

基于“省纲要”视域下学生体能锻炼的探索

◆黄振裕

(浙江省象山县丹城第四小学)

摘要:浙江省近年来对中小学生体育课程进行了稳步推进的改革,提出了“技术、体能、运用”的教学理念,是对传统体育教学法的新的突破,本文笔者首先分析当前学生体能发展的现状,再就作者对《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》(以下简称“省纲要”)经过系统的研读和实践,就发展学生体能练习,提出了自己的几点思考,以期提升小学生的体能。

关键词:小学体育; 体能练习; 体能锻炼; 兴趣教学

体能是衡量人体一项重要的身体素质指标,《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》(以下简称“省纲要”)提出了“技术、体能、运用”的教学理念,是对传统体育教学法的新的突破。我国义务教育《体育与健康课程标准》明确的表明,体育与健康课程是为了有效的帮助提高国民身体素质水平的课程,体能锻炼主要以体能训练为主要手段,让学生学习体育和健康相关的知识和技能,增强学生的健康体质,培养学生的终身素质和能力。小学阶段的体能锻炼对小学生今后的体育训练起到了非常重要的作用,影响到了小学生今后的行为习惯。小学体育课受到了社会各界的关注和重视。提高小学体育课堂体能锻炼的趣味性能够提高小学体育教师的教学水平,也能够提高小学生的身体素质和能力。激发学生上体育课的心理,使得学生的体育技能得到锻炼,同时,也能够锻炼孩子的品格意志。本文主要研究小学体育课堂体能锻炼的现状,分析小学体育课堂体能锻炼存在的问题,提出了小学体育课堂的体能锻炼的对策。

一、小学体育课堂体能锻炼的现状

随着我国各地区新课程改革的深入,教育观念发生了很大的变化,体育课程改革也坚持“健康第一”的指导思想,培养学生的终身体育意识,增强体能锻炼的重要性。当前阶段,在小学体育课程中,体能锻炼是一个比较薄弱的环节,教师的教学模式落后,学生对体能锻炼也不感兴趣。小学体育教师如何增强体能锻炼的趣味性,提高学生参与体能锻炼的积极性和主动性,才是每一个体育教师应该思考的问题。

二、小学体育课堂体能锻炼存在的问题

(一) 体育基础设施不健全

受到了传统的体育教学观念的影响,小学体育基础设施不健全,有的小学校长不重视体育课,也不重视体能锻炼,衡量一个学生的素质的高低是学习成绩。小学领导不重视,教学观念也非常落后,这降低了小学体育课的趣味性和有效性,影响到了小学生的训练和学习。再加上学校体育基础设施不健全,也是影响到体能锻炼的一个主要问题。

(二) 体能锻炼缺乏系统性

由于各方面的影响,小学缺乏专门指导体能锻炼的教师,这是很多小学普遍存在的一个问题,在体能训练中,如果要缺乏一个专业的指导教师,这可能会影响到体能锻炼的教学质量和效果,影响到体能锻炼的趣味性。还有的小学是一个体育教师兼任数职,在体育教学中,体能锻炼缺乏系统性,体育课也变成了一种形式,很难引导学生学习体育,也不利于学生的体能锻炼的系统性。

(三) 体能训练内容比较单一

在体能训练中,有的教师安排的课程比较单一,在体能训练中,教师要按照体能训练的不同和发展的目标来对学生进行各自的指导和帮助,教师可以通过不同的体能训练来实现自己的目标。有的体育教师只安排跑步练习,提高学生的跑步速度和耐力,或者只引导学生进行长跑和短跑,引导学生进行速度训练。

三、小学体育课堂体能锻炼的对策

(一) 创造趣味性体能锻炼环境

小学体育教师应该为学生创设体育课堂环境,让课堂充满活力,或者通过比赛来创设合适的教学环境。教师也要以热情的语言给予学生鼓舞和激励,让学生充满信心。教师要多使用一些肯

定的语言,增加学生的信心,调动学生的积极性和主动性。小学体育教师要把握好时机,利用学生活泼的特点创设体能锻炼活动。

(二) 创新体能锻炼教学模式

小学体育教师要不断的创造体能锻炼教学模式,兴趣才是小学生最好的老师,学生只要喜欢上体能锻炼,那么就必须要实现“要我上课参加体能锻炼”到了“我要参加体能锻炼”的转变,不断的研究能锻炼的技巧,增加学生能锻炼的热情。传统的模式下,学生学习动力不足,学生压力也很大,通过创新教学模式,小学生可以玩游戏,改变传统课堂教学模式。例如:为了让学生提供耐力素质,我采用理论结合实践的教學方法进行巩固。

说:用话来表达意思。如遇下雨天或者天气状况差的时候,我一般安排在教室上室内课,结合健康教育,向学生讲解耐久跑的技巧、好处。让学生通过我的讲解知道50×8往返跑不仅能发展耐久力,培养顽强的意志品质,对改善人体内脏器官功能,增进身心健康有着积极的作用。对个别身体素质差的同学和不爱跑步的学生,我通过用PPT的角度出发进行说服教育,耐心指导他们锻炼,克服“三天打鱼,两天晒网”的毛病并,并加强平时的自我督促和勤奋锻炼,从而培养学生自觉锻炼的良好习惯。

在室内课中,光靠我讲解是不够的,我通过安排学生以小组为单位自由讨论,最后总结往返跑的练习心得和体会,通过分享的形式告诉大家,把好的锻炼方法学以致用。对于成绩差的学生,我会通过语言的刺激和鼓励,让他们知道老师并没有放弃他们,同学们都关心着他们,这样能有效的激发学生的自信心和练习的欲望。

(三) 加入游戏积极引导体能锻炼

对于体能锻炼的目标,必须要符合教师的教学目标,不能随便选择体能训练项目,教师要按照学生的发展水平选择合适的项目。小学体育教师可以利用游戏的方式进行教学,游戏的设计必须具备时效性,不能只是为了活跃课堂气氛而开展游戏,让学生在通过趣味化的练习方式实现锻炼目标。

四、结语

综上所述,提升学生身体素质这是每一个小学体育工作者的责任,也是一个我们当前学校体育工作的重大的挑战。在这一过程中,体育教师要探索出体能锻炼的趣味性策略,传递给学生重要的课程理念,提高小学体育教学效率。提高小学体育课程的趣味性教学能够对体育教学和学生的素质的培养起到良好的作用,也能引起学生对体育课的兴趣,锻炼学生的身体,磨练学生的意志和能力,引导学生掌握体育锻炼和自身关注健康的意识,掌握一些体育锻炼的技巧,保证学生的体育教学任务的实现。

参考文献:

- [1]赵雨凤.浅谈小学体育教学中如何促进学生体能的发展[J].学周刊.2018(05)
- [2]宋孝清.科学均衡提高小学生体能素质浅析[J].当代体育科技.2013(06)
- [3]董明生.小学体育教学中如何提高学生体能水平[J].学周刊.2017(28)
- [4]张俊萍.小学体育教学中激发学生体能锻炼的研究[J].学周刊.2017(22)

