

立足健康，圆梦未来 —— 易地扶贫搬迁中小学多样化体育活动开展研究

前言

众所周知，易地扶贫搬迁是精准扶贫的重要策略，是力求人民安居与乐业的有效途径，在精准扶贫力度不断加大的背景下，易地扶贫搬迁取得了显著成就。易地扶贫搬迁区域的中小学校承担着相关学生的教育任务，而体育作为中小学不可或缺的教学内容，如何创新体育活动的开展模式，增强易地扶贫搬迁中小学生的身体素质，提升他们适应陌生环境的能力，是每一位易地扶贫搬迁中小学体育老师关注的热点话题。基于此背景，文章将探讨易地扶贫搬迁中小学多样化体育活动开展必要性，同时联系自身的教学经验，提出多样化体育活动的开展策略，进而丰富易地扶贫搬迁中小学生的学习和生活，促进他们早日融入日常的学习与生活。

关键词

易地扶贫搬迁；中小学；多样化体育

习近平总书记指出：“让学生在体育锻炼中‘享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志’。”不可否认，体育作为小学、中学和大学阶段不可或缺的学科，是促进学生体质健康发展的基础载体，也是保障学生健康成长的基础条件，在素质教育和“双减”政策实施的背景下，中小学生在繁重的作业负担中解脱出来，有更多的时间参与阅读和体育活动，这有利于中小学多样化体育活动的开展^[1]。中小学生正处于身心发展的特殊阶段，易地扶贫搬迁的中小学生来到新学校后，通常会出现难以适应学校新环境的情况，若不加以引导和教育，将会对他们的身心发展产生很大影响。体育是一项实践性很强的活动，结合易地扶贫搬迁中小学生的身体素质和兴趣爱好，开展多样化、趣味性的体育活动，引导他们在体育活动中收获健康的体魄和团结的友谊，显著提升他们对学校新环境的适应能力，在促进易地扶贫搬迁中小学生学习健康

成长的同时，也有利于易地扶贫搬迁社区的和谐稳定。

1 易地扶贫搬迁中小学开展多样化体育活动的必要性

教育是育人之根本，人才是强国之前提。在“健康中国”“健康校园”教育理念下，“小身材，大书包”的教育现象得到了有效改善，“健康第一”“终身体育”的价值日益突出，有助于消除体育教育长期以来存在的顽疾和壁垒，进一步促进体育活动的多样化开展^[2]。易地扶贫搬迁作为我国精准扶贫战略的重要构成，通过搬迁、转移的方式来消除贫困，提升人民群众的生活幸福感，助力我国扶贫工作的高效开展，针对正处于学习、成长阶段的中小学生而言，生活、学习环境的改变，对他们的适应能力提出了更高的要求。体育是一项实践性很强的活动，开展易地扶贫搬迁中小学开展

多样化体育活动对相关学生的学习成长非常重要,其必要性主要体现在以下三个方面:

首先,培养良好的运动能力。体育是充满探索性的广阔天地,经常开展体育活动,有利于中小学生对阳光、温暖和大自然的魅力,这是培育全面发展且富有个性的阳光中小学生的必要条件。在日常的教学活动中,结合中小学生的身体素质情况,组织和开展多种多样的体育运动,如跨步跳、半蹲和下蹲等运动,能有效增强中小学生的腿部力量,同时,适当地开展快速摆臂、原地高抬腿等训练,能提升中小学生的腹部力量,更有利于增强他们的身体素质,提升他们的免疫力和抵抗力,为更好地适应新环境奠定基础。同时,易地扶贫搬迁中小学校组织适合易地扶贫搬迁中小学生的体育活动,尤其是户外体育活动,有利于他们尽早适应新的自然环境,尽早融入日常的学习与生活之中。

其次,培养良好的心理素质。体育与心理看似是两个不相关的学科,其实有着非常紧密的关系。在体育活动中,需要中小学生具有坚韧的品质和永不放弃的精神,才能获得体育训练带来的独特体验感。田径运动是中小学体育教学的重要内容,对中小学生心理素质的培养和提升非常重要,在开展田径运动活动时,我们设计800米短跑、500米和300米中长跑等项目,鼓励学生们积极参与田径运动,在具体的田径运动中,强化中小学生对于田径运动规则的认识,当他们在田径运动中获得突破、取得良好成绩后,也将形成喜欢体育、热爱体育的美好情感。同时也有利于缓解中小学生的压力,促进他们心理和情绪的平衡性发展,使其形成良好的心理素质。

最后,培养良好的社会能力。素质教育更加强调学生的主体地位,“以生为本”的教育理念主导着课程活动的开展,针对易地扶贫搬迁中小学体育活动的开展,组织合作性、经济性的体育活动,引导中小学生在相互交流、相互探讨的过程中,增强自身的身体素质,增进同学之间的情感,有助于他们形成良好的社会交往意识,提升他们的社会能力。如篮球是中小学生非常喜爱的体育运动,当学生掌握了篮球运动技能之后,我们把班级内的学生分为若干小组,组织“3V3”篮球赛或者“5V5”篮球赛,在培养和提升学生篮球运动能力的同时,让他们形成善于合作、善于交流的意识。另外,体育活动有着严格的规则,这能够引导中小学生在体育锻炼的过程中,形成遵守规则的良好习惯,发挥出体育活动在育体、育人方面的积极作用,促进易地扶贫搬迁中小学生社会能力的形成。

2 易地扶贫搬迁中小学多样化体育活动的开展策略

2.1 激发兴趣,组织竞技活动

竞技是体育活动的最大特征,而中小学生对与自己感兴趣的事物非常上心,针对易地扶贫搬迁中小学而言同样如此。在开展多样化体育活动时,体育老师要将兴趣作为第一原则,改善中小学生对参与课堂活动的心理,引导中小学生对主动参与体育活动的学习,让他们在胜负欲的刺激下,以高昂的热情参与到体育训练活动中,拓展他们对于体育运动的认知^[3]。如羽毛球是一种相互进行击球对抗的球类体育运动,有着易于学习、娱乐性强和安全性高的显著特点,具有很高的健身价值,学生在参与羽毛球运动时,需要快速地跑动、瞬间地急停,以此来完成接球和击球的动作,这对于学生身体协调性的发展有很大的促进作用,在组织教学活动时,先向学生传授发球、传球等动作技能,同时普及羽毛球运动竞赛的规则,加深学生对于站位、比分等内容的理解,增强学生参与竞赛的意识。之后,体育老师开展羽毛球竞赛活动,针对学生在竞赛中的表现进行评价和观察,对表现优秀的学生给予一定的精神和物质奖励,这样在体育教学活动中融入竞技体育,能够提升学生在体育活动中的体验感。

2.2 以生为本,开展合作活动

相关研究数据显示,我国青少年“体质健康水平”连续26年下滑,在传统应试教育理念下,以“智识”论高下,会在很大程度上造成学生从体质到精神的脆弱,不利于学生的健康成长^[4]。由于易地扶贫搬迁中小学生对刚进入陌生的学习、成长环境,在组织多样化的体育活动时,体育老师需要坚持“以生为本”的原则,开展合作性的体育活动,让学生们在合作性的体育活动中收获快乐、强健体魄。

支撑脚选位是足球教学的重要内容,在开展支撑脚选位教学活动时,教师应采用信息技术制作教学微课,通过移动终端播放,生动地展示支撑脚选位的基本技巧。针对难度较高的动作,采用特写的方式,加深学生对于相关动作的理解,然后将班级内的学生分为若干小组,引导学生以小组合作的方式来学习支撑脚选位的技巧,提升学生的运动能力和合作交流能力。同时,在组织体育活动时,体育老师需要树立差异化的思维,围绕体育活动、运动技能进行多样化设计,引导不同运动能力、不同身体素质的小学生在多样化的体育活动中增强体质,实现健康成长,让每一位易地扶贫搬迁的学生都可以适应体育教学活动,适应新的学习、成长环境,为易地扶贫搬迁学生的健康成长和全面发展营造良好的条件。

2.3 丰富内容, 组织特色运动

“双减”政策的发布和实施,保证了学生的体育活动时间,为学生创设出了更加广阔的学习、成长空间。面对易地扶贫搬迁的中小學生,体育老师需要丰富体育活动内容,引入一些特色运动,激发他们参与体育活动的兴趣,同时也充实他们的学习与生活。跆拳道是一种传统运动,具有“始于礼,终于礼”的武道精神。进入二十一世纪后,跆拳道运动被纳入奥运会比赛项目中,受到了世界人民的喜爱和认可,在日常的教学活动中,为了更好地吸引学生参与体育活动,我们引入跆拳道这一特色的体育运动,同时利用视频、动画、数据库和音效等互联网信息技术功能,播放关于跆拳道运动的精彩画面,初步培养学生参与跆拳道运动的兴趣,对于复杂的跆拳道动作,利用多媒体慢放、回放、快放等功能,改变一成不变的教师示范、口头讲解的教学模式,增强学生的学习体验。当学生掌握了跆拳道的运动技巧后,老师设计和组织“小组演示比赛”活动,促使比赛成为跆拳道课堂教学的“主旋律”。有了比赛的参与,跆拳道活动也变得更具趣味性,有利于引导学生积极参与体育活动,让特色体育活动成为学生学习、生活的一部分。

2.4 创新形式, 成立体育社团

社团是校园文化的一部分,也是连接课堂与业余生活的有效途径,更是学生开发潜能、展示自我的舞台。在“双减”政策实施的背景下,在校园内发展体育社团,不仅是培养学生运动习惯的良好方式,也是增强体教融合效果、丰富课后服务形式的有效手段。针对易地扶贫搬迁中小学多样化体育教学,体育老师通过成立多种多样社团的方式,为学生

参加体育活动提供良好的平台,丰富学生的学习和成果,如在校内成立武术社团,鼓励热爱武术运动的学生们加入,在体育老师与学生的合作下定期开展社团活动,促使学生们在丰富多彩的武术社团活动中,自由地释放天性、感受武术运动带来的愉悦感,在习得武术运动技能的同时,也获得了良好的体质,增强了易地扶贫搬迁中小学生的适应能力。另外,体育老师也可以组织成立篮球、羽毛球、足球等体育类社团,引导学生结合自身的兴趣,选择适合自己的社团加入,加入社团的学生自主制定活动方案、自主开展相应的社团活动,对于表现优秀的体育社团,需要给予一定的精神和物质奖励,营造出浓厚的体育运动氛围,为易地扶贫搬迁中小学生的成长创造良好条件。

3 结语

总而言之,精准扶贫政策实施以来,各地认真落实和执行各项扶贫政策,加大对贫困人口医疗、教育方面的投入,尤其是易地扶贫搬迁政策的实施,让不少贫困人口实现了高效脱贫,为完成脱贫攻坚任务做出巨大贡献。中小學生正处于身心发展的特殊阶段,易地扶贫搬迁中小学生的健康成长是社会各界关注的热点话题。体育作为中小学教学的重点内容,组织多样化的体育活动,培养易地扶贫搬迁中小學生健康的运动行为、良好的体育意识和社会发展能力,能够有效提升他们的体质水平和心理素质,让他们更好、更快地适应新的学习环境,进一步促进易地扶贫搬迁中小學生健康、全面发展,实现“立足健康,圆梦未来”的教学目标。

文/王进(江口凯德民族学校,贵州江口 554400)

作者简介:王进,男,贵州江口人,江口凯德民族学校中小学一级教师,研究方向:中小学易地扶贫搬迁、学生体育与健康教育教学。

参考文献:

- [1] 尹路龙. “双减”政策背景下中小学课外体育活动开展策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(13):125-128.
- [2] 杨平. 易地扶贫搬迁区学生心理健康教育的策略和方法[J]. 家长, 2021(35):185-186.
- [3] 彭志伟. 体育强国背景下中小学体育活动模式创新研究[J]. 文体用品与科技, 2021(13):154-155.
- [4] 徐叶. 核心素养下中小学体育教学活动的开展[J]. 读写算, 2020(15):68.