

在小学体育锻炼中预防近视的教学研究

吕静梓

温州市洞头区大门镇中心小学 325701

摘要:走在当前的校园中,我们随处可见带着眼镜的学生们,上至大学,低至幼儿园,各个年龄段的不少孩子都被厚厚的镜片所束缚,眼睛也因此难以再看到绚烂的光彩。据相关报道表明,当前近视逐渐呈现低龄化的现象,且较之以往任何阶段都表现得尤为突出与明显。这也引起了社会各界的广泛关注。如何让我们新一代的孩子告别眼镜,向近视说“不”,这无疑成为了困扰家长、教师等众多群体的一大难题。身为一名小学体育教师,我在自身的教育实践中发现,科学的、适宜的体育锻炼,让学生们的眼部能得到极好的放松,促使着学生们学会科学用眼、卫生用眼,对于学生们养成良好的用眼习惯,有效预防近视起到了积极的影响与帮助。以下,我仅结合自身的小学体育教育实践经验,针对依托小学体育教学助力小学生近视预防工作更好开展这一主题发表个人认识与浅显看法。

关键词:小学体育;小学生近视;预防工作

近年来,随着小学生近视率的逐步增高,如何防控小学生近视得到了广泛的关注,研究指出通过体育教学可以提高小学生的身体素质和运动意识,长期坚持体育锻炼可以有效预防近视或者是有效改善视力问题,通过体育锻炼提高学生们的身体素质,也能在运动指导下养成良好的学习意识和视力保护观念。经实践证明,体育活动的有效展开对近视的防控有着很好的促进作用,为此,本人理论联系实际,综合文献资料、理论分析、经验总结等多种研究方法,就此问题展开了分析,首先探究了小学生近视的诱因及危害,其次明确了体育运动对防控近视的作用,最后就如何通过体育教学达到防控近视的目标给出了几点策略,希望能够起到抛砖引玉的作用。

一、小学生近视的诱因及危害

眼睛是人体感知外界信息的重要视觉器官,如果长期存在用眼不当的行为,如超负荷近距离用眼、视屏时间过长等,会导致屈光系统功能失调,造成远视力下降,从而形成近视眼。通过相关的调查研究发现,造成小学生近视的原因是多方面的,概括来讲,有遗传因素、不良用眼习惯、维生素D的缺乏、体力活动的减少等,而不论是何种原因造成的近视,都会对学生的生活、学习等多方面带来危害,如妨碍儿童青少年心理、社会适应能力等方面的发展,甚至还会对国防建设产生严重影响,比如视力下降导致征兵困难,影响学生的美观,干扰学生的正常学习和生活、产生心理自卑、诱发眼睛疾病……所以,如何有效的预防、控制小学生近视显得尤为必要和迫切。

二、体育运动对防控近视的作用

近视主要是长久视近物和静物,引起眼睫状肌的持续收缩,导致舒张能力下降,最终形成近视,而体育运动在户外进行,户外有阳光,人的身体接受阳光的照射,会产生多巴胺,有利于保护我们的眼睛不近视。而且体育运动的形式、内容非常的丰富,有趣,能够让学生处于一个放松、快乐、自由的状态,眼睛也能够看到更多的人、物,在参与体育锻炼的过程中,还可以训练手、脚、眼睛和大脑的协调能力,眼球也会不断的活动,或者需要凝视远方,这样一来,就可以很好的锻炼眼部的肌肉,帮助学生消除眼部疲劳,所以科学的展开体育运动,时间适宜、方式恰当,坚持下去,当然能够达到预防近视,缓解和改善近视的效果。

三、体育教学中预防近视的策略

(一)开展趣味体育游戏,让学生们在体育游戏中科学用眼在以往的小学体育教学中,很多时候都是教师们将具体

的体育动作与技巧机械地讲解给学生,导致学生们原本对体育学科的学习兴趣逐渐降低,甚至将体育学习当作了一项负担,并无主动参与的热情与积极性。试想,这样的状态下我们的小学生们何谈爱上体育,享受体育锻炼,并在此过程中锻炼眼部肌肉,达到理想的近视预防效果呢?为了更好地改善这一状况,我认为我们小学体育教师在自身的教育实践中可以尝试着结合实际情况将体育教学趣味化,让学生们在新鲜有趣的体育学习中感知到体育学习带来的快乐,这样我们的小学生们才能愿意主动进行体育锻炼,也才能在进行体育锻炼的过程中科学用眼,进而起到预防近视的良好效果。

例如,我们教师们可以带领学生们进行“羽毛球,我最棒”的趣味体育游戏,即学生两两一组参与打羽毛球的游戏,得分高的为获胜者,可以班级其他小组的获胜者进行比拼,直到选出班级中得分最高的学生为止。别看小学阶段的学生们年龄小,但是他们也有着较强的竞争心理,为了对外更好地展示自我优秀的一面,我们的学生们都积极参与到了“羽毛球,我最棒”的这一趣味体育游戏之中。随着羽毛球上上下下、左左右右、高高低低的飞行轨迹,小学生们的眼睛也要随之转动,而不是固定在一块上,这显然使得学生们在享受到羽毛球这一球类运动项目带来的快乐的同时,更是让学生们的眼部肌肉得到了很好的放松,并一改以往在课堂上紧张用眼的状态。如此,学生们的体育参与兴趣具备了,体育运动及其锻炼的积极性有了,在全身心融入体育项目的过程之中,科学用眼也推动着学生们的眼睛得到了更好的休息与放松,为帮助学生们预防近视奠定了良好的基础。

再如,我们小学体育教师还可以带领着孩子们一起在体育课上进行“寻找大拇指”的趣味游戏运动。即不同的学生们自由结合成学习小组,每一小组中一名学生在自己的大拇指上贴一个小贴画,然后该学生伸直手臂按顺时针方向画圆,其他学生们则要跟随该名画圆的幅度让演讲始终保持在其大拇指上贴着的小贴画上。特别需要指出的一点是,除了大拇指上贴有贴画并作出顺时针画圆动作的学生之外,其他学生们的头部和身体都必须保持不动,整个过程中动的只能是眼睛。循环多次,学生们也可轮换在大拇指上贴上贴画做运动的人。小组合作“寻找大拇指”的趣味游戏运动坚持5分钟左右,便能很好地对学生们的眼动及追随功能进行有效的锻炼与发展,而这对于学生们缓解眼部疲劳、从繁忙的学习压力中得到解脱,进而有效保护自己的视力显然有着极大的帮助。展趣味体育游戏,让学生们在体育游戏中科学用眼所发挥出的效果及其价值得到了充分凸显。

(二) 教师做好榜样示范, 带动学生通过体育锻炼合理用眼

教师是学生们在校接触时间最长的人, 教师们的一言一行、一举一动都会给学生们留下非常深刻的印象。因此, 现代素质教育理念提倡我们教师要端正自己的行为举止, 为学生们树立良好的榜样, 以形成良好的示范效应, 推动着学生们在效仿教师的过程中逐渐朝着好的方向进步与发展。这给予我们小学体育教师的启示便是一定要在自身的体育教育实践中发挥榜样示范的力量, 以自己科学用眼、合理用眼的行为习惯带动学生们也朝着这一方向更好的进步与发展, 进而将帮助学生预防近视的目标更好地落实到实处。体育教师重视在教材分析基础上围绕视力保护进行教育资源的整合, 通过多种教育资源的运用让小学生可以对科学锻炼以及视力保护等内容进行有效的思考。

以我自身的小学体育教学为例, 我就会用自己优秀的一面带动学生们一起变得更加优秀。像我在体育课一开始的导入环节, 便会认真真地进行简便、易行的“视力操”的练习, 首先, 认真活动颈部, 在点头、仰头、侧头、转头的过程中让颈部放松, 同时整个眼睛保持闭上的状态; 接下来, 进行胸部运动的锻炼, 在胸部纵向牵拉、胸部左旋牵拉、胸部右旋牵拉、胸部伸展的过程中让胸部的各个部分都进行充足的扩展, 当然, 在这一状态中, 眼睛要跟着胸部的动作进行运动……整个“视力操”做下来, 不仅我们的身体机能得到了很好的锻炼, 而且我们的眼睛也得到了充分的放松与调节。起初, 不少学生们都表现得漫不经心, 动作要么不标准, 要么拖拖拉拉, 毫无美感。对此, 我没有直接批评与指责学生们, 而是在每一次的体育课上都认真做好自己, 在对学生们加以提醒之后, 我都会全身心地融入到课堂导入的“视力操”运动之中, 享受着运动及其锻炼带来的身心的舒畅以及眼睛的放松与舒缓。久而久之, 看到我认真的态度, 注意到我的积极与坚持, 学生们也仿佛被洗礼了一般, 跟着我认真地做起了既有助于身体锻炼同时又有助于眼睛放松的“视力操”。当在体育课一上课便认真做“视力操”成为了学生们一种习惯, 一种坚持, 大家自然能从中收获身体机能以及良好视力。我们在小学体育教学中做好学生们近视预防工作的重要性自然也便得到了充分的认识与理解。

(三) 积极争取家长帮助, 家校合作帮助学生学会卫生用眼

家庭是学生们自出生以来便一直生活着的地方, 家庭对学生们的影响是难以言喻的。作为与孩子们朝夕相处的父母, 更是对孩子有着无以比拟的影响。鉴于家庭、家长在孩子成长过程中所单独的职责与作用, 我们小学教师不能忽视其在教育学生中所负有的责任, 而应当积极争取家庭、家长的力量与帮助, 家校合作背景下双方携手合作与帮助, 才能面向学生们实施更加优质的、科学的教育引导。这一点在我们小学体育教学中同样有所体现。对此, 我在自身的小学体育教学实践中所采取的做法便是积极同家长们建立起密切的联系, 最大程度上争取家长的帮助, 借助家校合作的力量做好小学体育教学工作, 并在此过程中帮助学生们学会、养成卫生用眼的习惯及其行为。

例如, 在小学体育教学中, 我会鼓励学生们多踢毽子, 这一体育运动项目不需要充足的体育空间, 只需要一点点地方便可以参与, 另外, 材料易得, 不需要花费较多的资金, 更为重要的是, 在踢毽子的过程中我们的学生们需要用眼睛

去看、去判断毽子落在的地方、观察他人踢毽子的方式, 等等, 在眼睛追随毽子来来回回移动的过程中, 我们小学生们的眼部肌肉能得到很好的放松与舒缓, 而这对于小学生们的眼睛得到休息显然大有帮助。在小学体育课堂上, 我带领学生们进行了踢毽子的运动项目之后, 我还会鼓励家长们从实际情况出发带领学生们在课余时间也能经常性地踢毽子的运动锻炼及其练习。在家长们的陪伴下, 在家长们的鼓励下, 在家长们的引导与帮助下, 学生们踢的毽子越来越规范, 动作也越来越标准, 这一过程不仅收获了融洽的亲子关系, 良好的身体素质与机能, 而且重要的是学生的眼睛也得以从大量的作业中暂时解脱出来, 并得到很好的放松与舒缓。这显然让我们的学生们懂得了学习压力随繁重, 但也应当留出必要的时间进行体育运动及其锻炼, 让眼睛放松, 让身体各器官也都能放松。

再如, 我们教师还会给家长们指出一些科学的家庭教育理念, 帮助我们的家长们更好地对孩子进行视力健康教育的引导。像我们曾向家长们反复强调过“家庭中注意孩子适度使用电子产品”的理念, 并向家长朋友们传授了“20-20-20”的视力保护口诀, 即当孩子在家庭中使用了电子产品 20 分钟之后, 一定要有意识地让孩子抬头眺望 20 英尺 (6 米外) 处至少 20 秒以上, 让孩子们的眼睛看的更远, 眼部周围的肌肉也能得到充分的放松与缓解。当然, 除了坚持这一“20-20-20”的视力保护口诀之外, 家长们一定要注意能用大屏幕看的尽量不要让孩子们用小屏幕看, 以避免孩子的眼睛长时间集中在小范围之上, 进而导致近视情况的出现。当积极争取家长帮助, 进行家校合作之后, 越来越多的学生们意识到了持续进行体育锻炼的必要性, 并在这一过程中学会了卫生用眼、科学用眼, 为近视预防工作的更好组织与开展做好了充分的准备。

三、结语

总的来说, 如何有效的降低小学生的近视率, 提高学生的身体素质水平是现代社会的广泛关注的问题, 我们体育教师在其中发挥着非常重要的作用, 因此, 我们需要意识到自身的艰巨责任和神圣使命, 能够立足实际, 想方设法提高体育教学的质量, 达到预防、控制小学生近视的目标。同时, 体育教师需要对教材内容进行优化选择, 重视通过身体锻炼提高小学生的身体素质与预防近视认知。此外, 体育教师也应该通过户外游戏活动开展培养小学生的运动意识以提高眼组织血液循环的能力, 立足班级学生身体发育规律制定小游戏活动方案, 通过体育锻炼实现视力保护目标。

参考文献:

- [1] 倪克胜, 周飞. 以健康促进为主综合防控小学生近视的实验研究 [J]. 求知导刊, 2020 (42).
- [2] 陆作生, 赵修涵, 谭丽. 视觉训练: 防控儿童青少年视力低下的方法及应用 [J]. 上海体育学院学报, 2020 (8).
- [3] 李良, 徐建方, 路瑛丽等. 户外活动和体育锻炼防控儿童青少年近视的研究进展 [J]. 中国体育科技, 2019 (31).
- [4] 李有强. 体育活动促进背景下“眼保健操”政策及其实施效果的回顾与展望 [J]. 中华眼视光学与视觉科学杂志, 2018 (11): 700-704.
- [5] 李良, 徐建方, 路瑛丽. 户外活动和体育锻炼防控儿童青少年近视的研究进展 [J]. 中国体育科技, 2019 (04): 3-13.