

体育教学如何提升学生的身体素质

前言

小学生往往朝气蓬勃、活泼好动，在小学阶段开展体育教学能够充分展示出小学生的这些特性。本文主要分析了体育教学对小学生身体素质产生的重要影响，并针对体育教学阶段出现的问题进行研究，提出解决措施，让小学生解放自己的天性，在体育中找到乐趣、健康成长，提升自己的身体素质。

关键词

小学生；体育教学；身体素质

小学是学生启蒙的重要阶段，在这个阶段，学生学习知识，了解和认识世界，并且初步养成性格和习惯。“良好的开端是成功的一半”，毋庸置疑，小学是学生学习和成长的重要开端，在这个时期，教师不仅仅需要注重学生的学习成绩，还应该注重他们的兴趣、身体素质、身心健康等方面的培养，小学体育教学有助于这些目标的达成。小学生喜欢无拘无束，体育课能够释放他们的学习压力，培养他们的兴趣爱好，有利于他们的身心健康。当然，最重要的一点是他们能够在体育运动的过程中锤炼自身身体素质，对其以后的成长发育有着很重要的积极影响。

1 提高小学生的身体素质具有重要意义

身体素质是一个正常人体质的重要体现，是一个健康人在正常运动中所体现出来的身体基本状态和体能表现，具体表现在速度、耐力、力量等多方面。

小学生正处于快速成长的阶段，在这个阶段进行体育训练能够提升小学生的身体素质。具体而言，首先，体育锻炼可以促进生长发育、增进健康，改善血液循环，使骨组织

得到更多的营养，并且运动对骨骼起着一种机械刺激作用，能够增长孩子的身高；其次，体育能够使大脑清醒，提高学生的学习效率。体育运动能增加大脑的供血，改善大脑血糖和氧的供应能力，促进脑细胞新陈代谢，提高大脑皮质的活动能力；最后，体育对小学生产生的内在的影响也很大，它可以培养个性、陶冶情操。体育运动可以帮助学生克服种种生理和心理上的障碍，培养其形成勇敢、果断、吃苦耐劳等优良品质。

新课程标准改革提出了核心素养的教学理念，身体素质是这一教学理念重要的组成部分之一，从教学改革中不难看出，社会各界对学生的身体素质越来越重视，很多家长都为学生报了与体育相关的课外辅导，并且制定了体育锻炼计划。他们逐渐认识到：只有有了健壮的体魄、健康的身体，才有动力去认识世界和改变世界。因此，我们要提高小学生的身体整体素质，从小培养他们形成积极乐观的精神、刻苦学习和锻炼的习惯，在其成长的过程中，潜移默化地影响他们的习惯和性格，只有这样，他们才能从容应对社会带来的各种压力。

2 小学生当前身体素质的具体状况

北京地区某小学的学生体质监测数据的分析报告显示,近些年来,各年级小学生的身高、体重指标都有不同程度的增长,但呈现出营养不良、超重、肥胖等现象;在身体机能方面,情况不容乐观;在身体素质方面,不同年级小学生的爆发力、耐力都出现不同程度的下降。这不仅仅是北京地区的现象,而是全国小学生普遍存在的问题。其原因主要有以下几个方面:

首先,学生学习压力大,课业负担重。这既有学校的原因,也有家长的原因。家长为了让孩子“不输在起跑线上”,除了让学生学习学校课程之外,又给小学生报了各种课外培训班、补习班。这种拔苗助长的做法,让孩子们身心疲惫,身体严重透支,直接影响到小学生的身体素质。

其次,饮食不规律,营养搭配不均衡。小学生正处在长身体的关键阶段,科学合理的饮食搭配,才能保证他们吸收足够的营养,补充他们每天所需要的能量。过度食用不健康的食品,不利于小学生的身体发育。家长的过度溺爱造成现在的小学生普遍营养过剩,“小胖墩”比比皆是,严重降低了小学生整体的身体素质。

国家对青少年体质健康问题非常重视,小学生体质水平的下降既不符合社会发展对小学生身体水平的要求,也与国家关于中小学体育教育政策的改革目标相违背。因此,我国近年来提高了对小学生身体素质的重视程度,同时也推出了一系列改革措施,增加小学生参与体育运动的机会,为学生的全面发展助力。

3 提高小学生整体身体素质的体育教学策略

3.1 提高小学生对体育课的兴趣

小学生正处于积极探索世界的时期,这个时期繁重的学习任务、晦涩难懂的文化课知识对他们来说是一种压力,再加上其年纪都比较小,没有认识到学习的重要性,所以大多数学生都是被动学习,久而久之,学习成为他们的心理负担,严重时可能会影响身体健康。尽管在上体育课时这种情况有所改善,小学生会活跃和放松,但还是有一部分小学生对体育课不太积极,不太愿意参与各项体育活动,这时就需要体育老师培养和激发他们参加体育课的兴趣。

例如,教师可以在体育教学中,运用“提问—启发式”的教学方式来引导学生自我思索,促使他们能够切实参与到体育课的学习中。也可以通过设计一些有趣的体育活动吸引小学生们的注意力,让他们体会到参与游戏活动的乐趣,寓

教于乐,使其在游戏活动中可以逐步提高整体的身体素质。

3.2 制定有针对性的教学方案

体育老师要从小学生的思维和接受习惯出发,设计体育课的各种教学方案。在构建教学模式时,要充分考虑到小学生们的年龄及个性特点。例如,要考虑不同学生在体质和身体承受能力方面存在着差异,男、女同学之间也存在性别上的差异。因此,体育老师在开展体育教学时,要因材施教,对不同学生实施不同的教学方式,考虑到练习和活动强度、时间设计等因素,避免活动强度过大而使学生们身体产生不良反应。同时,在体育教学中要让学生们感受到体育的魅力、吸引力,激发他们对体育的兴趣,从而使其积极参与各项体育运动项目,逐渐提升他们的身体素质。

3.3 开展有特点的体育活动

不同的体育运动对学生身体素质的提升方向不一样,体育运动也不能存在太明显的“偏科”情况。因此,教师可以通过一些有特点的体育活动“平替”一些学生比较抵触的体育活动。比如,在练习速度的体育课上,体育教师可以根据小学生的运动能力安排短跑活动,以提高学生们的短跑能力和短跑速度。通过安排一些运动量不大的体操活动,锻炼和提高学生们的身体柔韧性,使小学生们身体的各个部位都能得到充分而有效的锻炼,这样不仅能强化和提高学生们整体的身体素质,还能帮助学生逐渐养成良好的体育锻炼习惯。

此外,身体素质的提高可以从学生日常体质状况观察出来,学生的日常体质包括学生们在参与日常的体育课项目时展现出的力量性、灵敏度、柔韧性、耐力速度等方面,以及项目完成的质量、完成运动项目时所表现出来的精神面貌等方面。

由于小学生们年龄比较小,身体还处在发育阶段,而且不同学生之间身体状况和对一些项目的承受能力都不同,因此体育老师在体育课上开展项目教学时,既要兼顾项目的完成程度,也要观察和注意不同学生之间项目的完成时间、完成强度的差异,做到因人而异,从而使所有同学都能做到既完成项目,又取得运动效果,同时也可以避免一些过大、超过一些学生承受能力的运动强度,以及对体质偏弱的同学们产生的伤害和可能出现的不良身体反应。

3.4 开展丰富多彩的体育游戏

游戏对小学生来说具有不可抗拒的吸引力,因此通过组织学生们参与一些体育游戏,把一些本来较枯燥的体育锻炼项目变成有趣的游戏活动,激发学生参与的积极性。如一些小学生们非常喜欢的趣味性非常强的游戏项目:“立定跳

远”“迎面接力跳”“老鹰捉小鸡”“单脚跳”等。把枯燥的体育练习项目融入到游戏这种极具趣味性的形式中,提升了学生们锻炼身体的实际效果。

通过一些游戏项目可以有效地提高学生们的身体素质和参加各种活动项目的技能,促进小学生们的生长发育。让学生们参加一些形式多样、内容生动活泼、娱乐性好、趣味性强、具有一定竞争性的项目,有助于达到学生健身和提高身体素质的目的和效果。这些项目对开发学生的智力、培养其良好的团队合作精神和优良的道德品质等都有着积极的促进作用。

3.5 合理运用体育器材进行教学

体育器材和设施的配备状况也是影响小学生体育教学活动效果的一个重要因素。科学又合理地安排场地与体育器材,应该从科学地设置体育课程表入手。合理地安排场地与体育器材的使用时间,这样才能避免引起多个班级在同一时间上体育课的场地冲突、体育器材不够用、使用紧张等问题。在场地相对小、器材又少的情况下,可通过改变组织学生运动的形式、进行体育课练习的方式等方法来解决。比如在传授小学生篮球技术时,按实际情况把学生分为几个小组,先让一个小组进行篮球教学,安排其他的活动小组练习他们已经掌握的一些内容。这样的轮换交替教学,既充分有效地利

用了学校现有的一些体育场地和器材,又可以基本完成体育教学的任务。

3.6 保证学生们每天充足的活动时间

教育部明确要求有条件的中小学校每天必须开设一节体育课,并确保不以任何理由占用体育、健康课程、学生校园内的体育活动;同时,要合理地安排中小学生在校园内、校外各项体育活动的活动时间,着力保障学生们每天在校内、校外各一个小时的体育活动时间。根据上级相关部门的要求,每节课间都应该安排小学生走出教室,做些适量的活动和放松,但不提倡安排强度过大的体育练习。

4 结语

综上所述,在当前形势下的小学体育实际教学中,提高小学生的整体身体素质不仅具有十分重要的现实意义,对小学生们今后的成长、学习及走入更高的学堂同样有着重大意义。因此,在开展小学生体育教学的过程中,体育教师要结合目前小学体育教学的一些现状,从小学生的实际角度出发来合理、科学地构建体育教学模式。通过培养、锻炼激发小学生对运动的兴趣,提高他们的体育素养,进而提高小学生的整体身体素质,为他们今后的成长、学习和发展打下良好的基础。

文/ 窦西北(贵州大学, 贵州贵阳 550000)

作者简介: 窦西北,女,贵州开阳人,贵州大学在读硕士研究生,研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1] 李晓东. 体育教学中如何培养学生的核心素养 [N]. 马鞍山日报, 2020-04-26 (7).
- [2] 徐国富. 体育教学是学校体育工作的核心 [N]. 陕西日报, 2013-01-08 (5).
- [3] 邱家才. 抓好体育教学 培养技能人才 [N]. 衡阳日报, 2019-12-19 (6).
- [4] 陈建华. 拓展训练融入小学体育教学的几点思考 [N]. 贵州民族报, 2018-08-14 (A03).
- [5] 徐毅均. 小学体育教学有效性研究 [J]. 广东教育 (综合版), 2020 (6): 53.
- [6] 童海军, 袁松杰. 体育教学中巧用垫子练素质的 10 种方法 [J]. 青少年体育, 2020 (5): 73-74.
- [7] 包跃跃. 如何在体育教学中合理利用课课练 [J]. 新课程导学, 2019 (20): 55.
- [8] 宋碧辉, 屠小亚. 浅析小学中高年级体育教学存在的问题 [J]. 课程教育研究, 2017 (39): 252-253.
- [9] 任建平. 在体育教学中培养小学生的合作能力浅谈 [J]. 读写算, 2020 (12): 85.
- [10] 吕朝远. 体育教学“课课练”之我见 [J]. 中国学校体育, 2011 (5): 92.
- [11] 洪萍萍. 关于体育教学安全的问题探究 [J]. 考试周刊, 2019 (23): 147.