**浅析核心素养下小学体育课堂的习惯养成**

金李根

（温州 瑞安塘下实验小学325204）

**摘要：**在新课程改革的大背景下，在体育教学中发展核心素养教育越来越重要。体育核心素养主要围绕“情品双育”、“能习相随”、“知行合一”。小学是一个人学习的基础阶段。因此在小学阶段养成良好的体育行为习惯对促进健康、增强体质、提高学习效率有积极的作用。**关键词：**核心素养；体育课堂；行为习惯

|  |
| --- |
| 一、前言 |
| 体育学科核心素养，由体育精神、运动实践、健康促进三个维度组成，并具体划分为六个要素。体育精神包含体育情感和体育品格，运动实践包含运动能力和运动习惯，健康促进包含健康知识和健康行为。小学是孩子接受教育的初期阶段,现阶段的教育重点不是让学生掌握多少理论知识,而是通过科学、合理的教育方法帮助学生养成良好的生活习惯、学习习惯,培养学生身心健康的全面发展。体育学科是小学教育的重点内容,通过体育运动可以增强学生素质,促进学生动手能力与实践能力的发展。此外,在体育运动的过程中,可以增加学生沟通能力与团队协作能力,让学生拥有集体荣誉感以及强烈的竞争精神，帮助学生从小养成良好的人生观、价值观。体育教师应该依据体育学科的核心素养，有意识、有目的、有计划、有步骤、持续不断地对学生行为习惯进行培养和训练。  二、落实习惯，抓常规。  （一）体育教师要以身作则，树立榜样  体育教师要严格要求自己，给学生树立一个榜样。教师的一言一行都会对学生产生重要影响。因此，体育教师应举止大方、谈吐文明、以身作则、率先垂范，用模范的感召力去感染每一位学生，对学生的体育行为习惯产生潜移默化的感染。在体育教学中应做到课前准备充分、讲解准确、动作规范、组织严密、教法合理、知识渊博、关心和爱护学生、及时总结反思。 |
| （二）形成有效的课堂常规机制 |
| 学生良好体育行为习惯要常抓不懈，形成有效的课堂常规机制。教师要与学生共同建立切实可行的课堂常规，在每节体育课中得以落实，明确相关要求，促进良好体育行为习惯的养成。在每一节课开始时，体育教师都要有明确、正规的口令指挥学生的行为。并且每一节课都要进行队列队形的练习。严格有效的队列队形有助于培养学生组织性、纪律性和集体主义。 |
| （三）发挥体育特长生的引领示范作用 |
| 在良好的体育学习氛围中，榜样的力量是无穷的。不但教师可以潜移默化的影响学生，同样，体育特长生在体育活动中的积极表现也能带动并激励着其他成员良好体育行为习惯的养成。小学生善于模仿，可塑性大，好的行为习惯以及榜样都能成为他们的学习榜样。 |
| 三、发挥学生的主体意识，增强能动性。  以学生为本是素质教育的基本内涵。素质教育最根本的目的就是要唤醒学生心灵深处的“主人意识”，以致健康成长。课堂教学通过学生与教师的双边活动而形成教学风格，学生在教师指导下学习获得知识与技能，是课堂教学发展的主渠道。小学生在学习运动技能与知识时，就是紧紧依靠教师巧妙的引导来获得运动知识和技能。  四、增强健康意识教育，促进学生身心全面发展。  健康包括身体健康和心理健康。小学生处在生长发育时期。不良的行为习惯会影响其身心健康。不正确的身体姿态会影响学生的生长发育。对学生中由于先天不足、后天姿势不正确或故意模仿所造成的不正确姿势应讲明危害性。要主动帮助纠正，教会一些矫正方法，同时应加强以下二方面教育和训练：1、对学生进行美的教育。让学生知道体育和美是紧密相关的，它包括身体美、运动美、精神美，其中健康是美的基本要素。2、通过严格的队列、队形练习，让学生了解正确立姿、走姿、跑姿及其动作要领。在强化训练中，逐步让学生形成良好的姿态。 |
| 五、加强学生安全意识教育，培养高度的责任感。  体育课中不安全因素比较多。我认为不少伤害事故都是来自学生自身不良行为习惯。因此在体育课中应对学生进行安全教育。在课前：加强学生自我保护意识。在体育课中，准备活动是十分重要的。做准备活动可以使人体各关节活动开，使人体体温迅速上升，达到运动的最佳状态。在做准备活动时应该按照老师的要求把准备工作做得充分、正确、标准，树立“安全第一”的意识。在课中：加强学生团结协作的安全意识。在体育课中，老师应该把培养学生团结协作的意识也融入到课堂中去，提高课上安全。诸如此类的规则久而久之就已深入学生心中，养成了良好的行为习惯。 |
| 六、加强学生进取意识的培养，促进学生养成良好的学习行为习惯。  体育课中，每个班都有几个困难户。如受身体肥胖、瘦弱、胆小等身体条件和心理条件限制，往往学生自己会产生心里障碍，对体育课失去信心。作为教师应注意抓住这些学生的特点，发挥他们自身优势，及时给予鼓励，并采用进步幅度评价机制对他们进行评价，让他们逐步树立信心，同时培养他们的兴趣爱好，加强他们的身体素质训练，教会他们一些锻炼方法。在体育课中，注重学生学习行为习惯的养成，久而久之，就能培养学生积极进取意识，养成良好的学习行为习惯。  七、表扬鼓励，激励行为。  课堂上老师引导学生互相评价和自我评价，让学生能看到自己的优点，敢于表现自己，同时也学会观察，看到同伴的优点。做到取长补短，互相学习，增加学生的社交能力。久而久之，孩子们就形成了良好的练习习惯，也就养成了良好的体育行为习惯。  八、总结  总之，学生个人行为习惯和集体行为习惯的养成，需要长期坚持不懈、反复的培养和训练。同时也要为行为习惯的养成营造一个好的集体氛围，从而对学生行为习惯起到约束和促进作用。 |

**参考文献**

1. 辛涛 姜宇 刘霞 我国义务教育阶段学生核心素养模型的构建[J].北京师范大学学报（社会科学版），2013，01。  
   [2] 于素梅 学生体育学科核心素养及其培育[J].中国学校体育，2016，07.

[ 3] 张彦忠.浅议小学体育课与学生素质培养[J].新课程,2015(4):45.