

在小学体育教学中提高学生体质健康水平的策略

张静航

(常州市金坛区唐王小学, 江苏常州 213243)

摘要:小学生年龄较小,小学阶段正是其长身体的时候,保证小学生的体质健康是学校及家长必须要重点关注的事情。小学体育课程的设置对学生的体质健康水平的具有重要的积极影响,其教学的主要目的就是为了提升小学生的体质,增强小学生的体魄。只有体质健康、体魄强健了,小学生才能够得到更好的成长,并展开更好的学习生活。现在的很多小学生的体质健康状况明显降低,对此,需要充分利用起小学体育课程教学,以提升学生的体质健康水平。本文分析了当今体育教学中存在的问题,并针对性提出了小学体育教学中提高学生体质健康水平的策略,希望能够进一步优化小学体育教学质量,增强小学生的体质健康水平。

关键词:小学;体育教学;体质健康;策略

在现在经济社会飞速发展的背景下,社会中产生了越来越多的不良因素,对小学生的体质健康产生了严重的影响。在这种背景下,小学阶段的体育课设置是非常有必要的,能够有效增强学生的体质体魄,培养学生的锻炼习惯,对学生未来的生活发展具有重要的积极影响。但是在如今的小学体育教学中出现了很多的问题,很多教师为了达成体育知识的教学目标而忽略了对学生体质健康及体育习惯的关注,体育课程的教学内容选择呈现出很大的问题,严重阻碍了小学生的体质健康水平的提升;小学生在体育课程的学习中也仅仅为了完成任务,难以提升实际的体质水平。针对此,小学体育教师一定要从学生的体质健康状况出发,积极针对如何在体育教学中提升学生体质水平这一问题进行探索研究。

一、目前体育课程教学中出现的问题

(一)小学体育过于重视项目的教学,忽视学生的体质发展

在以往的小学体育课程中,很多体育教师过于注重对学生的体育运动的教学本身,而对于是否真的达到锻学生锻炼身体的目的并不关注。大多数教师在小学体育的教学过程中都表现得较为死板,知识为了完成教学任务,对学生的学习过程比较敷衍,对于很多动作不达标、练习过程偷懒等情况也睁一只眼闭一只眼,使得很多学生越发不重视体育课,对于体育运动的学习也仅仅流于表面,达不到锻炼目的,这样的机械教学方式并不利于学生体质的健康发展。

(二)学校和教师更注重文化教学,认为“体育无用”

在多年的应试教育影响下,很多教师都认为体育课仅仅是为了让学生能够换换头脑,在繁多的文化课学习中能够放松一下,而将体育课的锻炼目的忽视。在传统的教学中,无论是学校还是教师都更加注重于文化课的教学,对体育课的安排不合理,有些学校甚至对体育课时的安排都无法达到国家规定的标准。很多小学的教育资金都用于文化课程的投入中,而忽视了对体育课场地及体育设施的完善,使得整个学校的体育环境较差,学生无法得到有效的体育锻炼。此外,一些学校为了提高学生的文化课成绩,甚至取消体育课,将体育课以其他的文化科目代替,使得学生本就较少的室外活动课进一步减少,且增加文化课课时减少体育课

课时使得学生的文化课压力进一步增加,学生更没有时间进行身体锻炼,导致很多小学生的身体素质也在这种种原因下越来越差。

(三)学生体育运动的参与度较低,积极性差

在应试教育的思想指导下,小学体育教师大多根据体育考试内容对学生针对教学,在教学中对学生提出一些硬性的指标。学生在这种硬性规定下被迫进行体育锻炼,使得学生将好好的身体锻炼当作完成任务,以至于学生对体育课失去兴致,在参加体育课程的活动时也难以调动积极性;而且现在很多小学生沉迷于手机游戏,对于体育运动并不感兴趣,很难使其主动进行体育锻炼;此外,目前很多的小学体育课程中的体育活动多是以一些篮球、足球、跑步等传统的体育活动为主,在如今文化多样化发展的背景下,这些传统的田径类体育项目难以激发学生的运动热情,加之教师的教学方法多是以指导——练习为主,单一且枯燥,导致学生对于体育课的兴趣越来越低,学生对锻炼的思维也固定到了这些传统体育的圈子中,平时更加不喜欢锻炼身体,进而影响学生的体质健康发展。

二、小学体育教学中提高学生体质健康水平的策略

(一)保证小学体育课时,提供充足的锻炼时间

现在小学生的锻炼时间较短,很多学生在成长过程中能够进行锻炼的时间也仅有在体育课程中的这一段时间,这也是影响其体质健康水平发展的重要原因。然而目前小学体育课程设置并不合理,体育课时得不到保障,且还会有很多教师占用体育课进行其他学科的教学,这使得学生的锻炼时间愈发缩短,对学生的体质健康发展产生了严重的阻碍。对此,学校应该将体育教学重视起来,抛弃“体育无用”的教学思路,在保证学生文化课教学时长充足的基础上,适当增加体育课时,利用体育课上的时间增强学生的体魄锻炼,培养学生的锻炼习惯,保证每周抽出相应的时间进行体育锻炼,以提升学生的体质及健康水平。这对学生的成长及发展具有深远的积极影响。

我校针对目前小学生体质较差,以及体育课时不足等情况进行了进一步的体育教学优化。校领导将全校各个科目的教学时长进行了充分调研,并依据不同年级学生的锻炼需求以及教师提出

的相关建议,结合我国相关的体育课程规定,在保证其他学科能够完成教学任务的基础上,适当地增加了体育课的课时,为学生在体育课上提供了充足的锻炼时间;此外,学校还对课间操的时长及内容做了一定的优化改革,丰富了课间操的内容,加长了课间操的时长,进一步培养学生养成良好的锻炼习惯,增加了其锻炼时间。

(二) 体育课教学内容优化,培养学生体育兴趣

对于小学生来说,兴趣是促使其学习发展的重要动力,在小学体育课程的教学过程中培养学生的体育兴趣,能够有效促进学生对体育知识及技巧的学习,提升其锻炼效率,促进学生形成锻炼的好习惯。在目前的小学体育教学中,教学内容多是一些篮球、排球、跑步、羽毛球等方面的传统体育运动,在如今运动多样化的时代下,这些传统的体育运动远远不能满足学生的体育需求及兴趣需求。在这种体育教学现状下,小学体育教师必须要针对目前的体育教学内容进行进一步的优化,充分了解学生的体育兴趣,结合学生对体育运动的理解以及学生在运动锻炼中的兴趣所在,进一步丰富体育课的教学内容,使学生在体育课上能够得到有效的体育锻炼,让其在愉快的氛围中完成锻炼任务。

作为一名小学体育教师,我在意识到学生对我所教学的体育运动缺乏兴趣这一点后,便于学生进行了深入谈话,充分了解了当代学生对于体育运动的兴趣所在以及学生对体育运动的见解,并针对学生所提出的一些运动进行了充分调研,在其中挑选出滑板、轮滑、体育舞蹈、空手道等适合小学生开展的体育项目,并对这些项目进行了充足的了解和学习,保证自身的业务水平后,将其加入到了我的教学内容当中。通过这些新的教学项目,学生在体育课堂中表现出了极大的积极性,学生也在这些多样化的项目中找到了适合自己的锻炼方式,有效培养了学生的体育兴趣及锻炼习惯。

(三) 体育课教学方法多样化,丰富学生锻炼方法

随着如今教育教学理念的进步,体育课的教学方法也呈现出多样化的发展趋势。但是在目前小学体育的教学中,很多教师难以转变传统的体育教学思想,在教学中依然只是采用“认识项目——指导动作——自行练习”的教学流程,锻炼方法的教学也仅仅是模仿练习,这样的教学很难吸引小学生。在如今体育教学方法多样化的背景下,小学体育教师也要学会利用多种多样的教学方法艺术体育课堂的欢乐氛围,让学生在体育锻炼中找到趣味性,丰富学生的锻炼方法,这也利于学生在体育课程之外增加趣味锻炼,进一步增强体质水平。

例如我在篮球这一体育运动的教学中,篮球这项运动是比较注重技巧的一项运动,但是学生对单纯的拍球、运球及投篮练习容易产生出一些倦怠的心理,我便在教学中组织学生进行竞赛活动,在前期的练习中,我针对谁拍球拍得又快又多、谁的运球技巧更加熟练以及谁在一分钟内投篮更多等,让学生展开竞赛,并给予优胜学生一定的奖励,激发学生的竞争意识,让学生进行积

极练习;在学生基本掌握技巧后,我对学生进行了合理分组,让学生进行分组对抗比赛,使其在比赛中了解运动规则,熟练运动技巧,并加强锻炼强度。通过这样的篮球教学,学生了解到了篮球比赛的规则,很多学生也会在课下组织起来足够数量的成员进行比赛,增强运动趣味性的同时也让学生了解到了不同的锻炼方法,有利于学生在课下积极进行锻炼,提升其锻炼意识,使其对体育运动产生积极性,有利于增强体质水平。

(四) 明确体育锻炼目的,培养学生体育意识

在当前的小学体育教学中,存在着这么一个现象:很多小学生在体育课堂中学习一个新的运动项目时,学生完全没有锻炼的目标,也不明白进行体育锻炼的目的,导致学生不知道自己为什么要上体育课,进而使得其在体育课的运动学习中多以敷衍了事,在这些学生的印象中,体育课就是单纯为了缓解学习压力,放松心情的“玩”的课,这种观念导致学生的体育意识普遍较差。小学体育教师在教学过程中要对学生体育锻炼的目的进行明确,告知学生该项运动的锻炼方向,一起对其体魄强健产生的作用,在进行教学前首先帮助学生设立学习目标,让学生带有目的地进行体育项目的学习,进一步培养学生的体育意识,提升其体育运动的学习效果。

针对这一点,我也在教学实践中进行了改善。对学生展开新的运动项目学习前,我会先对学生详细讲解该项运动锻炼对人体产生的作用,比如跑步可以锻炼肺活量,促进肌肉生成,加快新陈代谢等;之后对学生提出本节课的学习目标,对学生对体育运动的学习程度进行明确规定,让学生带着目的去进行学习,比如在跑步锻炼中为学生确立锻炼目标:在20秒内跑完100米;中间不能间断地跑完1000米等,增强学生的体质锻炼。

三、结语

总而言之,目前的小学体育教学仍然需要教师充分钻研体育教学方法,丰富体育课堂中的锻炼项目,以增强小学生的体质健康,促进其茁壮成长。在小学体育教学中,教师要充分关注学生的体育意识、体育兴趣及锻炼方法,针对性培养学生的锻炼习惯,增强其运动兴趣,充分发挥体育课的作用,促进小学生的体质健康发展。

参考文献:

- [1] 陈永刚.基于提升学生体质健康水平的小学体育教学内容优化设计[J].体育风尚,2019(09):154.
- [2] 朱武寿,黄晨华,钟元博.基于学生体质健康水平提升的校园足球运动开展策略[J].广西教育,2019(03):174-175.