



小学体育教学中促进学生良好习惯养成的有效策略

□ 市汪曾祺学校小学部 蒋凌

小学阶段是塑造学生习惯的黄金时期,体育课堂以其独特的实践性、互动性,为学生习惯养成提供了肥沃土壤。在操场上奔跑、跳跃、协作竞赛的过程中,学生能逐步养成规律运动、遵守规则、团队协作等习惯。这些习惯宛如点点繁星,汇聚起来将照亮学生成长之路,使其受益终身,因而挖掘小学体育教学中的习惯养成策略至关重要。

一、小学体育教学中促进学生良好习惯养成的重要性

(一)助力身体健康成长

培养学生规律参与体育锻炼的习惯,能有效增强体质,提升免疫力。如坚持每日晨跑、课间跳绳的习惯,可促进心肺功能发育,为学生茁壮成长奠定坚实身体基础,降低患病风险,让他们活力满满迎接学习与生活挑战。

(二)塑造健全人格品质

体育教学中的规则习惯养成,教导学生尊重裁判、遵守竞赛规则,培养自律精神;团队合作项目促使学生学会倾听、沟通、协作,面对困难相互支持。这些点滴积累,塑造学生诚信、负责、友善等健全人格品质。

(三)提升学习与生活效能

良好的自我管理习惯,如自主准备体育器材、合理安排锻炼时间,迁移至学习生活中,帮助学生高效规划学习任务、管理个人物品,提升学习效率,培养独立生活能力。

二、小学体育教学中学生习惯养成现状剖析

(一)运动习惯参差不齐

部分学生热爱运动,课余主动参与体育活动,但仍有不少学生缺乏日常运动意识,体育课上表现消极,课余更是“宅”着不动,未形成稳定运动兴趣与习惯,身体素质提升缓慢。

(二)规则意识淡薄

体育课堂上,常有学生不遵守队列纪律、擅自违规操作器材,竞赛时无视裁判判罚、争吵耍赖,反映出学生对规则的漠视,未深刻理解规则保障公平、维护秩序的重要性。

(三)合作能力欠缺

小组合作学习或团队竞赛时,一些学生以自我为中心,独占器材、不愿分享运动技巧,沟通不畅导致任务执行混乱,难以发挥团队合力,合作习惯亟待加强。

三、小学体育教学中促进学生良好习惯养成的有效策略

(一)优化课程设计,渗透习惯养成教育

1.制定习惯培养目标。结合体育课程标准与学生年龄特点,各年级分层设定习惯目标。低年级聚焦基础运动习惯,如正确穿戴运动装备、听从指令集合;高年级侧重复杂合作、自我训练习惯,如制定个人锻炼计划、组织小型体育赛事。

2.开发习惯养成课程内容。创编习惯养成主题体育课程,如“运动礼仪与规则”“团队协作训练营”等,将习惯教育融入趣味体育活动。以“运动安全习惯养成课”为例,通过模拟运动受伤场景,教导急救处理、防护装备使用,让学生在实践中牢记安全规则。

(二)创新教学方法,激发习惯养成动力

1.情境教学法。创设生动体育情境,如“奥运赛场”“动物运动会”,学生扮演角色参与赛事,在情境中自然遵循竞赛规则、学习运动员拼搏精神,强化规则与进取习惯。例如模拟“森林马拉松”,学生扮小动物沿设定路线奔跑,遵守“不抄近道”规则,体验坚持完成赛程的成就感。

2.游戏化教学。设计各类体育游戏,将习惯要求融入其中。“接力拼图大赛”游戏,每组学生接力跑步取拼图碎片,需遵守交接棒规则、团队协作拼图策略,培养合作、守规习惯,同时激发运动热情,使学生

在欢乐中养成好习惯。

(三)强化教师引导,榜样示范促习惯养成

1.言传身教。教师以自身标准姿态、规范动作、守时守约等行为为学生树立标杆。上课提前到场布置器材,示范正确运动姿势,讲解清晰洪亮,用行动传递严谨认真的运动态度,让学生在潜移默化中受感染。

2.及时纠错与鼓励。课堂发现学生不良习惯,如乱扔器材、插队,教师及时温和纠正,告知危害;对习惯养成表现出色学生,如主动整理器材、帮助同学提升运动技能的,当众表扬,强化正向行为。

(四)完善评价激励机制,巩固习惯养成成果

1.多元化评价指标。构建涵盖运动习惯、规则遵守、合作表现、自我管理的评价体系。观察学生日常体育课参与度、器材爱护、团队融入等,定期记录评价,如每周评选“体育习惯小明星”,激励学生全面发展。

2.激励性反馈。评价结果及时反馈给学生与家长,采用表扬信、荣誉证书、成长记录册等形式。对进步显著学生,教师私人定制激励方案,如奖励运动手环鼓励坚持锻炼。

四、家校社协同,拓展习惯养成空间

(一)家庭教育配合

家长以身作则,坚持规律运动,带动孩子参与亲子体育活动,如周末登山、骑行;日常监督孩子作息,确保充足睡眠以保障体育课精力,引导孩子自主整理运动物品,延续学校习惯养成教育。

(二)社区资源助力

社区组织体育赛事、健身讲座、儿童运动俱乐部等活动,为学生提供课外锻炼平台。学校与社区联动,推荐学生参与适宜项目,让学生在社区环境中强化体育技能,拓展社交,巩固良好习惯。

说书

□ 市汪曾祺学校八(4)班 陶一睿

儿时,老家旁边有一所书馆,那是我最为钟情的去处。油光锃亮的红漆木门终年敞开,踏入其中,便是正厅。那里总是济济一堂。人们或是回味上一回书的结局,或是揣测下一回书的情节,聊至兴起时,引发一番争论亦是常事。然而,当说书先生从帘后悠然踱步而出,众人便会瞬间安静下来。

先生乃此地名嘴,我对他的说书可谓喜爱至极。他有一件红色长袍,将他衬托得愈发精神抖擞。他环顾四周,露出满意的笑容,而后缓缓走向书案,一挥衣袖,一扬头颅,引领大家进入说书的艺术世界。听曹操与刘备争夺荆州,听黛玉葬花于园中,听岳飞挥师北上,听杨家将忠勇卫国……正听得如痴如醉、半梦半醒之时,“啪”的一声,惊堂木响起,“欲知后事如何,且听下回分解!”先生得意一笑,缓缓踱步返回后厅,留下意犹未尽的我们。

如今,各式各样的有声书、电子书充斥着我们的生活,但我依旧无法忘却记忆中说书先生的声音。于是,怀揣着儿时的情思,我回到了那个熟悉的地方。

门上的红漆已然剥落,“吱——”,那是岁月的低吟。正厅不见昔日的热闹景象,十座九空。我坐在最前排,静静等待开场,心中满是怅然。

年迈的说书先生从帘后探出头来,红袍早已陈旧,脸上爬满皱纹,银丝也悄然生出。他缓缓踱步上台,那张略显失落的脸面对寥寥观众时,重新焕发出光彩,一挥袖,一扬头,带我走进熟悉的说书世界。听悟空降妖伏魔,听诸葛亮借东风,听东坡乌台冤案,听宝马腾空嘶鸣——只是这嘶鸣少了往日的雄浑气势。

我轻轻叹了口气:“先生老了!”忽闻邻座轻声低语:“三十年如一日,实在不容易啊……”我猛地抬起头,说书先生人已苍老,衣已陈旧,但神色依然,仍是那般认真,动作收放自如,声音高低起伏。先生敲响惊堂木,离开时步伐已然有些踉跄。

走出书馆,我情不自禁地朝着那红漆木门深深鞠了一躬……

指导老师 石羽

六月的毕业终会如期而至,六年书写的画卷将在跌跌撞撞里悄然定格,再炽热的相聚终要归于星散。世间本无永恒的筵席,若相遇是离别的伏笔,那么别离便是重逢的预言。

阳光透过树叶的缝隙洒下斑驳的光影,仿佛也在诉说我们将要结尾的故事。站在教学楼的走廊上凝望校园里的一草一木,喉间忽然哽住千万句未言的心绪。此后人生的盛夏或许更绚烂,却再难寻这般纯粹的热烈,正如诗中所叹:“欲买桂花同载酒,终不似,少年游。”

暮色漫过窗棂,课桌上铺满密密麻麻的试卷和写着同学签名的书本,上面狂荡不羁的字迹尽显少年的意气风发、肆意生长,那是独属于少年们的美好。夕阳的余晖洒在校园里,我们依然坐在教室里,传来传去的纸条是少年时代最真实的写照,那是独属于校园的美好。总以为毕业遥遥无期,转眼间却已站在分别的路口,岁月如长河奔涌,卷走时光的砂砾,只留下掌心紧攥的回忆。

小学毕业是一场盛大的告别礼,挥别稚嫩,迈向成长的渡口。犹记初入学时,我们如一群新生的雏鸟扑棱着好奇

聪明,往往令人羡慕。因此,有的同学怕别人说自己笨,求知时不懂装懂,有了问题又不敢向人请教,结果真的越来越笨;还有的同学,喜欢在别人面前炫耀自己知道的一点东西,以示聪明,骄傲自满,瞧不起别人,听不进意见,知道的东西也就越来越少了。

其实,天生的聪明是没有的,天才也是不存在的。当然,我们并不否认人们先天智力差别,但总的看,这种差别还是不大的。伟大的科学家牛顿、爱因斯坦、爱迪生都不是神童。牛顿终生努力学习,很少在午夜两三点以前就寝,常常是通宵达旦地学习、工作。爱因斯坦读中学时学习成绩平平,考了两年大学才被录取。在大学里,他的学习成绩也不出众。毕业后相当长一段时间找不到工作,后来当了七年职员。就在这七年

盛夏未央,星散成诗

□ 市实验小学东校区六(6)班 左希南

的翅膀。教室里,我们认真听讲,笔尖划过纸张的声音是最动听的音乐;操场上,我们挥洒汗水,奔跑的身影是最优美的风景;实验室里,我们探索未知,求知的眼神是最闪亮的星辰……六年的时光将懵懂雕琢成坚定,让怯懦蜕变为从容。

最珍贵的是那些黑暗中的微光。考试失利后,班主任轻拍我的肩膀说:“跌倒的地方也是重新出发的起点。”心情低落时,同学们轻柔的安慰使我走出伤感……这些片段如散落落的拼图,最终拼凑成名为“童年”的璀璨星图。在这即将离别的日子,我要向老师深深鞠躬——是您用知识的清泉浇灌我们成长;我要和同学们紧紧握手——是你们的笑声串成我记忆里最闪亮的珍珠。

亲爱的老师,我们会带着新的故事,回来看望这片培育梦想的土壤。

指导老师 董仲春

聪明与努力

□ 市外国语学校 黄捷

里,爱因斯坦利用业余时间奠定了相对论的理论基础。爱迪生由于种种原因,只读了三个月的书,在班上学习也很差,但是他后来努力自学,以顽强的毅力刻苦钻研,成为人类历史最有成就的发明家。由此可见,真正的才能无一不是从努力学习中获得的。我们要想取得非凡的成绩,就必须努力地学习。

爱迪生说:“天才,是百分之一的灵感加百分之九十九的血汗。”只有脚踏实地,努力学习,增长知识,才能在实践中变得越来越聪明。

指导老师 赵桂珠

美育点亮心灵

——读《蓝色吉他变奏曲:美的教育》有感

□ 徐淑瑾

在教育的旅程中,我们常常专注于知识的传授,却容易忽视美的教育。最近,有幸读到一本名为《蓝色吉他变奏曲:美的教育》的书,它引起我对于教育本质的思考,也让我重新审视美育在教育中的独特价值。

这本书以“蓝色吉他”为隐喻,探讨了美的教育在学生成长中的重要性。作者玛克辛·格林将美的教育比作一把蓝色的吉他,它不仅能奏出美妙的旋律,更能触动人心,激发灵魂深处的共鸣。她强调,美育不仅仅是艺术教育或艺术欣赏,更是一种通过感知和想象力与世界建立深刻联系的方式。这种教育方式超越了传统的知识传授,更多地关注个体内在的感受和体验,能够帮助我们摆脱麻木,激发创造力。这一观点让我认识到,美育的价值在于它能够触及人的灵魂深处,唤醒我们对美好生活的向往和追求。

在日常教学中,我们常常被课程标准和考试成绩所束缚,忽略了学生内心世界的丰富性。然而教育的真正目的应该是培养一个完整的人,一个能够感受美、创造美的人。格林在书中指出,审美教育不仅涉及对文学、美术或音乐的鉴赏,还包括发现日常生活中一切美好的事物。这种教育理念打破了美育的局限性,将其融入到我们生活的方方面面。比如,在语文教学中,我们可以引导学生欣赏诗词的韵律之美;在数学教学中,可以探索几何图形的对称之美;在历史教学中,可以感受古代文明的艺术之美。美的教育无处不在,只要我们用心去发现,用心去引导。

书中还提到,艺术“让僵化的世界开口说话、唱歌,甚至跳舞”,艺术作品往往能够跨越语言的障碍,直接与人的心灵对话。就像书中所描述的“蓝色吉他”,它通过不同的变奏,展现了生活的喜怒哀乐,让读者感受到艺术的力量。在教学中,我们也可以通过艺术作品,引导学生去感受情感的多样性。例如,通过欣赏一幅画作,让学生体会画家的情感;通过听一首曲子,让学生感受音乐背后的故事。美的教育能够让学生在情感上变得更加细腻,帮助他们学会理解他人、理解生活,从而更好地面对成长中的各种挑战。美的反面是“麻木”,而美育正是帮助人们摆脱麻木、激发创造力的关键。通过美育,我们能够突破既有经验,以全新的视角看待世界、他人和自我。这一观点与当下时代对个体全面发展的追求不谋而合,美育成为了塑造个体素养、提升生活质量的重要途径。

教育不仅仅是知识的传递,更是美的传递。美的教育能够让学生在成长的过程中,始终保持对生活的热爱和对美好的追求。将美的教育融入课程中,用艺术之美点亮学生的心灵,当教育充满美的力量时,学生的心灵也会变得更加丰富和美好。

厉害的老爸

□ 市第一小学五(5)班 环唯妙

鼻梁上架着一副黑色框架眼镜,皮肤与煤炭颜色有的一拼,乍一看,还以为是非洲兄弟。之所以皮肤那么黑,是因为酷爱钓鱼而风吹日晒的,他就是我的老爸。

我爸只要有空,朋友一召唤,他就急匆匆地出去钓鱼了,我们都想不出好法子来阻止他。不过,我爸的钓鱼技术还是很厉害的。

有一次,我爸提着一大堆装备,带着我来到高邮湖边钓鱼,让我真正见识了他的垂钓本领。

一坐下,我爸就准备打窝。只见他将鱼食一下子全倒在大盆子里,接着加入点湖水,开始搅拌,然后揉成一个个球形。那味道可香了,闻着,我都垂涎三尺了。“啪嗒……啪嗒……”爸爸随手扔了几个小球到湖里。

等待的同时,我爸调整鱼竿,穿好鱼线,并在鱼钩上挂上一条仿真鱼。爸爸先把鱼竿往后一甩,再往前一抛,“咚”的一声,鱼钩就在湖里静静地等着鱼儿上钩了。

不过一会儿,水面上传来听破”的一声,鱼上钩了。我爸原本还坐在那刷视频,听到声音,他一下站了起来,立马拿好竿,开始快速地转动手柄,收线。但那条鱼的劲可大了,“哗啦啦……”似乎就要咬着钓线逃跑。我爸可不给它机会,他开心地说:“这条鱼可不小呢!”便使出更大的力气,扯着鱼竿,身子往后仰,慢慢往后一步步地退,按着节奏转动手柄,与那条鱼相持着。终于,鱼被拉到了岸边,他立即抄起渔网,把鱼给捞了进去。

我俩仔细一看,哇,居然是条大黑鱼!爸爸骄傲极了,拿手机对着那鱼拍了又拍,发到微信朋友圈。我也好奇地摸了摸那大黑鱼,没想到它仍有余力,甩了我一身水。

瞧,我爸钓鱼厉害吧?我可有口福啦!

指导老师 徐加浩