

# 中小学体育教学中体质提升策略探究

朱伟杰

(辽宁省锦州市教师进修学院, 辽宁 锦州 121000)

**摘要:** 在开展中小学体育教学活动的过程中要选择与学生体质相符的体育项目, 这样才能够有效提升学生的体质。本文着重探讨了如何在体育教学中提升学生体质的策略。

**关键词:** 中小学体育; 学生体质; 策略探究

中小学体育教育主要是为了能够更好地锻炼学生的体质, 促使学生能够拥有坚强的体魄和精神。但是在开展体育运动中还要充分了解学生的体质, 这样才能够使学生身体承受能力范围内最大化的锻炼学生的身体素质。

## 一、我国小学生体质现状分析

### (一) 身体健康方面

随着社会的发展, 虽然人们的生活水平越来越高, 营养水平也得到了很大的改善, 但是学生的肺活量却在不断下降, 跑步速度以及耐力还有身体爆发力等各种体能指标呈现不断下降, 社会肥胖现象以及视力问题逐渐突出, 很多中小学生在早早地戴上了厚厚的镜片。

### (二) 心理健康方面

随着社会的发展, 学生自杀信息以及因心理问题而辍学现象屡见不鲜。多数学生都是家庭中的独生子女, 被看作家中的掌上宝, 过度的溺爱使孩子形成了自我为中心, 不喜欢与人交流和合作的性格, 更是部分学生沉迷各种网络游戏, 与周围人的关系日益疏远, 严重缺乏社会适应能力。

## 二、中小学体育教学中体质提升策略

### (一) 重视体育课堂教学, 丰富课堂教学内容

由于我国应试教育所影响, 很多学校与教师并没有将体育课程重视起来, 再加上家长只注重考试成绩, 总是将目光停留在文化课学习上, 这也导致了体育这门课程变的可有可无。所以, 社会各界人士必须要将体育这门课程重视起来。还有, 作为一名中小学体育教师来说, 我们在日常教学中必须要丰富体育课堂教学内容, 以此调动学生对体育学习的浓厚兴趣, 促使学生积极主动参与进体育活动之中。首先在进行体育内容的选择上要利用新奇的事物来调动学生的好奇心, 将学生注意力吸引到体育学习中。

比如, 当下学生对于跑步大多都有抵触心理, 但是我们在开展教学的活动可以换一种喜闻乐见的形式进行, 将跑步这一体育运动命名为比较流行的奔跑吧兄弟, 来吸引学生的参与性。将班级学生分成若干小组, 以小组为单位展开跑步比赛, 获得小组第一的学生可以参与另一个撕铭牌的活动中, 而获得整体第一名的小组可以获得一个勋章。通过这样的方式调动学生参与体育锻炼的积极性, 同时学生为了捍卫自己所在小组的荣誉还能够强化他们团队协作能力。

### (二) 创设体育情景

在开展体育教学的过程中, 我们也可以利用创设体育情景的方式将学生参与体育运动的积极性激发出来, 同时在这样的课堂氛

围下还能够为学生做出准确的示范动作, 让学生清楚地看到怎么样进行体育运动, 促使学生能够根据示范动作做出正确的动作。当学生做出正确的体育运动动作之后并积极主动的参与进体育锻炼中, 还可以确保学生在自身能够承受的范围内展开体育锻炼。

比如, 在进行教学跳远的过程中, 完全可以通过创设体育运动情景, 让学生根据观看的情景积极主动的参与进这一体育运动之中, 并掌握正确的跳远动作。首先我随机抽选一名学生配合我的情景, 我对学生说, 今天我们要开展一个体育运动比赛, 我们来比一比看看谁能够在这条线上跳到前面的那条线上, 谁取得了胜利, 那么谁就来做这节课体育课的教师, 带领大家一起运动, 学生说, 我来和您比比, 于是我与学生站到了同一条线上进行跳远比赛, 让其他学生观看, 结果学生失败了, 跳的没有我远, 这个时候又有其他的学生要和我进行比试, 比试之后依然失败了, 这个时候我对学生说在进行跳远的时候, 尽量将双臂后摆, 然后将身体的重心下降, 两腿向下弯曲, 两脚用力向后方蹬地, 整个身体向前方腾起。落地的时候要小腿向前伸, 双臂向后摆。当学生对跳远这一运动仔细观察之后, 学生逐渐掌握了这一运动要领, 在这样的课堂氛围下学生的体质自然而然得到了提升。

### (三) 重视游戏比赛形式, 培养学生健康心态

体育游戏比赛方式是开展体育教学的一种有效途径, 通过游戏比赛教学方式在一定程度上能够培养学生的团队协作能力和竞争意识以及面对挫折还有失败的能力。在游戏教学中很容易调动学生体育参与的积极性, 这就为我们体育教师进行心理健康教育带来了很好的机会。

比如, 在进行乒乓球颠球比赛的过程中, 我将班级学生分成若干小组, 每个小组五人, 围成一个圆圈, 进行正反手不停得向上击球, 每个人要最大化的多颠球, 然后在传向小组中的另一个成员, 当乒乓球落地之后代表失败, 也就是游戏结束, 比一比看哪个小组颠球最多, 最多的小组为最后胜利小组。学生都具有非常强的好胜心, 谁也不想因为自己的失误而导致自己小组成绩不理想, 往往在比赛之前都会加紧练习。通过这样的教学方式不但能够使掌握乒乓球的基本技能, 同时还能够培养学生的团队协作能力以及比赛中面对输赢的心理素质。

## 三、结语

作为一名体育教师来说, 我们一定要认识到开展体育教学的重要性, 因为它不但影响着学生的身心健康, 更是关系着祖国的未来, 只有学生形成良好的体育锻炼习惯, 才能够将自身的身体素质提升上去。

### 参考文献:

- [1] 王彩珍. 体育教学改革的新方向分析——从体育功效到学生身体素质提升 [J]. 科教导刊—电子版(中旬), 2016(1).
- [2] 卢文广, 潘国良. 素质教育背景下中小学体育教学改革探讨 [J]. 当代教育实践与教学研究: 电子版, 2016(1): 34.