

小学低段体育健康知识教学探究

◆段文

(湖南省冷水江市红日实验小学 417500)

摘要: 新课程改革的要求对于小学生的体育意识培养已经不仅仅限于一节体育课短短时间内的锻炼,更要将体育意识渗透到小学生生活的方方面面。目前小学生在体育健康方面的问题主要体现在小学生目前体育锻炼强度不够、营养结构不合理和安全防范意识不够强这三个方面,因此,要从这三方面着手进行课程改革。

关键词: 体育健康;实践教学;娱乐活动

引言:

随着经济生活条件慢慢的改善,小学生们放学后的生活更多的是充斥着电视节目、游戏,很少会出去进行体育锻炼以及现在市场上有各种各样的零食,这对于小学生们的诱惑力是极大的。因此,要将体育健康知识分为体育运动知识、营养补充知识和安全防范知识这三方面对小学生进行教学。

一、将教学与实践相结合

小学生们的年龄尚小,只对他们进行知识的教学可能让他们难以吸收,因此,要在教学中进行实践操作,这样更易于让小学生们吸收同时也可以加深他们的印象。学生们的健康知识不够,在生活中会出现很多对健康不好的现象。老师要在体育实践中尽可能的灌输给学生健康知识。例如:在学习跑步时,老师进行演示跑步的正确姿势后在学生跑步时观察学生跑步的姿势,观察学生跑步的姿势有什么错误之处,并指出来错误的姿势和正确的姿势之间的区别以及错误的姿势不改正会有什么危害?这保证尽量在小学生一切事情都在学习并养成习惯时,让小学生们养成正确的运动习惯,这是受益终身的。还有例如在跑步的过程中,绝大多数人都会出现的一个现象即肚子疼,这说明到达了“极点”,这个时候可能绝大多数学生的做法都是停下来以缓解这种疼痛^[1]。但是,其实这种方法是不正确的。正确的做法应该是缓慢的继续跑或者走,这样才能有效的缓解并有利于身体的健康。这要求老师在学生的跑步时,观察到学生出现了跑着跑着步突然停下的情况,要及时上前去,交给学生正确的处理方法并进行示范。这样做的好处是当学生出现了错误时,对他进行指导并改正,可以加深他的印象以避免下次再出现类似的错误。如果是在教学过程中说出这样的处理方法,可能学生们记不住,该出现错误的时候还是会出现错误。

二、将健康知识赋予趣味性

小学生们还年龄尚小,这还是爱玩的年纪,对他们进行单纯的贯穿知识,未免对他们来说有些枯燥无聊,对他们产生不了吸引力。因此,要在整个健康知识讲述贯穿在娱乐活动中,赋予知识娱乐性、综合性,尽可能让学生们在娱乐活动中学到知识并学会运用知识。

首先,可以将健康知识与卡通动画相结合,目前,网络是非常发达的,在平台上也有各种各样的视频。老师可以选择一些与健康知识相关的卡通动画让学生们观看,这类视频可能更能引起小孩子们的共鸣。例如在进行食品卫生健康知识的讲述时,老师可以选择一些与这方面有关的动画片给学生们进行观看,比如有的动画片中又出现动画人物不注重食品安全卫生而拉肚子的情况,这可以给学生们当一个反面案例。其次,老师可以在学生们观看视频过后设置小组讨论并互相提问,学生们看完视频后,对食品安全卫生健康方面知识已经有一些基础的了解,这个时候,可以让学生们进行小组讨论,讨论从视频中学习到了关于食品安全卫生健康的那些知识,比如什么食物可以吃?什么食物又不可以吃?什么时间吃?什么时候不能吃?小组内互相提问或者小组与小组之间可互相提问讨论那些看完视频自己不太了解的问题。老师对这些讨论不出答案的问题可以统一进行回答。最后,可以采取小组表演的模式加深学生们对于所看视频以及所学知识的印象。小组表演的可以是观看视频的大体内容也可以是根据所学知识自己选择的表演。例如在学习食品安全卫生健康知识时,学生们进行小组表演时可以根据所学到的健康知识,设置一

些关于这些的情景,导演一场表演。比如设置一个同学在发烧的时候还去吃冰淇淋这样的情景等。

三、帮助学生养成健康的习惯

首先是养成习惯,小学生所处的年龄段正是学习一个事情并养成习惯的过程中,因此,养成好习惯对于小学生非常重要。这些习惯可能与学生的家庭因素和周围环境的各方面因素都有关系。所以,老师要尽可能的联同家长,一起给学生们做出一个好的榜样,帮助学生养成正确良好的体育习惯和生活习惯。例如在生活中有很多学生在早上的时候都是边吃饭边走路,在走路的时候吃东西这是非常不利于消化的并且会对小学生们的身体造成很坏的影响,这样的习惯是不好的^[2]。这可能有多方面的原因,这可能就要求家长在家的时候尽可能的监督学生们把早餐吃完再去上学,同时要求老师在看见学生们有出现边吃饭边走路或者甚至不吃早饭只吃零食的现象时,及时指出来并告诉学生们这样做的危害,尽可能的避免学生再次出现上述的情况。竞争教学主要是指可以在教学过程中多设置一些竞争性的活动,通过竞争制的活动来激励学生们的动力,进而增加对于所学知识的吸收。比如可以多设置一些知识类的竞争比赛,采取小组合作或个人竞争的模式,有个人抢答和小组合作的环节,采取积分制,先答并正确者即可积一分,最后积分多的小组或者个人即可获胜。此外,老师还可以在课程上设置一些运动竞赛这类锻炼类的比赛。比如老师可以设置一场篮球友谊赛,进行小组对抗或者跑步比赛,用时最短并且姿势正确的即可获胜。学生们所处的年纪正处于追求胜利并热血的一个年纪,因此,老师们设置的此类竞争类的比赛可以最大限度的激发学生进行体育学习的动力,可以增强学生们并为之加大学习体育健康知识的力度。

四、结束语

小学生们目前的体育健康水平亟待提高,要从体育安全运动、营养的补充和消化吸收和安全的防范和应急措施这三个方面来增强他们的体育健康知识。面对着新课程改革的紧急性,老师可以通过将教学与实践相结合、将健康知识与娱乐活动相结合以及让学生们养成健康的习惯这三个方式进行小学地段体育健康知识的教学。

参考文献:

- [1]曾熈纺.小学低年级体育教学中学生注意力的培养[J].课程教材教学研究:小教研究,2018(1):67-68.
- [2]石隆武.小学低年级体育教学情趣化、简单化探讨[J].课程教育研究,2018(43):203-204.

