

小学阶段学生身体素质的提升策略

傅文艳

(广东省佛山市南海区狮镇光明新城小学 广东 佛山 528226)

[摘要] 随着素质教育的发展,社会对学生的要求不再局限于学习成绩,而是将目光更多的集中在全面培养学生德智体美综合发展上。在这样的情况下,如何提高学生的身体素质成了刻不容缓的问题。小学阶段正是学生身体快速发展的时期。在小学阶段培养学生养成良好的锻炼习惯,对他们将来的身体发展会有非常大的促进作用。在本篇文章中,笔者根据自己的教学经验就如何提高小学生的身体素质提出建议,仅供参考。

[关键词] 小学体育;身体素质;教学策略

0 引言

随着现阶段我国经济的快速发展,国民生活质量也有了很大的提高,但是与此同时,一部分学生的身体出现了一些不可避免的问题,例如过度肥胖,挑食偏食严重,尤其是在小学阶段,有些小学生因为长辈的溺爱,过度饮食,营养过剩,成为了小胖子,这对他们未来的发展十分不利。除此之外,有些学校不重视体育课,也不积极开展体育活动,让学生失去了很多提高身体素质的机会。作为体育教师,采取措施提升学生的身体素质,已经刻不容缓。

1 重视体育课,教学生基础的体育知识

在过去传统的教学课堂中,体育课所占的比例很小,很多学校为了片面追求成绩而剥夺了学生本应属于体育课的时间,学生的身体锻炼时间远远不够;还有的学校因为有些体育项目的危险性偏大,为了减少学校应承担的责任,所以有些学校不断缩小体育项目的范围。但随着素质教育观念的提出,体育课越来越受到了应有的重视,学校也不必束手束脚,而是可以大胆的安排合理的运动项目。最集中的锻炼可以安排在体育课上进行,对于正处于身体发展关键时期的学生来说,一直坐在教室里上课对他们的身体发展是不利的,所以要利用体育课这个机会,让他们得到充分的体育锻炼,带领学生练习相应的体育项目,提高他们的身体素质,培养他们的锻炼习惯。除了身体上的锻炼,教师也应该向学生传授良好的体育知识,让他们掌握最基础的体育制度、规定等,同时让学生明白在锻炼的过程中怎样做才能保护自己不受到伤害,进行健康适当的锻炼。在现在的一些小学中,很多学生认为锻炼没用,只有提高成绩才是关键,其实这样的想法是错误的,只有拥有良好的体魄才能更专心的投入到学习中去,如果身体不好,疾病缠身,拥有再好的成绩也是没有用的。所谓“身体是革命的本钱”,要通过对体育课的重视让学生充分意识到体育活动的重要性,具备一定的体育知识,才能促进学生更好的成长。

2 保证早操的实施,保障学生每天基本的锻炼时间

对于学生来说,每周一至两节的体育课并不足以保证他们基本的锻炼时间,则早操是一个非常好的选择。首先,早操时间规律,可以帮助学生养成良好的习惯,其次,早操动作简单易学,还可以帮助学生很好地伸展身体,促进身体锻炼。我国的早操经历了多代演变,早操的形式也越来越丰富:有的学校采用跑步的方式进行,有的学校采用舞蹈等更加丰富的方式进行,大多数学校则

是采用全国统一的体操来进行,这些丰富多样的方式完全可以满足学生的锻炼需求。在体育锻炼中,有些学生由于家长溺爱等原因非常懒惰,体育课也不用心锻炼,课外自己锻炼的时间更是少之又少,通过全校强制早操的方法,可以让这部分同学参与到锻炼中来,能够保证他们得到一定的锻炼。在学习科学知识的同时,可以让学生的身体得到一定的发展。除此之外,早操还可以起到一个润物细无声的作用,在不知不觉间让学生习惯每天定时运动。当早操成为一种生活习惯,学生的身体素质自然会大大提高。

3 积极开展体育活动,提高学生锻炼的积极性

素质教育要求学生享有丰富多彩的校园活动,我们可以制定一些体育活动,如篮球赛、排球赛、运动会等等,让每一个同学都能够参与到这些活动中来。这些活动是要求学生自主参与的,所以更要精心设计,提高学生的积极性。比如有的孩子喜欢打排球,可以利用课余时间在校的排球场举办排球比赛,学生发现了之后就会产生围观,这样在无形之间也会让学生对排球产生兴趣,提高了他们锻炼的兴趣。除了这些课余自办的活动之外,学校也可以开展一些比较正规的比赛活动,可以让全校同学投票,选出同学们心中最喜欢的运动项目,优先举办,吸取每一个同学的意见,举办学生最感兴趣的,可以大大增强他们的积极性。这些体育活动的开展不仅能提高学生的身体素质,还可以在竞争中提高学生的心理素质,促进他们的全面发展。

4 结束语

身体素质是学生综合素质的重要评判标准,总有一个强壮的体魄可以让学生在学科学文化知识时更加有精力。现阶段小学生的身体素质情况并不令人满意,采用多种措施共同作用,帮助学生树立正确的体育锻炼观念,提高学生的身体素质,让他们成长为德智体美劳全面发展的优秀人才。

参考文献

- [1] 拉巴次仁. 提高后进生素质的途径和方法[J]. 都市家教(上半月), 2011, (4): 117.
- [2] 李红玲. 加强中学英语素质教育的途径和方法探究[J]. 西部素质教育, 2015, 1(12): 69.
- [3] 吴翠薇, 熊邦新. 浅谈提高学生素质的有效途径和方法[J]. 中小企业管理与科技, 2015, (4): 225-225.