

体育课堂促体质健康发展

刘晨桔

乐山师范附属小学 四川乐山 614000

2171人,一个接近200米的田径场,一个标准篮球场,这就是乐师附小体育场地情况。实际计算下来,生均活动面积大概1.5平方米左右,开展学校体育工作难度重重。怎样在现有条件下,合理有效的完成课堂教学任务,让学生掌握体育运动技能,并达到促进学生体质健康水平提高的目标,这就是附小学校体育工作的重中之重。

经过不断思考和实践、摸索,在现状短时间内无法改变的情况下,只有通过我们体育教师运用我们的智慧,在现有条件下,最大化、合理化地利用它,通过体育课堂的充分设计、挖掘资源,给学生一个能够掌握体育知识和体育技能的课堂。

首先,通过目标的设立。在开学之初,给予学生们一个这个学期需要达到的一个具体的目标。这个学期,要求他们通过自己的努力,通过体育课堂的学习和课外锻炼,从而去实现这一目标,让要求具体化,也让学生有了学习的动力。比如,在这学期开学之初,我给三年级学生提出这个学期末他们要达到的目标是:第一,熟练掌握单摇双脚跳绳,并努力在去年体质健康测试的基础上得到提升,并且把这学期体质健康的标准进行告知,让大家有练习的目标;第二,学会双摇跳绳,并且能够达到连贯的效果;第三,和同学配合完成双人跳绳,跳的方式可以自己创意;第四,练习至少一种花样跳绳,在期末时进行展示评比。提出跳绳这项内容是因为跳绳所需场地不大,便于学生自行练习,而且双人配合跳绳让学生学会和他人配合完成,体会到团结协作共同完成的成功喜悦。练习花样跳绳,更能激发学生的创造性学习的能力,可以通过各种方式,学习新的跳法,通过评比展示自己的风采,从而获得心理上的成功感。

其次,强调规则。在体育课堂中,既要发挥学生的学习主体作用,也要体现出老师的主导作用。很多学生,都存在自觉性较差,注意力容易分散的问题。如果一味的放,让他们去自主学习,很容易出现有的学生在认真练习,有的就去休息或者干其他无关的事情。所以,要有目的、有任务的放,制定出具体的规则,或者说方法。比如,开展花样跳绳练习时,通过前期的自行练习,及时发掘出这个方面

比较突出的学生,适当的给予单独的辅导和更高标准的要求,树立出大家学习的目标和标杆。在一些比较集中的场合或者是集会中,让这部分学生进行展示,从而激发了大家对于这个内容和项目的强烈兴趣和学习的动力。接下来的全面铺开和练习,就会取得更好的效果,从而达到这项运动能够给予学生体质健康提升的目的。

及时有效奖励的作用。小学阶段的孩子可以说是很好调动,一定的奖励可以促进学生们学习的积极性,这里说的奖励并不一定是物质上的。学生大都比较愿意展示自己,从而获得老师和同学的认可,对于他们进一步的参与体育运动和提高自身体质健康水平是很有益处的。因此,通过一段时间的学习后,可以适当的开展班级内小组对抗或者班与班之间的友谊赛等,让他们的练习成果得以有一个平台进行展示,让他们的心理上获得一定程度的满足。比如,“双摇跳绳挑战赛”、“我是吉尼斯小明星”、“班级跳绳争霸赛”等等相关比赛和评比,让学生们通过体育课堂的学习,通过自己课外的锻炼,在改善身体素质和掌握体育技能、提高运动技术水平后,在一些相关比赛活动中展示自己的练习成果,并且获得大家的认可,体会到成功带来的喜悦,从而能够促进他们参与体育运动的积极性,逐渐让体育运动成为他们今后的生活中必不可少的一个部分。

小学阶段是人生中非常重要的阶段,习惯的养成和学习兴趣的培养,将会对他们的一生产生巨大的影响。而学校体育作为学校教育中非常重要的一部分,也必须承担起对孩子们未来负责的重任。孩子们爱运动,爱游戏,爱在室外自由的奔跑,这也更需要我们的体育教师合理的组织和引导,让他们在我们的课堂中,学会体育的知识,掌握体育的技能,让体育运动能够成为他们伴随终生的不可或缺的一个部分。

[参考文献]

- [1] 李智斌 -- 太原市中学生暑假参加体育活动现状的研究《山西大学硕士论文》- 2007
- [2] 杨娟 -- 我国基础教育阶段学生体育专项化培养体系研究《河南大学硕士论文》- 2018