

# 小学体育教学中学生自主学习能力的培养

胡 瑞

深圳市龙岗区名星学校 518116

**摘要:** 体育学科是有助于学生身心健康成长的重要科目,这也是国家向来注重学生体育学习的原因之一。在小学阶段,学生的学习负担不算太重,因此体育教育工作者们应抓好这个时间段,就如何让学生在体育学习的同时锻炼他们独立自主地获得所需知识的能力进行探索。鉴于此,本文对小学体育教学中自主学习能力的培养策略进行了探索。

**关键词:** 小学体育; 自主学习能力; 培养策略

体育自主学习能力,指学生在体育教师的激励和指导下,积极自主学习、自主练习以及进行自我调控、自我评价的能力。只有调动学生的学习积极性,才能培养学生的自主学习能力和终身进行体育锻炼的习惯、意识和能力,使学生受益终身。

## 一、自主学习在体育课堂教学中的重要性

自主学习教育是指小学生在没有老师指导的情况下,通过自主、探索、合作等方式进行的一种自主学习模式。小学生在自主学习中发挥着主要作用,根据教育目标选择合适的运动项目和组队方式,使小学生得到锻炼。

不同学习阶段的小学生具有不同的学习任务特征。小学生活泼好动,喜欢玩耍,体育教学改革需要根据不同的学习阶段来进行。只有充分了解当前教育现状后,在此基础上进行课程的改革,教育效果才可能会理想。小学体育教育在注重培养活动能力的同时,也不应忽视培养小学生的心理健康、适应能力以及合作能力。小学生在强烈的好奇心驱使下,有着强烈的学习欲望,老师应鼓励小学生自主探索,以探究为核心来解决问题。自主学习可极大提高学生的自主性和积极性,也可调动小学生学习的积极性,还能活跃课堂的气氛,达成高效的教学效果。

在体育教学中,强调老师是主导者,小学生是主体,小学生要充分发挥组织者的作用,引导其他学生自主学习。体育技能的学习不同于其他学科,老师教小学生学习,只能通过反复的练习才能获得成效。然而,如果小学生自身对学习缺乏主动性,就不能很好地掌握技能。

## 二、小学体育教学中自主学习能力的培养策略

### (一) 尊重主体地位

从新课标实行以来,“填鸭式”教学模式被越来越多的学校放弃,教师将不再是课堂的主体,而是作为辅助者的角色对学生进行引导,将课堂主体转变为学生。教学主体由教师到学生的转变,非常有助于学生进行自主式的探索学习,学生在这样的教学过程中将会有更多的机会来表达自己的想法,并与其他同学进行合作学习,以及更好地锻炼自己独立获取知识能力,进而促进自身综合素质的发展。在这个过程中,体育教师一定要做好引导工作,组织学生开展自主性的学习活动。

例如,在进行课间操的学习时,教师可以先对学生进行分组并选出小组长,然后再根据每个小组的具体情况为每个小组分配相应的学习任务,最后每个小组再分别派出一个优秀成员来带领全班同学共同学习本小组应该学习的内容,教师在这个过程中仅做好学生的任务分配工作以及动作指导工

作即可。学生通过这样的教学活动,不仅可以很好地锻炼自己独立获取知识的能力,更能锻炼自我表达能力,以及组织同学一起学习的能力。这样一来,学生在体育学习的过程中会不断地锻炼自己的综合能力,也更好地契合了素质教育的要求。

### (二) 培养终身意识

终身体育指一个人终身地接受体育教育和有口的地实施体育锻炼,旨在提高身体素质,增进健康状况,满足精神需求。小学是学生接触体育的最早时期,也是学生系统地进行身体锻炼的重要时期,还是培养学生终身体育意识的关键时期。因此,终身体育锻炼要从小抓起,从小学体育课堂教学抓起。这样既能让学生打好身体和素质基础,又有利于学生形成终身体育意识。

例如,这学期开学的第一课,我先向学生了解疫情期间在家锻炼的情况,再介绍我在家锻炼的情况。同时,我向学生展示自己制定的每天一个半小时的锻炼计划,包括腿部力量练习、核心力量练习、耐力素质练习和柔韧素质练习等,学生听得津津有味。最后,我鼓励学生:“自己给自己制定每天的锻炼计划,坚持每天打卡完成。相信过了21天后,一定可以养成锻炼的习惯!”学生听后暗下决心,坚持锻炼。

### (三) 适当家庭作业

我们学校地处乡镇,是一所农村学校,绝大多数学生都是外来务工的子女,家长没有精力管教孩子,也没有财力送学生去各种体育俱乐部,任由孩子自由发展。而小学生天性爱玩,不会主动去锻炼,所以需要体育教师布置适当的家庭作业,督促他们进行体育锻炼。

家庭作业的形式多种多样,可以是回去了解体育比赛的规则,或者观看一些体育比赛等,如回家跳120个×3组绳、做30个×3组仰卧起坐、完成高抬腿10次×3组等。这样既能增强学生的体质,又可以培养学生自主锻炼、自主学习体育的能力。

## 三、结语

综上所述,小学体育自主学习能力的培养是体育课程改革的核心内容,也是提高小学生心理健康、合作能力和创新能力的有效途径。在教育过程中,老师的教育模式要以学生为中心,这样可以促进学生自主学习的能力。

## 参考文献:

- [1] 陈瑶. 自主学习在小学体育教学中的实施[J]. 中外交流, 2017, (27): 275.
- [2] 李兆君. 浅谈小学体育教学中学生“自主学习”能力的培养[J]. 神州, 2017, (21): 113.