

一年级新生在特殊时期下体质健康动态变化分析及改善方法研究

耿晓畅

重庆市南岸区中海学校, 中国·重庆 400060

【摘要】体质健康是作为小学生学校生活中的重中之重,是保证学生正常学习的前提。由于在重大卫生安全事件中孩子在家休息时间较多,家长对于学生的体质健康重视度不高,在重大卫生安全事件期间学生们的运动习惯等得不到训练,所以导致一部分小学一年级新生才入校时运动能力不强,体质健康不达标。为了进一步加强一年级新生入学后在重大卫生安全事件期间的有效运动,我班对孩子们制定了一系列的运动计划,家校本上通过每天的运动锻炼,家长陪伴运动并帮助孩子做好每日运动记录。通过三个月的每日运动记录等有效运动,学生们的体质健康得到了改善。坚持三个月的每日运动10分钟记录能有效帮助学生们提升体质健康,从而达到。

【关键词】学生体质健康; 动态变化; 改善方法

目前,全中国的青少年体育运动问题较为严重,例如肥胖、超重、久坐不起、运动中猝死等问题时常出现,学生的体质健康未能正常达标。党的十八届三中全会报告特别指出清华体育课和课外体育锻炼,增强少年儿童体质,促进少年儿童的身心健康发展。2014年7月,国家教育部和体育总局颁发《国家学生体质健康标准》并在全国各学校全面实施。针对于我国中小学生体质健康水平不断下降的趋势,笔者通过研究小学生新生入校的运动习惯、运动记录等,针对于存在的问题提出改善措施及方法。从而促进学生积极参与运动,有效运动、合理运动,养成校内校外的运动好习惯,促进学生体质健康的良好发展。

1 对象与方法

1.1 参与对象:一年级一班新入校学生,共44人,其中男生30人,女生24人。

1.2 改善方法

①加强宣传,重视运动。针对于刚从幼儿园进入小学阶段的学生来说,了解运动的重要性尤为关键。通过在早晨朝会、午间教育、班会课等,利用小学报、黑板报、画报、“小石头”广播站一系列活动向一年级新入校的学生进行宣传教育,讲解后期一年级新生测试要求。午间完成室内口罩操,雨天在室内完成对体质健康监测的知识小竞赛,让学生们知道体质监测怎么测量才能达到优秀、良好、合格等要求,让学生们加深对于体质健康非常重要的意识。②利用课余,合理运动。因为在重大卫生安全事件期间,大课间的活动我校分年级组进行,一年级在每周的周二早上进行阳光大课间。大课间是体育锻炼的延伸,把体质健康监测的项目融入阳光大课间活动,更有效更好地促进学生的体质达标。大课间时间通常为30分钟,做操15分钟,自由活动15分钟。我班充分利用自由活动的15分钟,通过班主任老师和指定的一位体育老师协助学生完成体育训练。因一年级学生比较好动,单纯地跳、跑等形式不能激发学生们的兴趣,所以我班利用大课间开展了一系列适合本年段特征的比赛活动,让学生在保证每日的运动练习。学生的练习时间多,日积月累,慢慢地体质健康监测就会达标。③家校配合,参与运动。一年级新入校的学生才从幼儿园出来,学生的自觉性较低,注意力比较分散,需要家长们陪同。让家长参与到每日的运动记录中,能有效地对于学生们的运动起到督促作用。随着中国生活物质水平的提高,人们更重视家庭教育,家庭教育里也包含了运动教育。家长们合理利用好每天的十分钟,陪伴孩子完成十分钟运动锻炼记录,不仅仅让学生们养成了每日运动的好习惯,更是增进了家庭关系。家校本上有一栏“锻炼记录”需要家长每天记录孩子跳绳的情况并给出五星评价。一星愿意做,二星能做到,三星基本做好,四星做得比较好,五星做得特别好。从家长评价中,学生通过对比今日和昨日的运动记录,每日记录自己的运动变化。家长们给孩子做记录,坚持天天记,督促孩子养成“坚持”的好习惯。老师也会每天进行检

查、批阅此表,随时了解学生每日每周每月的运动。

2 结果与分析

2.1 通过学校的宣传教育,一年级新入校的学生对于体育锻炼以及体质健康监测有了更深一步的了解和认识,学生们的参与度和重视度较高。

2.2 学校的阳光大课间活动有效地开展了学生们的体育训练,学生们非常喜欢大课间的自由活动时间,部分学生的一些项目有所进步,增强了学生们的体育锻炼意识,同时也让学生参与学校体育锻炼之中。学生们的体质健康得到了提升,进而体质健康能达标。

2.3 家校配合,通过学校和家长建立家校联系,通过每日的跳绳和跳远运动记录改善学生在重大卫生安全事件期间无法运动的习惯,表格式的记录能有效看出学生们的体质健康动态变化,随着时间推移,学生的跳绳和跳远都在有所进步,从而使得学生们的体质健康达标正常。

3 结论及建议

3.1 结论

开学自今三个月以来,通过以上实际操作,本校本班一年级新生体质健康全部达标,学生每日每周每月的体育运动动态变化逐渐越来越好。在班主任老师、体育老师、家校配合的共同努力下,体质健康监测工作有条不紊开展进行,提升了现阶段体质健康测试工作的效率。

3.2 建议

①根据学校发展需要,建议每年级根据每班学生体质健康情况作出本班自己的体质健康表格化,作为每学期的健康研究课题,随时关注学生的体质健康动态变化,推进并改进措施。②加强对于体育师资力量的配合,体育是素质教育的其中尤为重要的一项,学校需重视体育工作,尊重体育教师,建议班主任和体育老师做好合理沟通,做到尽力配合,尽量不占用体育课程。③体育不仅可以增强体质,促进身体发展,而且可以促进心理发展。现代的生活方式给人们的健康带来了极大的威胁与挑战,教师作为学生在学校的引导者,应该更加关注自己的身体健康状况和生活质量,将自我的体育要求与学校体育、健康教育、生活教育相结。

参考文献:

- [1] 章建成,任杰,舒盛芳编著. 青少年体质健康教育干预方案. 上海: 复旦大学出版社, 2013. 03.
- [2] 中世编著. 小学生一、二年级学生体质健康标准达标手册. 北京: 民族出版社, 2004.
- [3] 胡红,钟璞,龙周编著. 重庆市学生体质健康与技能测试标准研究. 重庆: 重庆大学出版社, 2014.

作者简介: 耿晓畅(1991.08-),女,汉族,重庆人,中小学二级教师,本科,重庆市南岸区中海学校,研究方向: 小学教育、语文教育、道德与法治教育、健康教育。