



新学期伊始,宁波很多学校的开学仪式上出现了奥运元素,中国运动健儿在巴黎奥运会上奋勇拼搏的场景,不仅激励同学们在新学期努力学习,也让越来越多的家长认识到了体育运动的重要性。

近日,甬上家长会·茶座第四期《运动,孩子成长的“魔法力量”》在甬派客户端等平台播出,点击量近31万人次。针对很多家长在培养孩子运动习惯中遇到的一些困惑和疑问,四位嘉宾进行了深入分析和详细解答,并给出了相应的建议,让观看直播的家长朋友们收获多多。

“甬上家长会·茶座”系列是宁波大学园区图书馆的“教育讲堂”内容之一,旨在通过嘉宾们的教育经验分享,助力家庭教育。

现代金报 | 甬派  
记者 俞素梅  
通讯员 傅卫平

#### 本期嘉宾

**宓孟锦:**江北中心学校教师,宁波市骨干班主任,江北区名班主任。

**丁立占:**宁波大学青藤书院小学部德育主任,高级家庭教育指导师。

**虞富:**北仑区小浃江小学副校长,宁波市甬江人才工程领军拔尖人才,北仑区名教师。

**戴乐乐:**北仑区泰河中学数学教师、学生处副主任,宁波市新秀班主任。



茶座现场。记者 张培坚 摄

## 如何培养孩子

# 运动细胞

这场茶座给您支招

### A 如何帮孩子选运动项目? 学羽毛球还是跆拳道?

北仑区小浃江小学副校长虞富是宁波市优秀教练员、小学体育高级教师,他认为,家长在给孩子选择运动项目时,最关键的一点是要激发孩子的兴趣,从而让他爱上运动,养成坚持锻炼的习惯,因此,在做选择时,可以这样做:

首先,了解孩子的兴趣。仔细观察孩子平时在小区自由玩耍时,是踢足球多一点,还是骑自行车或打篮球等多一点;也可以问问孩子最喜欢什么运动项目。

其次,要结合孩子的身体条件。如果孩子身体比较瘦弱,可以考虑选择一些能够增强体质的运动,如游泳、跆拳道等;如果孩子身体协调性较好,可以尝试舞蹈、体操等项目。此外,身材较高的孩子更适合篮球、排球等运动,而体型较小、灵活的孩子在乒乓球、羽毛球等项目上更有优势。

可能有家长会有这样的疑惑:我家娃个子不高,听说打篮球有助于长高,但打篮球好像有身高要求,那该不该让孩子去学习篮球呢?虞老师的回答是:如果孩子喜欢,当然可以!

“打篮球有利于促进孩子的成长发育,因为篮球运动包含了跑、跳、投等多种动作,可以刺激骨骼生长,增强肌肉力量,提高身体的协调性和灵活性,从而帮助他更好地长高。其次,个子不高的学生往往具有更强的灵活性。在篮球场上,这一优势可以让他担任组织后卫的角色。组织后卫是一个球队的大脑,通过他的串联能盘活整个球队。所以,个子不高的同学也是可以选择篮球项目的。”虞老师解释说。

至于“几岁开始学比较好”这个问题,虞老师的建议是,篮球在幼儿园中班就可以开始学了;足球的灵活性比较强,小班就可以开始接触;羽毛球因为对孩子的协调性、力量、认知等有一定的要求,因此从小学一年级开始学为宜。至于学游泳,以蛙泳为例,最佳时间是读一年级的暑假。因为蛙泳的动作比较复杂,对孩子的认知、腿部和手臂力量都有一定的要求,一年级的孩子经过一年的体育课学习,有了一定的力量基础和体育认知,那么这个时候学游泳会事半功倍。

### B 孩子嫌运动太累,不想练了,咋办?

刚练乒乓球的时候,一遍遍地挥拍,重复做同一个动作;刚练跑步的时候,早上起不来,想再睡一会……运动会产生乐趣,同时也有辛苦和枯燥的一面,孩子对一项还没有爱上的运动“不想练了”,这是非常正常的现象。那么,应该怎么鼓励孩子呢?

丁立占老师分享说,首先,理解孩子,积极共情孩子。“当孩子跟你说我不想练了,你可以尝试这样说:前一段时间脚受伤了,现在练习起来确实比较累,动作也生疏了,也比较难进入状态。爸爸像你这么小的时候,和你一样,一开始很喜欢一项运动,但是中途觉得好无聊、好累啊。你现在这种感受爸爸特别能理解。”

其次,寻找原因,小步子向前进。了解孩子状态不佳的原因,最好听听孩子自己的讲述。建议家长找一张纸,把孩子说的原因写在纸上,原因可能有

好多个,和孩子一起商量,哪一个原因可以最先确定,并最先采取行动去解决。如果孩子是跟着教练学的,可以征询一下教练的意见。

最后,正面反馈,持续增进动力。“孩子天生具有逆反心理。你如果施加负面反馈与评价,孩子就偏偏和你对着干。作为家长,你需要多夸夸孩子。比如,当孩子在运动中有上佳表现的时候,你可以与孩子击掌表示祝贺,也可以拍拍他的肩、摸摸他的脑袋来表示肯定和赞许。需要提醒的是,对孩子的赞许一定要具体、真实,比如说你这个挥拍姿势很酷、这个动作比上次标准等。”

戴乐乐老师则建议,家长也可以转化一下视角,借助他人的赞许来肯定孩子,这其实是心理学中的“第三人效应”。“比如,家长可以对孩子说,听某某老师说,你最近打球有进步哦,老师让我转达一下表扬。”

### C 特别提醒:请家长少点指导,多些鼓励和微笑

几乎每个小学生都有学跳绳、练跳绳的经历,小区里也经常看到家长陪孩子打羽毛球、学骑自行车等亲子运动的场景。有的家长一开始“陪练”挺有耐心的,但练着练着,就会忍不住指点孩子,说孩子这个动作不对,那个动作需要纠正,搞得孩子很不高兴,甚至不想练了。

对此,宓孟锦老师提醒家长朋友,在陪孩子进行运动的时候,“家长朋友要少一点指导,多一些鼓励和微笑,甚至学着示弱,这样,孩子运动的兴趣和乐趣可能就上来了。”她说,“我们小时候玩游戏,像跳皮筋、打弹珠、踢毽子,都是没有人教的,基本是无师自通。但等我们做了家长,我们好像不允许孩子‘慢慢地学会’,总是恨

不得把经验一股脑地塞给孩子,告诉他这是最有用、最有效的办法,那是最省时、最便捷的方法。”

事实上,亲子运动中,家长时不时的指导和纠正,会把运动的过程打断,把运动带来的轻松和愉悦“教没了”。因此,家长需要多一些耐心,退到和孩子一样的“起跑线”,甚至比孩子更弱一些,这样才会让孩子有运动的乐趣。

整场茶座,四位老师就如何让孩子们爱上运动分享了种种高招,虞富老师最后以一句“快乐体育6年,幸福人生60年”作结。的确,幸福的童年可以治愈一生,而童年培养的运动习惯可以让运动成为一种生活方式,从而让人幸福一生。