

# 小学体育教学中如何提高学生身体素质

邱伟俊 周雅俊

上饶市广信区四十八镇中心小学

**[摘要]**为了让小学阶段的体育课程能够更好地推动学生身体素质的养成,教师在教学中应该要根据教学改革的基本需求对课堂的教学进行调整与改进,加强学生身体锻炼效果的同时让学生能够具备良好的体育知识以及优秀的身体素质,进而让学生能够在学习中达成德智体美劳的全面发展,将现代教学改革政策与核心素养理念落到实处。因此,本文主要对小学体育教学中如何提高学生的身体素质进行探究与实践。

**[关键词]**小学体育; 身体素质; 培养策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1062

现代教学改革政策中对于我国青少年的身体素质以及身体的健康情况提出了明确的要求,小学体育教师在进行教学设计的过程中也应该要充分意识到提高学生身体素质的重要意义,积极与校方进行沟通,加强体育教学重视程度的同时让学生能够在体育课堂中形成良好的体育运动能力以及体育运动意识,奠定学生高效发展基础的同时让良好的体育锻炼习惯成为学生身体健康的保障。

## 一、小学体育教学中学生身体素质较弱的原因分析

### (一) 现代生活优越, 缺乏必要运动

当前社会中多数的家庭生活相对较为优秀且孩子多数为家中的独生子女,在平常的生活中备受家长的关注与溺爱,在生活中常见的家务劳动以及基本的运动等往往都不会让学生去参加,长久如此学生自然地形成了一定的惰性心理。<sup>[1]</sup>家庭生活中的娇生惯养也导致学生形成了负面的脾气与情绪,在较为辛苦的体育课堂中学生往往不愿进行参加,负面的学习情绪也导致了体育锻炼的效果相对较差,限制了学生身体素质的发展与进步。

### (二) 体育遭到忽视, 影响教学效果

体育学科是青少年身体素质培养与身体健康保障的关键环节,在教学中加强学生的身体素质是学校教育中不可忽视的重要任务。<sup>[2]</sup>但在现代教育教学中不难发现,越来越多的教师在学生的实际学习当中都更加重视学生的考试成绩以及特长、艺术等方面的培养,作为基础学科的体育也在这种教学与辅导思想下受到了较为严重的忽视。这一条件下的小学体育课堂中学生往往也认为体育课仅仅是在户外进行玩耍的学科,并未正确认识到体育学科的重要意义。其次,现代小学生过于“娇贵”了,体育课堂中难免出现各种各样的磕碰或受到轻微伤害,学生在受伤之后表现往往十分夸张,家长也会因为学生的小伤到学校中进行所谓的理论,极大地限制了体育教师在教学设计中的开放性与自由性。

### (三) 学习压力较大, 缺乏运动时间

当前社会中小学阶段学生的学习压力相对较大,尤其各学科的课后作业往往较多,各个学科的作业进行叠加也导致了学生在学习过程中存在着较大的压力,加上各种培训班、补习班、兴趣班的布置,学生在课后的时间往往只能够以完成作业的方式进行分配,这也直接影响了学生正常的身体锻炼,限制了学生体育综合素养以及身体素质的提高。

## 二、增强小学生身体素质的方式与策略

### (一) 结合改革政策, 培养身体素质

近年来教学改革政策的全面落实为小学体育学科的发展提供了基础的动力,教师在教学中应该要结合教学改革的基本方

向,围绕着学生当前的实际身体素质以及既定的教学目标,结合教学的内容对学生间进行全面的引导,让学生能够正确掌握相关知识与技巧。

比如在《足球》的教学中,教师就应该要注意通过适当的方式引导学生进行训练,让学生在活动的过程中进行身体素质的提高并掌握适当的锻炼方法。在教学设计中教师应该要先了解到学生本身的运动能力,并根据学生的实际情况对学生进行适当的分组,每一组在训练过程中需要根据自身的身体素质选择不同的训练内容。这种方式下能够保证训练内容的合理性,不会让学生在训练的过程中产生过大的压力,也能够让学生在训练过程中养成优秀的运动意识以及运动能力,对于学生身体素质的提高与发展而言都能够起到积极的推动作用。

### (二) 开展体育活动, 提高体育兴趣

在小学体育教学中教师应该要注意与学校进行定期的沟通,适当的举办多样化的体育活动,在刺激学生体育锻炼欲望的同时让学生能够形成优秀的体育兴趣,强化学生的身体素质。

比如在《团体操》的训练中,教师就应该要注意在保证主线的基础上为学生留出一定的开放性素材,让学生在投票选择的过程中进行主动地提高与发展,积极参与的同时全面推动学生身体素质的全面提高。

### (三) 培养训练意识, 提高身体素质

在小学体育的教学中教师应该要注意到对学生自主训练意识的提高与发展,让学生能够在空闲时间中进行积极主动的提高与发展。

比如在《田径》的训练中教师就应该要注意针对学生的体育训练意识进行培养,结合学生当前的身体素质让学生在学的过程中能够愿意在课后的自由时间中进行全面的提高与自主训练,为学生的长期发展提供基础。

综上所述,小学生的身体素质提高十分重要,现代国家与社会中对于学生的身体素质都提出了一定的要求。作为小学阶段的体育教师,在实际教学中不仅要注意到教学的效果进行提高,更应该要对学生的身体素质进行针对性的提高,并让学生能够形成优秀的训练意识。

## 参考文献:

[1] 阎勇. 小学体育有效教学策略探究[J]. 新课程导学. 2018(8) 42-44.

[2] 周燕. 为学生的健康人生打好坚实的基础[J]. 中国学校体育. 2018(2) 56.