三管齐下助力体育养成

——基于“不教之教”思想培养学生自觉体育习惯的研究

**以一节课的环节、设计为切口，进行对应的论述**

摘要：小学阶段是各种良好习惯养成的宝贵时期。好的体育习惯可以让一个人受益一生，我校作为孟河医派发源地的乡镇小学，受到孟医文化的浸润；学校体育事业也在名医式精神的熏陶下，不断攀登新高度；在培养学生体育习惯养成方面，有着“医派”的独特魅力；“名医”制度律人、“医派文化”环境育人、“孟医精神”自律；通过特色文化的三步曲，逐步完成培养良好的体育习惯，达到“不教之教”的育人目的。

关键词：名医式少年 体育锻炼习惯 不教之教

体育锻炼习惯是一种有意识参与的、需要意志努力的复杂行为，这种行为的发生需要建立在坚定的运动健身信念的基础之上，而非一种无意识的自动化行为。小学阶段是正式学制的起点，没有良好的开端，后期再想改变不良习惯或养成良好习惯，那都是事倍功半的，甚至是徒劳的。因为，随着年龄增长及受教育阶段的提高，人的心智与阅历也将随之发展，前期的塑造不到位，后期再去养成就变的越发困难。

1“名医”制度律人

由于小学生刚从学前阶段迈入正规学制教育阶段，其各种行为自由散漫，迫切需要学校各种 规章制度及教师的约束与管制，使其改变不良习惯或养成良好习惯。学校各种规章制度与行为准则的实施效果关键在于学校领导、教师以及家长要依章办事，要严格督促学生认真执行相关规定。

1.1树立运动健身的信念

信念是对某种观点的认可和确信，只有让学生在他律过程中逐渐认识、体会运动能够健身，不断深化对运动健身的认知，才能使他们对这一观点确信不疑，最终生成体育锻炼行为的 不竭内驱力。一至三年级的体育课堂“三字经”就是通过集体朗诵的形式，把体育健身和体育课的常规要求“诵”进了脑海中，成为一种信念。体育节开幕时，由运动技能高超的体育老师“站台”现身说体育运动，培养全校学生对体育的向往；班级开放日，邀请有一技之长的家长，与小朋友面对面交流传统体育和现代体育的魅力；运动会时，由“孟医小记者”实况播报本班的竞赛成绩，形成播音稿在校内文化橱窗宣传流传。这些大小活动，渗透了孟医养生的文化，也传播着运动健身的信仰。

1.2执行诚信为本的制度

制度他律是小学生体育锻炼习惯养成的基础，也是前提。由于小学生刚从学前阶段迈入正规学制教育阶段，其各种行为自由散漫，迫切需要学校各种规章制度及教师的约束与管制，使其改变不良习惯或养成良好习惯。学校各种规章制度与行为准则的实施效果关键在于学校领导、教师以及家长要依章办事，要严格督促学生认真执行相关规定。“诚信为本”是名医精神的一个写照，

1.3师生共建平等关系

师生关系的重建，关键是教师要正确定义自己、改变自己。他的核心观点有三个：一是“我认为自己是与学生同样的人，我所过的是与学生同样的生活”，因此，“凡希望学生去实践的，我自己一定实践；凡劝诫学生不要做的，我自己一定不做”。同样的人、同样的生活、同样的地位、同样的尊严，这就保证了师生关系的平等。二是“只有做学生的学生，才能做学生的先生”。学生走到教师前面去了，教师应当向学生学习。同时，当以学生身份出现的时候，学生才会对你有亲近感、信任感。三是“我要做学生的朋友，我要学生做我的朋友”。

2“医派文化”环境育人

环境润育是小学生体育锻炼习惯养成的“土壤”，应贯彻全程。“土壤”的养分和肥沃程度影响着植被的生长发育。美国著名心理学家B·F·斯金纳提出，环境是影响个体行为选择的主要因素［18］。环境 润育重点在于优化锻炼习惯养成的环境条件，营造良好的体育锻炼氛围，促进小学生自我体育锻炼意识的逐步形成。由于小学生具有模仿、从众心理特征，他们更热衷于群体行为，一旦锻炼行为成为多数学生的共同行为，其他少数学生的行为会与周围相协调。因而，学校良好的体育文化环境和锻炼氛围，对小学生锻炼意识和习惯的养成具有“润物细无声”的功效和潜移默化的功能。

2.1改善硬件营造氛围

2.2媒体宣传舆论导向

2.3精神魅力催人奋进

3“孟医精神”自律

在制度他律的基础上加强主体自律的培养，使其由被动性行为逐渐向自觉性行为转化。班杜拉认为，自律是指个体根据自己的价值判断标准衡量自己的行为，从而约束自己去做自己应该做的事情［19］。他律的实施是为了让学生养成自律的习惯，这也是让某种行为最终内化成自觉性行为的唯一途径。主体自律是通过各种规章的约束让学生形成积极的体育锻炼态 度，使其锻炼意识逐渐增强，从而树立坚定的运动健身信念以及有效的自我约束行为。