

小学体育教学中学生终身体育意识的培养策略

前言

新时代下,基础教育改革进程日益加快,学生的核心素养教育备受关注,随着素质教育的日益深化,体育课程因其有利于确保学生身心健康,并能够引导学生逐渐养成终身体育锻炼的意识,逐渐成为了小学课程体系的重点之一。然而,对于体育教师而言,如何培养学生终身体育意识是难题。本文作者结合自身多年教学经验,重点探寻了小学体育教学中学生终身体育意识的培养路径,以期为之后的研究提供参考。

关键词

小学生;体育教学;终身体育意识

小学阶段是学生养成良好习惯以及能力发展的关键时期,小学教师应充分发挥自身的引导作用,引导学生逐渐养成良好的行为习惯与能力。对于小学生而言,身体素质是学习活动开展的关键,只有拥有了良好的身体素质,学生才有精力投身于学习中。在课堂教学中,教师应耐心地指导学生,引导其掌握正确的锻炼方式,并有意识地培养学生的终身体育意识,注重培养和增强学生的身体素质,充分调动其参与体育锻炼的积极主动性,最终达到强健体魄的目的。

1 终身体育意识的价值

1.1 帮助学生树立正确的体育观念

小学体育教学中,教师有意识地培养学生终身体育意识,用心帮助学生,引导其养成正确观念,可以激发学生的学习与锻炼热情,让学生对体育锻炼有一个正确的认识。纵观目前的小学教学体系,体育学科并不是很受重视,学生也并未充分认识体育学科,小学体育教育工作难以高效开展,课堂教学效果也差强人意。小学体育教师若是可以在教学过程中切实做好终身体育意识的培养工作,便可以加深学生对体育的认识和理解,同时使其保持良好的学习状态,全身心

投入到体育知识学习之中,从而促进良好的教学效果的形成。

1.2 有利于落实全民体育的发展目标

新时代下,全民体育意义重大,对增强人们身体素质、保障其拥有一个健康的生活具有重要作用。小学体育教师应真正认识到这一点,在课堂教学中有意识地培养学生终身体育的意识,引导其形成正确的观念、保持良好的学习状态,这对落实全民体育发展的目标以及全面体育事业的顺利开展尤为有利。

2 小学体育教学中培养学生终身体育意识的影响因素

首先,是固有的学科偏见带来的影响。长时间以来,受应试思维的影响,大部分教师忽视了体育教学发挥的重要作用,错误地认为小学体育课程的主要任务就是带领学生“玩”,进而造成在教学中无法科学有效指导学生;其次,教学模式固定,导致教师在教学中不能灵活运用切实可行的教学方法,教学环节持续性、衔接性和系统性不足。这表现在,第一,体育教师并未结合教学及学生的实际情况制定周全的教学计划,习惯于“想到什么教什么”,或机械性地重复开展一些

简单的体育活动；第二，诸多小学体育教师在开展教学的过程中，只是组织学生在操作中锻炼身体，并未在教室中加大教授学生学习理论知识的力度，进而不能有效平衡小学生的体育教学内容，最终不能培养学生的体育意识。

3 小学体育教学中学生终身体育意识的培养措施

3.1 组织体育游戏活动，培养学生终身体育意识

小学体育教师在教学过程中，要使学生形成较强的终身体育意识，第一步就是让学生对体育运动产生好感，这样一来他们也会主动积极地参与体育锻炼活动。在教学过程中，教师可利用游戏教学法开展各种不同的体育游戏活动，以有趣的体育教育活动将学生的学习兴趣激发出来，助力其良好终身体育意识的形成。

以“队列练习：向后转”一课为例，教师可以借助游戏教学法，加深学生对“向后转”这一体育动作的了解，同时使其在参与趣味体育游戏活动的同时，增强自身反应能力和弹跳力等体育素质。在课堂教学中，教师可以组织学生参与“单脚跳”的小游戏，让学生认真听老师发出的口令，然后做出相应的单脚跳动作，帮助学生充分认识“向后转”动作的运动方向概念，以坚实的基础增强学生的反应能力和弹跳力。此外，教师在课堂教学过程中，也可以组织学生开展各种转法的教学活动。为了让此活动更加有趣，教师可以对相关的体育游戏进行设计，当教师发出口令后，部分学生马上做出一种“向后转”的动作，另一些学生则做出不同的向后转的动作，要求不能和前面的同学相同。在此游戏活动中，小学生注意力高度集中，同时创造力也得到了有效发挥，学生们亦充分感受到了体育锻炼活动的趣味性。为了帮助学生形成较强的终身体育意识，教师还可以设计“叫号追拍”的操作游戏，借助此游戏锻炼学生的反应能力，同时让本节教学活动变得更加有趣。教师借助丰富多样的游戏开展教学活动，可以使学生对体育充满浓厚的兴趣，有效提高学生参与度，进而潜移默化地培养学生的终身体育意识。

3.2 开展丰富多样的体育竞赛活动，帮助学生形成终身体育意识

教师在培养学生终身体育意识形成的过程中，应严格要求学生。首先要对学生的服装做出明确要求，要求学生上体育课时必须穿运动装，同时结合教学内容，明确学生在课堂中应遵守的纪律，如课堂教学中不能嘲笑他人、禁止嬉戏打闹等；其次，要求学生不能擅自脱离队伍，遇到困难寻求老师的帮助，借助严格的管理制度可以使端正学习态度，

全身心地投入到体育学习之中；再次，为了调动学生参与体育学习活动的积极主动性，提高其参与度，教师可以和学生的认知水平、兴趣特点相结合，组织学生参与竞赛活动，如接力赛、跳绳比赛等，在此过程中使学生充分感受到体育的乐趣，并帮助其形成较强的团结合作能力以及竞争意识。除此之外，教师还可以从课堂延伸至课外，加深学生对体育的认识。比如，可以借助多媒体辅助教学，将各种体育竞赛视频呈现在学生面前，借助此方式开阔学生视野，加深其对体育魅力的感受，从而逐渐爱上体育锻炼，如此对学生的终身体育意识的培养也尤为有利。

3.3 因材施教，培养学生运动信念

现阶段，体育课程中涉及了诸多运动项目，这能够使体育教学的新鲜感得到保证，让学生对体育课充满强烈的好奇心和期待。教师要深挖学生的运动潜能，调动学生参与体育锻炼的自主性，增强学生身体素质。同时，体育教师要以学生的个体需求为基础，注重因材施教，带给学生良好的运动体验感，坚定其参与运动的决心。

例如，在体育课堂教学中，长跑是部分学生的长项，这些学生的身体素质以及耐力较强，同时性格较为理性和冷静，可以正确调整自己的呼吸，灵活分配自身的体力。针对这些学生，教师可以着重开展长跑训练，以增强学生的运动能力，让其能够尽可能地展现自己的运动才能。除此之外，教师还可以给予这些学生鼓励，让其积极参与校园足球训练活动，深挖其运动潜能。同时，一些学生因为具有很强的爆发力和好胜心，较为适合参与短跑训练，对于这些学生，教师可以为其设计科学合理的短跑训练计划，帮助学生掌握更多正确的运动经验。还有一些学生在运动方面并不具备优势，针对这些学生，教师也无需强迫他们参加体育锻炼，应积极和其进行交流，充分了解他们的运动诉求和喜好，设计多样化、有层次的体育教学任务，使学生的运动经验更加丰富。这样一来，就可以使学生喜欢上体育运动，能够主动参与到运动锻炼过程中，慢慢养成良好的运动习惯。

3.4 培养习惯，提高自律意识

习惯的形成需要长时间的培养，相较于兴趣爱好，习惯具有需要意志努力的特点。换言之，就算学生对体育充满了浓厚的兴趣、懂得如何正确参与体育锻炼，如果没有形成正确的体育锻炼习惯，且也不能长时间地坚持，那么终身体育意识自然也就无法形成。对此，在实际教学时，教师应重视对学生正确体育锻炼习惯的培养，使之从小就能够做到勤于锻炼。形成良好的体育锻炼习惯，需要长时间的坚持。教

师需根据每个阶段学生不同的心理特征,并结合体育锻炼要求,为他们制定相应的锻炼计划,针对性地对相关项目展开训练。

例如,为了帮助学生养成每天早晨跑步的习惯,教师可以结合各阶段学生的实际情况,有针对性地制定计划表,三、四、五年级分别晨跑300m、500m、600m,年级越高,晨跑要求也更多。应注意,男生和女生之间需要遵循的晨跑要求也有所不同,教师可以结合本班学生的实际情况确定相应的计划。当某一训练项目结束后,教师可以组织学生参与新项目,由简到繁、从部分到整体,循序渐进,慢慢加大训练难度。与此同时,教师可以借助寒暑假和周末时间,要求学生完成适当的体育作业。如每天跳绳500个、和父母一起打一个小时的乒乓球,若是条件允许,还可以和父母一同骑自行车等。

3.5 适当安排测试,完善评价标准

小学体育教师强化体育锻炼的方式除了要和学生的兴趣相结合,让学生保持愉悦的心情之外,还应组织学生参与体育测试。如跳高、跳远或100米、400米跑步。如此,既能加大学生体育锻炼力度,同时还能帮助学生充分体验到竞争带来的乐趣和动力。针对部分有惰性的学生而言,体育测试对其体育锻炼习惯的养成发挥了促进作用。教师在安排体育测试的过程中,要确保项目难度适合学生,项目难度太大,

学生无法达标,对学生参与积极性的提升尤为不利,若是难度太小,又不能发挥督促作用。项目难度适宜,可以帮助学生在练习过程中不断提升自己,进而和测试标准相符。除此之外,教师要注意,学生受部分先天因素的影响,身体素质均有所不同,在衡量学生的过程中,不能采用统一的评价标准。部分学生就算再刻苦努力,也不能达到某个标准。所以要结合学生实际情况,采用相应的评价标准,第一时间给予学生鼓励:“只要你学习态度端正,积极主动参与锻炼,你就是最亮的那颗星!”“尽管测试不达标,但你的体育精神已经合格了。”教师应给予所有学生鼓励,让其形成终身体育意识,有效增强学生积极健身以及自主锻炼的能力。

4 结语

总之,在小学体育教学中,体育教师应加强培养学生的终身体育意识,如此不仅能够获得更理想的教学效果,也有助于增强学生的身体素质。在实际开展教学时,教师若要让形成终身体育意识,那么首先就应使其树立正确的体育观念,对体育重要性有一个充分认识,之后利用丰富的、有趣的体育教学内容,激发学生的学习兴趣,增强其学习体验,让学生积极参与其中,在这一学习过程中,他们的体育意识、技能也将得到增强,进而认为体育是一项终身实践活动,身心均获得健康发展。

文/刘雷(铜山实验小学,江苏省徐州市 221100)

作者简介:刘雷,男,江苏徐州人,铜山实验小学一级教师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 刘玉霞.谈小学体育教学中学生终身体育思想的培养[J].家长,2021(27):14-15.
- [2] 张伟.小学体育教学和终身教育研究[J].新课程导学,2020(14):59.
- [3] 黄守俊.小学体育教学中学生终身体育意识的培养[J].天津教育,2019(33):13.
- [4] 朱斌.论如何培养小学生终身体育意识[J].当代家庭教育,2019(29):134.
- [5] 黄洁芬.终身体育教育思想指导下小学体育教学的创新[J].文化创新比较研究,2019,3(6):143-144.
- [6] 廖周云.如何在体育活动中培养小学生的终身体育意识[J].读与写(教育教学刊),2018,15(10):207.
- [7] 解来昆.怎样在小学体育教学中培养学生的终身体育意识[J].情感读本,2018(5):29.