

# 浅谈小学体育教学中对学生“健康行为”的培养

◆韩殿伟

(辽宁省本溪市明山区华夏小学 117000)

**摘要:**小学是学生成长的关键时期,是学生养成良好价值观的重要时期。小学体育教学作为师生共同参与的教学过程,其教学不仅要对学生进行体育技能的教学,更要对学生进行健康知识的教育。体育教学的发展对学生的生理以及心理的健康发展都有着至关重要的作用。本文通过分析小学体育教学,对体育教学中培养学生健康行为的策略方法进行简要探究。

**关键词:**小学体育教学;健康行为培养

小学是学生学习知识的关键时期,这个时期的任何环境变化都会影响到学生自身的正常发展,而如果学生在小学时期就养成慵懒,消极的坏习惯,就会导致学生的未来前途面临着一片渺茫的境地。因此,国家的富强需要从娃娃抓起,而一个人的行为的规范也应从娃娃抓起。由此小学的体育课程得到改革,要求借助体育课来帮助学生改正自身的坏习惯,帮助学生养成良好健康的行为习惯,为学生的未来营造一个健康的生活环境。当然,构建有效的体育教学措施是培养小学生良好健康的行为习惯的重要措施。随着国家的发展和进步,许多小学生得到家长的过度溺爱,这造成了学生缺乏良好的学习规范和健康的行为习惯。由此如何让学生有正确的认知,培养学生良好健康的学习和行为规范是新课标下体育教学的主要内容。为了实现这一目标,可以从以下几点进行尝试。

## 一、用科学方式引导

教师作为学生学习的指引者,是学生不可缺少的学习榜样。因此教师应该与学生进行更多的交流和学习,与学生建立良好的师生关系,科学的引导学生建立良好的健康行为,更多的关注学生的生理和心理的健康发展。教师可通过以下几点对学生进行引导。

(一)通过正确的批评和表扬。教师可以对学生进行合理的批评和表扬,借助这种方式让学生知道自己什么事情可以做,什么事情不可以做,让学生学会自己做的事要自己负责的正确理念。以此来培养学生正确的认知,帮助他们改正自己错误的行为规范。

(二)通过与家长进行交流。所谓教育要家庭和学校的相互配合。家长作为学生的第一任老师,是学生习惯养成的关键,教师可根据学生的家庭环境有针对性的进行教育。教师可与家长进行交流,让家长配合教师一同改正学生的错误的习惯。

(三)教师应树立榜样力量。教师自身要控制自己,改正自己的坏习惯,为学生树立榜样。由于小学生会模仿自己的教师的言行举止,由此让学生认识到自己应该怎么做才是正确的。

## 二、结合体育训练

为了培养学生健康的行为规范,可以通过教师对学生进行一些体育训练,这样可以让学生不仅锻炼了身体,增强了身体素质,更锻炼了学生的意志。比如一些长跑的项目让学生有更强的意志,让学生在运动中培养学生健康的习惯。

一些学生可能存在懒惰心理,这样教师可通过举行长跑比赛的形式,这样既培养了学生吃苦耐劳的精神,也锻炼了学生积极向上的,争做最好的精神,从而树立了学生的自信心。在平常训练中,也可循序渐进的增加圈数,这样可以帮助学生学会克服困难,增强学生的自信心,让学生能以更加积极的心态来面对学习和生活。

如果让学生养成慵懒的习惯,学生就会对什么课外活动都会以各种原因和借口不参加,在这样就会让学生失去积极的心态,对学习和生活都会存在厌恶感,甚至失去学习和生活的能力。因此要求教师应利用体育训练帮助学生改正学生自身懒惰的习惯,防止懒惰习惯在学生的心中萌芽,培养坚持不懈的乐观态度。

## 三、融合游戏心态

贪玩是小学生的天性,而游戏也深受所有小学生所喜爱。因此,游戏对于小学生健康行为的养成有重要的作用。所以教师可

以通过举行各种趣味游戏活动,让学生积极地参加进来,与学生一起享受比赛的乐趣,让学生通过游戏的方式培养他们积极向上的习惯以及团结互助的精神。同时,通过游戏可以帮助学生开发大脑,培养学生敏捷的思维,锻炼学生的心态。还可以通过游戏结识更多的好朋友,提高学生的交流能力,帮助学生放松心情,实现劳逸结合。

如果在比赛中有比赛输了的的同学,教师应帮助学生正确的认识成功与失败的关系,让学生树立正确的失败观,认识到失败其实并不可怕,只要坚持努力就可以成功的道理。同时,教师也应引导学生进行团队的协调合作,培养学生的团队意识,帮助学生自主分析他们自己在比赛中的不足点,并引导他们总结经验教训,以积极的心态迎接以后的挑战和困难。

## 四、教育渗透思想

教师可以通过每一位学生的不同的生活环境,结合学生个人的性格特点,因材施教的对学生进行讲解和训练。鼓励学生自己去发掘自己的兴趣爱好,让学生学会自主学习。比如,在学习成语时,教师可以根据学生的理解来让学生自己去介绍后表演该成语背后的故事。同时,也让学生了解成语的同时教会了学生爱国,积极向上,勤奋等,也可举办一些活动来给学生创造一个自我展示的平台,帮助学生亲身经历了解更多知识,帮助学生更好的养成良好的学习习惯。同时,借助体育加教育的新课堂模式,以学生发展为先导,帮助学生提高创造力,促进学生的全面发展。通过这种方式,不仅可以加深学生对不同教育内容的认识,也为学生树立了一个良好的榜样精神。

随着国家的进步,我国对于人才的需求变得越来越大。而小学生作为未来国家的栋梁之才,理应让他们学会勤劳努力,敢于吃苦耐劳的精神,让他们养成良好健康的学习和生活习惯,树立正确的价值观。当然,学生行为习惯的养成并非一日可以实现的,需要长期的坚持不懈,反复培养和训练的结果。同时也需要一个良好的环境氛围去规范学生的行为。只有这样才能让他们将来有更好的机会去选择,才能让他们有更大的能力去建设祖国,实现祖国的繁荣和富强。

## 参考文献:

- [1]陈倩倩,郑磊.浅谈中小学体育教学对学生社会适应能力的培养[J].中国科技博览,2012(4):182-182.
- [2]陈伟华.浅谈在小学体育教学中培养学生良好的意志品质[J].新课程(小学).2010(8):91-92.
- [3]刘维群.世界上没有一模一样的两片叶子——浅谈在小学体育教学中如何开展心理健康教育[C]全国运动心理学学术会议.2006.

