

探讨体育课对小学生降低近视率的作用

◆陈玫婷

(福建福州教育学院附属第一小学 福建福州 350001)

摘要:在近年来的发展中,随着对学生健康重视度的不断提升,发现我国小学生在成长中的近视率不断提升,对小学生的健康成长造成了严重的影响,小学生在成长中呈现出的近视趋势对自身健康难以做到更好保障。需要加强对重视,采取严厉的管理措施,对近视的发生频率起到有效的控制作用。基于此,本文针对体育课在开展中应该怎样降低小学生的近视率进行有效研究,促进更好的措施实施。

关键词:小学生;体育课;近视率;降低措施;实际作用

在近年来的发展中,我国对学生的近视关注度逐渐增加,为有效控制近视率的发生,通过多方面防控工作的开展,以户外体育锻炼作为主要途径,经过不断的加强,在近视防控措施的展开中具有较强的作用效果,为此,在小学生的成长过程中强化对其体育锻炼的实施,实现对近视的有效防控。通过更好的体育锻炼行为的展开,提高实际应用效果。

一、学生近视率与体育课堂两者的现状

(一)体育课堂开展现状

在近年来的小学教育活动的实施中,受信息时代发展影响,小学生在成长中对网络的依赖度逐渐加深,在学校期间是以游戏等作为主要的讨论内容,回到家中同样是以手机、电脑等智能产品作为主要娱乐方式,导致在小学体育教学活动的展开中,没有较高的积极性,体育活动的参与度较低,实际体育教学质量难以保障,学生在体育课堂中的运动量较少,不利于学生健康的更好强化。

(二)小学生近视现状

随着现代化技术在社会发展下的深入普及与广泛应用,信息技术与网络对人们生产生活的的影响不断加深,影响人群的年龄覆盖面也在逐渐扩展,小学生作为主要的受影响群体,在成长中受其影响较大,对网络的依赖度逐渐增高,造成过小的年级便带上了眼镜,近视程度较深。此外,小学生在用眼的过程中,没有节制,无论是看书、观看电视等过程中时间过长,作用的不加累积造成了学生逐渐出现近视情况,且在近年来的研究发现,在我国的近视人群中,小学生的占比较大,对未来的健康成长造成了极大的影响。当前小学中近视学生的占比数据,见表1。

表1 小学学生近视占比

年级	调查人数	近视人数	比例(%)
三年级	243	89	36%
四年级	132	96	72%
五年级	240	106	44%
六年级	163	54	33%
总计	778	345	44%

二、体育课促进对学生近视率的降低措施

(一)开齐开足体育课,保证学生户外运动时间

小学生在学校学习过程中,运动技能的提升、户外运动的参与需要通过体育课的参加实现。但是,在当前体育课的开展中存在较多问题。课时不足是最为突出的问题代表,且停课与占课等现象难以实现有效禁止。以及在体育课程的开展中,学生对体育教学的重视度不足,对体育活动的认知欠缺,大部分学生在体育活动的参与中没有良好的运动意识,运动技能较差,造成在体育课堂中运动的参与积极性也逐渐下降,多数时候是在教室中坐着。长时间久坐,以及在用眼过程中姿势不正确等情况,加之在课堂学习中受到多媒体设备所发出的光线刺激,对学生的视力造成了严重的影响。由此可知,如果正常进行体育课,参与体育活动能够为学生提供一定的室外活动时间,有助于学生身心健康的

保护,与眼睛的定时休息。体育课开设时间足够是国家教育下对学校活动的硬性要求。同时针对不同年级在体育课程的开展中,需要与国家根据青少年成长的健康课程标准作出合理的设定。为此,学校体育活动的实施为实现对学生近视的有效防控,首先需要确保在体育活动的开展中能够根据国家与地区的实际要求,保证体育课程开展时长的足量,确保在体育活动的开展中课时足够,且能够根据学生的实际情况开展相对应的体育活动,保证运动联系的密度与强度,从根本上对学生的户外活动权利加以保障。

在当前小学体育活动的开展中,受大课间体育活动的影响,学生在体育课程中对实际的运动重视度不足,且从小学开始便受到了教学压力的影响,大课间活动以及体育课中的运动锻炼受到了一定的影响,学生在校期间中每天的运动时间没有得到满足。为此,学校在通过体育活动加强对学生近视防控措施的展开中,需要通过对户外活动的更好实施,加强课外锻炼对学生的积极影响,促进体育活动的更好开展,借助多样化的体育活动吸引学生的注意力,走出教室,摆脱电子产品,参与活动,通过活动的锻炼强化身体体质,预防近视。

(二)引导更多的学生参与运动

现阶段,受到社会大环境影响作用,学生在成长中所形成的运动价值观以及正确的健康观缺失,造成学生在学习中所承受的压力过大,但是没有充足的休息调整时间,户外锻炼的实际开展效果较为一般,难以保证实际作用的充分发挥。在当前体育课的开展中,为保证课外锻炼的良好实施,对学生的适当引导十分重要,为此需要体育教师在活动的开展中能够更好的面对学生的需求,加强对学生的良好引导,促进对学生在运动活动开展中的良好作用展开,促进学生运动技能的更好提升。在体育课或是大课间等锻炼活动的展开中,体育教师需要以学生成长中所体现出的个体差异做到充分的考虑,在同时间段内教师需要面对较多学生,需要对学生运动技能提升与需求的满足考虑,在同时间段内教师应该积极促进更多学生参与其中,例如:在体育活动中举行群体性的眼保健操,能够更好的在学生成长中实现劳逸结合,对近视起到有效的预防。



(三)开展教学改革,增加防控近视的特色项目

学校体育教学活动在开展中积极参与近视防控行动,是学校体育在国家意志下所发出的自觉行为。根据该活动的要求,学校在体育教学活动的开展中应该不但促进对教学内容的创新,实施教学改革,促进近视防控与工作活动的更好融合。通过教学改革,将近视防控措施与运动技能的培养相结合,在促进学生健康发展的同时加强对学生视力的保护,通过一些具有保健效果,能够预防近视或是对眼睛具有较好的放松效果的运动与体育项目结合,在教学活动开展中穿插进行,以此实现对学生近视的预防。

结束语：

综上所述，儿童的发展是与国家未来的稳定发展密切相关。当前，在儿童的健康成长中近视成为了主要问题，与国家的发展之间具有一定的关联系。因此，在学校体育活动的展开中，通过自身所具备的优势能够在学生近视的防控工作展开中体现重要影响作用。受当前学校体育活动展开中一些问题的影响，需要加强对体育活动的中适度积极与防控工作相结合，以此，为孩子创造一个光明的未来。

参考文献：

- [1]郑淞，王宗平.防控学生近视，学校体育何可为[J].中国学校体育，2018（11）：12.
- [2]金友恒.关注“眼镜群体”完善课堂教学——观摩湖北省第十届中小学体育教学评优活动有感[J].中国学校体育，2017（02）：27-28.
- [3]赵锋.对体育课教学健康分组的新构想[J].吉林省教育学院学报（上旬），2013，29（11）：123-124.