

如何培养小学生体育锻炼习惯

义乌市实验小学 傅丽贞

习惯是人们经过不断实践而逐渐适应的过程,是在一定条件下完成某项活动的需要或自动化的行为模式。《全国健身计划纲要》中指出:各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。学生养成良好的体育锻炼习惯,对于提高课堂学习效果,培养学生终身体育的意识,促进学生身心健康发展有着重要意义。

如何培养学生体育锻炼习惯?

那么,发挥教师的主体作用。学生模仿性强,体育教师是学生直接效仿的对象之一,对学生能否形成良好锻炼习惯有直接的影响。因此,体育教师在课堂教学中,应充分发挥为人师表,言传身教的示范作用,认真贯彻课堂科学安排教学的过程,规范准确地讲解示范动作技术,并且

加强练习方法的指导。让每一个学生每一节课,都经受一个科学锻炼身体过程,并且能体验到成功的快乐。通过明示和暗示的综合效应,来培养学生良好的锻炼习惯。

培养学生自律性。培养学生良好锻炼习惯的过程中,学生是主体,外因需要通过内因起作用,只有设法将学生从被动锻炼中解放出来,变被动为主动锻炼,才能达到培养学生良好锻炼习惯的目的。这个过程需要很强的锻炼自觉性和自觉能力。因此,体育教师不但要在课堂上培养学生良好锻炼习惯,而且要帮助学生根据自身特点制定个人锻炼计划。严格规定锻炼内容、方法、过程、运动量和时间等。教育学生适时进行自我评价、自我监督。不断提高学生积极参与及锻炼的自律性,从而养成良好的锻炼习惯。

指导科学锻炼的方法。不懂得用科学的方法锻炼身体,不仅会影响锻炼效果,还有可能损害身体健康。只有懂得运用锻炼身体的基本原理和科学锻炼的方法,才能达到预期的锻炼效果。围绕篮球教学,如果一味让学生自行打球,是很容易出现伤害事故的,中小學生因打籃球造成骨折等傷害事故也是很多的。因此,体育教师在课堂教学中,应有意识地把科学锻炼身体的基本原理、方法和自我保护方法传授给学生。不仅要让学生了解人体的结构,各系统器官的功能,体育动作的规律特点,还要让学生懂得生理负荷的最佳方案和合理的锻炼程序,以及为什么做与怎样做准备活动和放松活动等方面的知识。

引导学生参加各种体育活动。要培养中小學生养成良好的体育锻炼习惯。

要让学生了解体育锻炼的意义和作用,明白体育锻炼是提高身体素质和促进身心健康发展的重要途径,激发学生参加体育锻炼的决心,形成正确的体育锻炼动机。同时,学校应根据学生的兴趣爱好和特长,不断地研究、探索和创新,然后根据现有的体育设施,利用早晨、课间时间,举办各种适合中小學生身心发展的体育兴趣小组,并积极动员和引导广大學生参加。

学生体育锻炼习惯的培养,是一个循序渐进的过程。体育教师只有充分调动学生积极的情感因素,挖掘他们的运动潜能,使学生在参与体育教学的过程中认识到体育的价值,并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,才能使其养成良好的锻炼习惯,为他们终身体育打下坚实的基础。

培养学生线上体育课堂常规的策略研究

江山市贺村第三小学 姜婷婷

体育课堂常规,是为了保证体育教学工作的正常进行,良好的课堂常规更是高效体育课堂的有力保障。对于第一次接触线上体育课堂的小学生而言,线上体育课堂常规更为重要。与学校体育课对比,学生固然对线上体育教学模式充满好奇与期待,却控制不住自己。上课期间,教师直播示范得满头大汗,学生却在留言区“漫天飞舞”。因此,线上体育课堂常规的建立与落实迫在眉睫。

线上体育课堂是以年级打通,大班化的形式开展。全校四年级共5个教学班,共201位学生,使用的直播平台是钉钉。同时,存在以下几个问题:

课程上线率低:线上体育课堂是每周一、三的14:00,教师会提前半小时在各班群内提醒课堂开启时间和准备内容。即使提前通知,但学生的准时上线率还是很低。众所周知,线下体育课堂深受欢迎,但线上课堂上线率低,营造了不好的课前

学习风气。

“空中课堂”时效性低:由于疫情阻隔了师生们的物理空间,“空中网聊”尤为被学生们青睐。每一节线上体育课,全体学生中约有20人左右会提前半小时上线,而上线的动力来自“空中聊天”,课堂学习任务早就抛之脑后。由于学生多为独立在家上线学习,缺乏监督与指导,课堂学习注意力更加容易分散。如果教师端只是一味采用“堵”,对远在天边的学生而言,他们会更加兴奋,易产生逆反心理,网聊现象会更加严重。

线上课堂参与度低:所有的教学过程都是一个“交互”的过程,线上教学师生和生生的交互性大大降低。而体育课堂的交互性本身就很强,线下课堂中,教师可以直观看到错误并且马上给予纠正,而在线上课堂中,教师只能讲解易错点和难点,学生得不到关注,动作质量就会有所影响。

因此,对线上体育课堂常规现状可以采用以下几个应对策略。

“体育知识我知道”栏目:营造主动上线氛围。夸美纽斯认为:“兴趣是创造一个欢乐和文明的教育环境的主要途径之一。”因此,线上教学中,教师应该更加注重提高学习者的学习兴趣、诱发学生的学习动机,满足他们的学习需求,才有可能最大程度激发学生的学习兴趣。因此,教师课前开设“体育知识我知道”栏目,精选学生们最为喜爱的体育题材的内容供学生“空中课堂”互动。通过“体育知识我知道”栏目,构建了师生平等、轻松交流的氛围,也避免了无营养式的聊天内容,从而让“空中聊天”更有料,充满趣味。晚到的同学也会自觉加入其中探讨,自发形成了良好的线上交流氛围,有助于他们更快地融入即将开启的体育课堂中。

巧用音乐:引导节奏化学习。音乐在

体育教学领域中已经得到了广泛应用。音乐可以帮助提高学生的协调能力和记忆能力,有利于体育教学基本任务的完成。学生在完成体育动作时,会与音乐相融合。既可以吸引学生的注意力,又能使课堂变得活泼。恰当运用音乐对学生线上课堂常规养成有着积极作用,能够使得线上教育过程变得简单有效。

线上激励评价:创设活泼的学习环境。在设计线上课堂激励评价时不能照搬以往线下评价模式进行评价,而应结合学生线上学习心理、线上课堂常规薄弱处与线上学习环境特点制定线上体育课堂个性化的评价机制。线上评价机制“体育之星积分制”由此诞生。根据“体育之星积分制”,将选择权交还给学生,充分发挥学生的主动能动性。每达到一个要求,学生即可获得一枚体育之星,当个人星星数达到20枚后即可获得打开体育奖励盒子的机会,抽取任意一张线上奖励卡。

浅谈初中体育教学如何提升学生获得感

海宁市丁桥中学 李明

为充分调动初中生对体育活动的兴趣,激发体育学习内驱力,初中体育教师要积极创设幸福课堂,践行快乐体育理念,不断提升学生在体育活动过程中的获得感,对过去的教学方式予以不断优化。本文结合笔者实际教学研究,探讨了初中体育教学如何提升学生获得感。

对于初中体育教学而言,教师应当了解初中生的身心发展规律,精心组织教学,注重学科素养的培养与发展。体育教师应根据教学内容,从学生实际情况出发,将学生的心理活动与身体活动紧密联系起来,教学过程中充分尊重学生主体性,尊重其人格,促进道德素养发展;在学生自主展现体育技能的过程中培养他们热爱美、表现美的审美素养,实现学生身心全方位发展。另外还需要重视一点,就是初中体育教师要在教学活动中主动融入爱国主义教育与集体主义教育,重视初

中生现代体育意识的培育,引导其形成正确的体育观。同时可以通过多元化的体育竞赛、游戏活动来培养初中生顽强拼搏的意志以及团队合作精神,学会正确看待成功和失败,理清个人与集体的关系。

初中体育教师在构建幸福课堂的过程中要引导学生积极投身于体育锻炼,不断提高体育学科的育人效能。教师需要从体育活动着手,鼓励学生利用课余时间主动参与体育活动,进一步丰富体育课堂的活动内容,让学生在丰富多样的活动中体会锻炼的快乐,加强他们的幸福感。另外结合学生不同的兴趣爱好,鼓励学生自行组建体育活动社团,如定向社、足球社、羽毛球社等,让兴趣相同的学生聚集在一起参与活动。

初中体育教学与实际生活的结合,体育教师要抓住机会让学生熟悉掌握多种锻炼方法,让他们学会利用适合自己的方

法进行练习,让体育锻炼培养成为习惯,在锻炼中体会体育运动获得的幸福与快乐。比如说教学前翻滚项目的过程中,我们能够让学生回忆生活中参观动物园或观看马戏团表演时的场景,在愉悦的氛围下让学生对前翻滚这一项目有基本的认识,随后教师再详细进行解释并进行标准动作示范,通过联系实际生活,学生更容易理解和掌握体育知识。除此之外,在教学时选择和健康生活理念相关的知识内容向学生讲解,让他们理解到健康生活方式的意义,比如说营养搭配、科学锻炼等,以激发学生的运动兴趣。

体育教师实施的评价是否科学客观,会在很大程度上影响初中生学习体育的兴趣以及心理感受。体育教师应以技术性标准来评价学生体育学习的实际情况,使学生借助于观察对比能够非常直观地了解到自己与其他同学在相同项目中的

差距和自己的突出优势,教师根据客观的评价结果制定更具针对性的教学方案。依靠建立科学的评价标准,帮助学生在缺少教师监督的课外时间也能够开展好自我评价,主动观察分析自身体育运动能力的发展情况,了解体育技能的掌握情况。与此同时,实施科学评价还有助于创设公正和谐的课堂环境,学生可以主动参与体育学习和锻炼活动,得到更多参与体育活动的获得感,让他们愿意投身体育锻炼,促进全面发展。

综上所述,借助于科学的教学策略来创设幸福体育课堂,提高学生在体育学习过程中的幸福感,对于学生未来的成长与发展意义重大。初中体育教师应当不断改进和完善体育课堂教学中的缺点与不足,真正将学生作为学习的主体,通过有针对性的方法努力营造愉悦良好的学习环境,让学生真正爱上体育。