

论怎样在体育教学中提高农村小学生的身体素质

李汝锋

(广东省清远市清城区东城街莲塘小学 广东 清远 511510)

【摘要】在现阶段国民经济大力发展下,新时期社会背景下的人们拥有了更高质量的生活。基于此情况下,现今人们不再只单纯为了获得更好的物质生活,还在极力追求更好的身体素质。尤其对处于正在长身体的小学生,社会各界更是对他们的健康成长投入了广泛的关注。如何从小锻炼好学生的身体素质,打好健全的体能基础,是很多家长的期望,也是教育部门极大提倡的教育目标。特别对于农村地区的中小学校,基于实际的教学条件,如何在小学体育教学中提高小学生的身体素质,更是值得教育们探讨的问题。

【关键词】小学体育;农村小学生;体育教学;身体素质

随着社会文明的发展,现代人们除了要努力工作获取想要的物质生活外,也格外注意对自身的身体素质,期望通过各种有效的锻炼途径来提升个人的体质状况。因此,教育部门及家长们对身体发育阶段的小学生,更是对其身体素质方面投入了极大的关注,都能够在孩子的起步阶段,培养学生良好的体育锻炼习惯,打好学生的体能基础,促进小学生体能素质的健康发展。而结合目前我国体育教学情况来看,在很多农村地区并不重视体育课程的教学,以至于当地的小学生没有强烈的体育锻炼意识,也缺乏基本的体育运动技能,也存在普遍较差的身体素质。

一、分析农村小学生身体素质较差的因素

具体分析来看,在90年代前后时期的农村小学,那时不具备良好的交通环境,且很多小学生都还是走读制,学生们每天都步行上下学,因此,学生的体能得到很好的锻炼。另外,当时农村家庭的经济条件普遍不好,一些高年级小学生,在周末期间还有可能会帮家里分担各种繁忙的家务,甚至还会帮父母下地干农活,因此,农村小学生的体质得到了充分的锻炼。但随着新世纪的到来,农村地区的经济情况也得到了良好的改善,学校、家庭与社会环境等各方面,对于小学生的体能素质产生了大大小小的影响。例如在家中,农村小学生再也不用干很多的家务了,也更不用干农活了。去学校要么住读要么有家人接送。再加上农村地区很多小学校,并不重视体育教学,使得小学生展开体能锻炼的机会非常少,导致农村地区的小学生体质情况不容乐观。

二、在体育教学中提高农村小学生的身体素质的有效策略

2.1 做好体育教学的准备工作

简单来说,就是农村小学教师在体育教学前,要充分做好体育课程的备课工作。在体育教学时,也需要结合教材内容及目标,来作出科学有效的教学方案,从农村小学生的主体情况出发,制定适合他们学习的教学计划。其次,要重视对体育课堂中学生生成情况的关注,要备课内容时充分考虑到学生的参与度,并在参与体育训练的过程中,关注学生的接受度与反映度,尤其对于体育运动项目易发生意外的课堂问题,要提前做好应对防范。并对体育运动过程中学生的生成情况,可合理调整为有效的教学资源,以在下次教学中,设计出更为科学的教学计划。

2.2 营造良好的体育教学氛围

小学生本来就活泼好动,难以保持长久的课堂注意力。因此,在体育教学中,教师需要提升驾驭教学的掌握力。如教师在教学中采用拍巴掌、念口诀,或是辅助道具的办法,如用吹口哨的办法来迅速集中学生的精力,还可以在给学生做一些运动项目时,给他们配上一定节奏的口令,在向征性地给予学生鼓励的同时,也为学生体育运动的氛围增添趣味性。其次,学生在遇到体育训练的困难时,教师不应一味的责怪,这样只会打消学生的积极性。例如,学生在跑步期间不小心跌倒时教师一个心疼的眼神,跳远发挥失常时教师一个信任的鼓励,都能带给学生无穷的

奋进力量。另外,教师还应多给予正确的动作指导,面对学生失误的动作,教师应亲身多次的示范,并手把手地纠正学生动作的不足。在体育教学中教师应努力营造良好的教学氛围,以培养农村小学生对体育课程的兴趣与信心。

2.3 强化对学生的体能训练

(1) 训练学生的灵敏素质

人在复杂条件下,能够协调快速地完成各种较难的动作,是为灵敏素质。训练农村小学生的灵敏素质,可以结合农村地区的环境特点来展开。例如,让学生在蜿蜒曲折的山坡小道上跑步,或是通过听教师口令做相关动作的切换练习,通过教师手势的示意快速地移动方向,在校内定期展开乒乓球、篮球比赛活动等。

(2) 训练学生的力量素质

一般来说,对学生本身体重的克服,或是对外部阻力的克服,是为训练学生力量素质的两种方式。在农村小学体育课上,教师可将学生分成不同的小组,来让学生进行引体向上,或是组织学生拔河比赛,还可以举哑铃等训练。另外,在课余时间,教师也可以将力量素质的训练让学生延伸到生活细节中,如在每晚临睡前,让女生两两一组地进行仰卧起坐,为了保证训练的效果,可以具体规定每组训练的次数,如每组动作坚持30次左右。而对于男生的课外力量训练,可以让他们平时空闲时间或临睡前做俯卧撑,并规定每组动作一次性坚持20次左右。通过平时零碎时间坚持锻炼,可以有效提升学生的身体素质。

(3) 训练学生的耐力素质

培养小学生的耐力素质,可以让学生进行长跑,或是对一些含有技术类型的体育项目进行长期的锻炼,如打羽毛球,打篮球等。另外,还需要学校多组织学生进行户外的拉练活动,以促进学生的体能和耐力,让平时的体育运动成为学生生活中的一部分,渐渐成为学生常规性的体育习惯。

三、结束语

在新时期的时代发展中,农村地区的体育教学也要积极重视起来,作为教师需要从传统的体育教学思想中转变过来,将提升学生的身体素质作为重点的教学目标。同时,要在体育教学中勇于推陈出新,运用科学有效的教学方法,积极培养学生对体育锻炼的兴趣,树立终身体育的观念,使农村小学生也能形成良好的体育锻炼习惯,从而有效提升农村小学生的身体素质。

参考文献

- [1] 陈忠华. 怎样提高农村初中体育课教学质量[J]. 中国校园文学: 教育教学研究, 2011(9): 114-114.
- [2] 王江. 浅谈怎样在小学体育教学中提高学生的身体素质[J]. 学周刊, 2012(07): 73.
- [3] 李麟朋. 怎样提高农村小学体育课堂教学的有效性[C]. 2015年9月现代教育教学探索学术交流会. 2015.