

浅谈体育锻炼对小学生良好行为习惯的培养

邓心峰¹ 朱 雄²

1. 北京教育科学研究院附属顺义实验小学 北京 101300

2. 赣州市沙石中学 江西赣州 341000

摘要:小学阶段是行为习惯养成的关键时期,在当前大数据笼罩的科技时代、新课程改革以及新课标标准的大环境下,学生的养成教育仍然是备受众人关注的热点话题。为了提高小学生的身体素质,加强体育锻炼,从而培养他们良好的行为习惯就显得尤为重要且必不可少。体育锻炼能够充分发挥育人的作用,借助不同运动项目的学练过程,潜移默化地帮助学生养成良好的锻炼习惯,树立讲诚信、明规则、守纪律的意识,塑造进取精神和健全的人格,并且让他们能够将这些品质终身受用,实现以体育智、以体育心的目标。本文从行为习惯培养的必要性、课程育人的有效性进行深入分析,提出相应的策略,期望能够促进小学生良好行为习惯的养成。

关键词:体育锻炼;小学生;行为习惯培养

前言

不学礼,无以立。在当今社会,小学阶段的养成教育是整个教育阶段工作的重要组成部分,它是培养学生良好行为习惯,全面实施素质教育的基础性工程;同时也是培育和践行社会主义核心价值观的重要措施,是立德树人以及学生终身发展的时代要求。受到连续三年新冠疫情的影响,线上教学模式对小学生良好行为习惯的培养必然成为一种阻力因素。在这个快节奏的时代,短视频的浏览方式在一定程度上影响了学生的专注力,学生上课注意力不集中、滥用网络用语、做带有特殊意义的手势、学习兴趣提不起来等问题逐渐显现出来。因此,在当前快节奏的生活背景下,紧紧抓住学生行为习惯的培养仍然是首要任务。本文从体育与健康课程的角度出发,对体育锻炼促进小学生良好行为习惯的培养进行深入研究。

一、研究方法

1. 文献资料法

根据本文研究内容的需求,笔者通过中国知网、万方数据库、维普等网站,主要以“体育锻炼”、“行为习惯养成”、“养成教育”为关键词查阅相关资料,然后对这些资料进行仔细的分析和整理,以此来了解当前小学生行为习惯的现状以及体育锻炼对行为习惯养成所产生的影响。

作者简介:邓心峰(1998.07—)女,汉族,江西赣州人,硕士研究生,小学体育二级教师,研究方向:体育教学。

2. 访谈法

笔者通过与学生班主任以及校内体育任课教师进行深入交谈,详细了解学生常态下的行为习惯情况、教师教育的方式方法,以及学生养成教育开展工作的具体情况。

3. 观察法

通过对学生课前、课中的体育课、课间十分钟、每日课间操、阳光体育活动、校队训练以及社团活动等时间段学生行为习惯的表现进行细致观察,并做好详细的记录。

二、研究结果与分析

1. 小学生良好行为习惯培养的必要性

孔子曾经说过:“少小若天性,习惯成自然”,这句话的意思就是小时候养成的习惯就像天性一样自然,这个时期养成的习惯决定了一个人的性格。科学研究表明,人的行为习惯养成的关键期为0-12岁,其中,6-9岁时对道德的认识处于一个感性阶段,该阶段的学生极易受到成人的影响而表现出明显的直观性、形象性的特点,尤其对成人的语言、行为存在典型的依赖,甚至会表现出成人化的现象。如果在这个阶段形成了不良习惯,那么后期想要改变就会面临很大的困难。此外,学校作为养成教育的主阵地,水平一至水平三阶段的学生呈阶梯式发展,因此,培养学生良好行为习惯能够为学生人格健全发展打下坚实的基础,在学段衔接时更是养成教育的首要任务。根据调查研究显示,小学生在行为习惯方面存在的关键问题表现为知、情、意、行脱节,也就是说学生对事物存在感性认识,正处于形象思维向逻辑思

维的转换阶段，他们的模仿能力很强并且多以无意识记为主。在校期间，同学是每个学生之间最主要的交流对象，这有利于人际关系的形成，体育课、课间活动、阳光体育活动、社团活动、校队训练等多种体育锻炼时间进一步增加了彼此之间的交流机会，促进了人际交往，形成行之有效的正常且健康的交流网络，这对学生自我良好行为习惯的培养^[1]是非常有利的。

2. 学校体育课程育人的有效性

认识具有指导实践活动的功能，而实践活动反过来也能够提升人的认知水平。在小学阶段，文化课程的主要任务是对学生的思维意识和智力进行有效开发，从而提高学生的认知能力。然而，这些课程往往偏重理论知识的传授，缺乏实践性的教育教学内容。相比之下，体育与健康课程则成为弥补这一不足的重要学科。它通过具体的实践活动，不仅规范学生的行为，还让学生做到身体力行^[2]，将所学知识应用于实际生活。近年来，随着“双减”政策的实施，学生的课余时间以及课外体育锻炼的机会明显增多。例如，阳光体育活动、课间操、月月赛、趣味体育运动会、传统项目特色校等活动在全国各地的小学中开展得如火如荼。这些活动不仅丰富了学生的校园生活，也为他们提供了更多接触实践教育的机会。与此同时，随着新课程标准的出台以及疫情政策的逐步放开，体育课堂的教学目标更加明确：围绕发展学生的运动能力、健康行为和体育品德这三大核心素养展开，以促进学生身心健康发展为主要目的。在教学过程中，教师注重将“学、练、赛”有机结合，让学生通过参与多样化的体育活动积累实践经验，从而为其他学科的学习提供支持。

3. 体育锻炼促进小学生行为习惯的培养

人的身体发展共经历五个阶段，而每个阶段都有着不同的生理特征，根据不同年龄的生理发展特点，采用不同的锻炼方式，可以促进身体新陈代谢的能力，增强体质。以北京版体育与健康教材为例，在小学阶段学生课程的学习内容主要分为体育与健康的基础知识、儿童基本活动、球类运动、体操类活动、体育游戏以及发展学生相关体能等类型。不难发现，“素质、兴趣、能力、意志、形态、身心”这几个重要的关键词贯穿始终，它们在学生的成长过程中扮演着不可或缺的关键角色。与这些要素紧密结合在一起的，便是学生良好行为习惯的培养。通过反复的训练，学生能够逐步培养出一一定的运动能力。在这个过程中，不仅可以激发学生的兴趣，还能够促进学生身心的全面发展，塑造出优美且健康的身

体形态，进而形成良好的行为习惯以及体育锻炼习惯。

当小学生刚刚进入学校时，大部分学生缺乏组织性和纪律性，规则意识以及集体主义精神相对较为欠缺。针对这种情况，在体育锻炼时安排需要两人甚至多人配合的比赛或者游戏就显得尤为重要。这样的安排能够帮助学生更好地认识自我，逐渐摆脱以自我为中心的思维模式，从而树立起集体意识。通过参与体育锻炼，我们能够正确地认识到自身存在的不足之处以及优点所在。在自我意识的形成过程中，学生可以深入了解自己的情绪波动情况。例如，在体操类活动中包含了队列队形的学习、基础韵律操以及技巧类项目等内容。基于这些项目自身的特点，学生的安全始终是处于首位的。从这一点出发，就能够延伸出让学生知晓在什么情况下应该保持高度集中的状态，身体应该呈现出什么样的姿态，活动时的站位、视线应该如何调整等要求，从而有效地培养了学生集中注意力的意识、对环境的适应能力以及观察能力。

三、体育锻炼促进行为习惯养成的策略

1. 家校结合，加强学生体育锻炼关注度

行为习惯的养成绝不是一蹴而就的事情，体育锻炼同样如此。无论是社会、家庭还是学校，都不能仅仅认为体育锻炼只有强身健体的作用，甚至存在耽误学习成绩的错误观念。相反，更要深入发掘和大力弘扬体育育人的功能，积极营造良好的体育锻炼氛围，倡导并引导学生进行正确且有计划、有目的地锻炼。要鼓励学生走出舒适圈，在运动场上尽情挥洒汗水，找到展示自我的机会，享受运动带来的乐趣，从而养成坚韧不拔的意志与积极向上的品格^[3]。家庭和学校应该携手合作，共同关注学生的体育锻炼情况。家长可以在家中鼓励孩子参与各种体育活动，比如一起打羽毛球、跑步等，让孩子感受到家庭对体育锻炼的重视。学校则可以组织丰富多彩的体育赛事，如运动会、班级间的篮球赛等，激发学生对体育的热情。同时，教师在课堂上也要不断强调体育锻炼的重要性，不仅仅是身体上的强健，更是心理上的磨砺。通过家校双方的努力，使学生深刻认识到体育锻炼的价值，进而全身心投入到体育活动中去。

2. 体育课堂常规持之以恒

课堂常规是学生行为习惯养成的关键所在。这种行为习惯的形成来源于学生日常体育教学与训练中所形成的个性化发展过程。学生上课不迟到早退、站队做到快、静、齐，学练过程中遵守课堂纪律，听从教师口令等细节常规，都是学生行为习惯养成的重要内容。教师长期

积极正确的引导和督促,能够使使学生逐渐从被迫的被动意识转变为自觉主动的习惯养成,这样既能保证体育课堂顺利进行,也是保护学生安全以及维护教师自身安全的有效保障。在体育课堂上,每一个小的常规要求都蕴含着巨大的教育意义。例如,站队时的快、静、齐,这不仅是对课堂秩序的基本要求,更是培养学生团队协作精神和纪律意识的良好契机。当学生们整齐地排列在一起,他们学会了相互尊重和配合。而遵守课堂纪律,听从教师口令,则能让学生明白规则的重要性,这对于他们未来在社会中的行为规范有着深远的影响。教师在这个过程中扮演着至关重要的角色,他们需要不断地提醒、纠正学生的不当行为,并给予积极的反馈。随着时间的推移,学生们会逐渐意识到这些常规并非束缚,而是帮助他们更好地成长和发展的助力。

3. 教师坚持言传身教原则

体育教师要始终严格要求自己,在教学时语言、动作都要规范,做到言行一致。在给学生做示范动作时,动作必须标准,因为每一个动作都是给学生的一种教育和指引。要积极鼓励学生参与体育锻炼,即使是简单的游戏也应该传授正确的动作和明确的规则,并在此基础上加以引导,让学生在进行体育活动时能够自我创新。通过这种方式,学生能够在潜移默化中形成良好的体育锻炼和自身行为习惯,并且在人际交往的网络中将这些良好习惯加以传递。体育教师作为学生体育学习的领路人,自身的形象和行为习惯对学生有着不可估量的影响。如果教师在教学过程中语言粗俗、动作随意,那么学生很可能会模仿这些不良的行为。反之,当教师以严谨的态度对待教学,用规范的语言讲解知识,用标准的动作进行示范时,学生就会受到正面的熏陶。例如,在教授篮球投篮技巧时,教师不仅要详细讲解动作要领,还要亲自做出精准的投篮示范。在组织学生进行游戏时,教师要明确游戏规则,确保每个学生都能理解并遵守。同时,教师还应鼓励学生发挥自己的想象力和创造力,在遵循基本规则的前提下,对游戏进行创新改编,从而提高他们的自主性和创新能力。

4. 发挥体育优生引领作用

在当今快节奏的时代背景下,社会竞争日益激烈,这就需要人们具备相应的竞争意识与合作能力。而这种精神在国家优秀运动员以及体育生身上体现得淋漓尽致。学校某个项目队是体育特长生培养的主阵地,也正是这些学生的引领营造了浓厚的体育文化氛围。他们身体素质的突出表现以及特有的运动技能展示,都是激励其他

学生提高身体素质的有效途径。但归根结底,这些都是一个人具有良好行为习惯的外在体现。在各级各类大小的比赛当中,体育优生的角色能够对其他学生的行为习惯起到督促作用,最终促使良好行为习惯的形成成为一种定势。体育优生在学校体育活动中就像一颗璀璨的明星,吸引着其他学生的目光。他们在训练和比赛中的刻苦努力、顽强拼搏的精神,能够感染身边的同学。当其他学生看到体育优生为了提高成绩而不断挑战自我、克服困难时,也会受到鼓舞,从而更加积极地参与到体育锻炼中来。而且,体育优生在团队项目中的合作精神也值得其他学生学习。他们在比赛中相互配合、默契协作,展现出强大的团队凝聚力,这有助于培养其他学生的合作意识。在日常的校园生活中,体育优生还可以通过分享自己的训练经验和心得,带动更多的学生养成良好的体育锻炼习惯,让整个校园充满活力与朝气。

综上所述,借助体育锻炼这一方式来推动和促进学生良好行为习惯的养成,无疑是一项非常行之有效且值得推广的途径。然而,我们必须清醒地认识到,如果仅仅依靠体育锻炼这一个方面的努力,还远远不足以实现学生的全面综合发展。在实际操作过程中,还需要充分考虑到学校的教学资源是否充足、师资水平是否达标以及基础设施是否完善等一系列复杂情况。因此,学校、家庭与社会这三个方面的因素相互结合、共同作用,才能成为推动小学生良好行为习惯养成的强大驱动力。而在这其中,体育锻炼则是起到润滑和促进作用的重要因素之一。

通过学校进一步完善在养成教育工作上的相关制度,并且切实提高这些制度的实际执行度;教师在日常教学中增加对学生在体育锻炼过程中的过程性评价,注重观察和记录学生在运动中的表现和进步;同时积极创设良好的运动氛围,精心组织 and 开展各类丰富多彩的体育活动,以此激发学生对体育运动的兴趣和热情。只有这样,学校、家庭和社会三方联合起来,共同努力创造有利于良好行为习惯生成的各种条件,才能够促使学生在潜移默化中自觉养成各方面的良好行为习惯。

参考文献

- [1] 王振. 体育锻炼对学生良好行为习惯养成的研究[J]. 延边教育学院学报, 2018, 32(04): 91-93.
- [2] 杜娟. 小学生良好行为习惯养成教育的实践研究[D]. 导师: 姚文峰. 河南师范大学, 2019: 15-20.
- [3] 丁养征. 小学体育教学中培养学生良好锻炼行为习惯方式研究[J]. 新课程导学, 2019(22): 84.