如,体育课上教完一个拍球动作后,通过集体表演来检查学生动作的掌握情况,增强其课堂表现力,而课后老师通常没有要求这样,以至于过不了多久,学生就把上节课学过的技能“还给了”老师。实践证明,要形成锻炼的习惯,真正掌握技能,需要大量的练习;当然也需要多方面的配合,老师也可以布置家庭体育作业,一旦形成了这种校园-家庭训练模式,不仅仅可以使学生在学校自主运动起来,也可以增进家庭感情,改善社会体育运动精神面貌,形成一种积极向上的社会风气。

三、“一校一品”创建活动对学生终身体育锻炼的意义

1、“一校一品”创建活动丰富了学生体育锻炼的内容。习近平总书记在全国教育大会上强调,要调动各界力量支持学校体育事业的发展。通过体育课程改革,不仅要保留原有的课外项目,像足球、篮球、乒乓球等球类项目,还要利用有限场地,开展一些当地民族特色和趣味性项目,像袋鼠跳、沙包、健美操、啦啦操等,让不同年龄的学生依据自己的喜好和身心发展特点,结合学校的实际情况,按班级进行“一校一品”模式的体育教学。这种模式让学生在小学阶段至少学会一种或多种体育运动项目,保证学生每天足够的运动量。像我们学校的春季运动会,三年级(1)班做的那一套武术操,在校园比赛中,就得到了一致好评。不仅使我们的学生身体素质得到提高,也促进了体育锻炼活动内容的丰富多彩。

2、“一校一品”活动的创建营造了一个良好的体育锻炼氛围。“一校一品”的开展保证学生集体锻炼的时间和数量,可以使学生在锻炼的基础上,组织一些有趣味、有益的比赛,增强学生的集体意识,而且在面对校园或大型比赛时,能有一个良好的心态,形成良好的体育竞争氛围,培养了学生创新拼搏、勇敢面对挑战的精神。

3、“一校一品”促进学生体育习惯的养成。像我们学校每天利用课余时间组织体育竞赛,每个学生发挥自己的体育特长,每天练习,逐渐就形成了习惯,在比赛中,也能以最好的状态来接受挑战。

4、“一校一品”活动可以增强学生的身体素质。像我们班上的小林就是过于肥胖,总是生病,可自从参加了足球队,慢慢地瘦了下来,现在也成为了校足球队的主力。通过竞赛使他下决心运动,每天坚持锻炼,不仅身体强健了,而且也让他找到了信心。学校以这种和谐竞赛的方式,促使了学生在德智体美劳的全面发展。

四、结束语

总而言之,“一校一品”创建活动,不仅培养了学生的体育锻炼兴趣,提高了学生的身体和心理素质,也为以后的体育比赛环境创造了一种新型的、和谐的氛围,让我们在锻炼中受益。

参考文献:

- [1]武云飞.一校一品“品”出特色——铜山区学校体育“一校一品”例谈[J].中国学校体育,2014,(06):21-22.
- [2]刘宁宁.“一校一品”创建活动促使学生养成终身体育锻炼习惯的研究[J].小学时代(教育研究),2014.
- [3]刘治国,钟挥云.“一校一品”体育特色学校的实践探析[J].体育教学,2014,(09):68-69.
- [4]王登峰.推动“一校一品”有效开展促进学生体质健康水平提高[J].中国学校体育,2014,(06):2-3.

