

信息技术下小学体育健康行为的培养策略

邓玉金

江西省抚州市第二实验学校

摘要:在当今信息化背景下,信息技术广泛应用于各个领域,教育教学领域也不例外。教育信息化不仅能提高教师的课堂教学效率,还能为学生营造良好的学习氛围。小学体育作为小学教育中的一门重要课程,它有助于小学生获得强健的体质,使小学生获得身心健康发展。在小学体育教学中运用信息技术,还可提高体育教学效果,使学生在参与教学活动后获得更好的体育锻炼技巧与方法,提升身体素质。因此,小学阶段是一个非常关键的时间段,学生的身体素质和健康状况对以后的人生发展具有重要的影响,成了一个非常重要的话题。

关键词:小学体育;信息技术;健康行为

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.180

新时代背景下,小学体育与健康课程教师在教学过程中要不断丰富和完善教学内容,通过趣味田径的融入,有效促进学生运动能力的提升。随着现代生活的发展和城市化进程的加快,人们的生活方式和生活场景发生了巨大的变化,这种变化在一定程度上影响了人们的身体健康。在这种情况下,健康教育的重要性越来越受到人们的关注,旨在通过教育的手段帮助人们增强身体健康素养,培养良好的健康行为。而如何在小学体育教学中利用信息技术培养学生健康行为,已经成为成了一个研究热点,对于提高小学体育教学质量和推进健康教育具有重要的意义。

一、当前小学体育与健康课程教育存在的问题

(一)对体育与健康课程的重视程度不够

在追求学术成绩和应试教育的压力下,一些学校倾向于将更多的资源和时间用于传统学科,如语文、数学、英语等,而忽视了体育与健康课程的重要性。这导致了体育与健康课程在学校课程设置中的边缘化,师资力量和场地设施的不足等问题。这种现象使得体育与健康课程在学校教育中的地位逐渐降低,在追求学术成绩的背景下,学校和家长普遍认为,传统学科对提高学生的考试成绩和升学率有直接帮助,因此投入大量时间和精力。相比之下,体育与健康课程则被视为次要的科目,对学生的学术成绩影响不大,从而导致这些课程在学校课程设置中的地位逐渐被削弱。并且由于学校对体育与健康课程的重视程度不够,使得师资力量和场地设施方面的问题日益突出。学校可能会将有限的资金和资源投入到传统学科领域,导致体育与健康课程的师资力量不足,教师的专业素质和教学水平难以得到保障。

(二)体育与健康课程的教学内容和方法相对单一

当前体育与健康课程主要以传统的体育项目为主,如田径、篮球、足球等,而忽视了其他形式的运动和健康知识的教育。一些学校依然采用传统的集体训练模式,忽视个体差异和兴趣发展,无法满足学生多样化的运动需求和健康知识的学习需求。例如,当前许多小学体育与健康课程过于侧重传统体育项目,使得课程内容过于单一,缺乏多样性。这可能导致学生对体育课程的兴趣和参与度不高,进而影响学生对运动和健康知识的掌握程度。还有传统的集体训练模式忽视了学生的个体差异,无法针对每个学生的特点和需求进行教学。这可能导致一些学生在运动中受伤,同时也会使一些学生对运动产生恐惧心理,从而影响他们的身心健康。因此,学校应调整训练模式,采用小班教学、个性化辅导等方式,关注学生的个体差异,提高运动训练的效果。

(三)评价方式偏重技能表现,忽视综合素养的培养

传统的体育与健康课程的评价主要以学生在体育项目中的技能表现为依据,而缺乏对综合素养和整体发展的考量,这使得一些学生过度关注技能的表演和竞争,导致了体育与健康课程教育的功利化和片面性。一方面,过分强调技能表现作为评价标准,容易使学生和家长将注意力集中在追求运动成绩和技能水平上,忽视了体育教育的本质目的,即培养学生的运动兴趣、增强体质、养成健康的生活方式和培养团队合作精神。另一方面,以技能表现为主要评价依据,可能导致体育教育功利化。在追求高分数和优异运动成绩的过程中,一些学生和家长可能会寻求捷径,如使用违禁药物、过度训练等,以期在短时间内提高运动水平,这种功利化的教育观念不仅不利于学生的全面发展,还可能对他们造成严

重的身心伤害。

二、信息技术在促进学生健康行为中的潜力

信息技术在小学体育教学中的应用可以促进学生健康行为的形成和养成。首先，使用智能设备和互联网可以帮助学生们更好地管理自己的健康状况，掌握自己的身体数据，例如体重、身高、心率等。这样他们就可以更好地了解自己的身体状况，调整自己的饮食和运动方案，提高身体素质和身体健康水平。其次，信息技术在小学体育教学中的应用可以提供更加全面和系统的健康教育，让学生们更好地掌握健康知识和养生技巧，从而形成良好的健康习惯。例如，可以使用多媒体教学手段，向学生们介绍各种运动的好处和适宜条件，让他们了解各种运动的技巧和注意事项。同时，可以利用互联网上的健康资讯和社区，让学生们参与到健康知识的分享和交流中来，增强健康教育的互动性和趣味性。

三、信息技术在小学体育教学中培养学生健康行为的策略

（一）制定合理的教学目标

在小学体育教学中，利用信息技术培养学生健康行为的第一步是制定合理的教学目标。教师应根据学生的健康需求确定目标，例如提高学生的身体素质、培养良好的生活习惯等。目标应该具体、可量化，以便之后进行评估。例如，目标可以是提高学生的跑步速度或增加他们每周参与体育活动的次数。^[1]

跑步是一项常见且重要的运动项目，对学生的身体素质和心肺功能的发展有很大的影响。通过引入信息技术，可以更好地激发学生的兴趣和积极性，并提供个性化的指导和反馈，从而提高学生在跑步训练中的参与度和效果。首先，我们可以选择一个实验组和一个对照组进行比较。实验组将利用信息技术进行跑步训练，而对照组则采用传统的跑步训练方式。实验组和对照组的学生应尽可能具有相似的年龄、性别、身体素质等特征，以确保比较结果的可靠性。然后，我们可以收集和分析相关的数据来评估实验组和对照组的效果差异。这些数据可以包括学生的跑步成绩、心率变化、跑步姿势、跑步步频等指标。通过使用传感器设备和计算机软件，我们可以实时监测和记录学生的运动数据，并进行数据分析和比较。比如，我们可以使用智能手环来监测学生的心率变化，使用运动传感器来检测学生的跑步姿势，使用步频计来测量学生的步频等。接下来，我们将介绍一

个跑步训练案例，展示信息技术在小学体育教学中的应用。在这个案例中，我们可以利用智能手机和跑步APP来进行跑步训练。学生可以下载并安装跑步APP，在训练过程中使用APP来记录自己的跑步数据。APP可以提供学生的跑步速度、距离、时间等信息，并根据学生的目标和能力提供个性化的训练计划和建议。学生可以通过APP来设置自己的目标，并实时监测自己的进展。此外，APP还可以提供音乐播放和语音引导功能，增加学生的兴趣和动力。因此，我们可以看到信息技术在跑步训练中的应用可以大幅提升小学生的参与度和积极性。学生可以通过跑步APP获得实时的反馈和指导，能够更加有效地进行训练并提升自己的跑步水平。

（二）选择适当的信息技术工具

信息技术在小学体育教学中的应用需要选择适当的工具。首先，可以利用基于移动设备的健康应用与软件，例如运动记录应用、健康饮食指导软件等，帮助学生监测和管理自己的健康行为。其次，可以采用互动教学平台与虚拟现实技术，例如使用虚拟现实眼镜进行运动模拟或参与虚拟体育比赛等，增加学生对体育运动的兴趣和参与度。^[2]

健身操是一项非常受欢迎的运动项目，可以全面锻炼学生的身体素质和协调能力。通过引入信息技术，可以增加学生的参与度和动力，并提供个性化的指导和反馈，从而提高学生在健身操教学中的学习效果。同样，我们可以选择一个实验组和一个对照组进行比较。实验组将使用信息技术进行健身操教学，而对照组则采用传统的教学方式。实验组和对照组的学生应具有相似的年龄、性别、身体素质等特征，以确保比较结果的可靠性。收集和分析相关的数据可以帮助评估实验组和对照组的效果差异。这些数据可以包括学生的动作准确度、协调性、柔韧性等指标。通过使用摄像设备和计算机软件，我们可以录制学生的健身操表演，并进行数据分析和比较。另外，我们可以使用智能手环来检测学生的运动量和燃烧卡路里等信息，从而更好地评估学生的锻炼效果。学生可以通过健身操APP获得动作示范和个性化的指导，能够更好地学习和掌握健身操动作。此外，信息技术还可以为教师提供更多的教学资源 and 工具，帮助他们更好地指导学生，并提供个性化的支持和反馈。小学要充分做好对于体育器材设施与场地的积极开发、科学管理及灵活运用，更好地发挥这些器材场地的应用价

值, 激发学生的运动兴趣, 帮助学生树立终身体育的意识, 满足学生的体育需求, 使得学生的体魄得到增强以及学生的心理素质得到改善, 促进小学生的健康快乐成长。因此, 体育教师需要结合学生实际情况来制定有效的教学计划, 让学生能够得到良好的锻炼。当前我国很多地区都将大课间活动作为学校教学体系的有机组成之一, 其目的就是提升小学生的综合素质水平, 实现素质教育目标。

(三) 运用信息技术促进学生参与度和激发兴趣

为了培养学生的健康行为, 信息技术可以被用来设计个性化的学习任务和挑战。教师可以根据学生的兴趣和能力, 为他们制定适合的运动项目和训练计划。另外, 利用游戏化元素也是一种有效的策略, 可以通过设置游戏目标、奖励机制等方式提高学生的积极性和参与度。例如, 设计竞赛活动、颁发成就徽章等, 激发学生的竞争意识和持续参与的动力。

健康行为包括锻炼习惯、积极的体育参与和健康的生活方式。根据社会认知理论, 学生的行为受到社会情境和认知过程的影响。信息技术可以创造出积极的学习情境, 通过激励和引导, 促进学生形成积极的健康行为。在体育课上使用智能健身设备, 如智能手环或者健身软件, 可以帮助学生记录自己的运动量、心率等数据。老师可以通过这些数据帮助学生分析自己的锻炼情况, 引导他们形成良好的运动习惯。这种个性化的关注和指导可以培养学生长期坚持锻炼的健康行为。借助虚拟现实技术, 学生可以体验各种户外运动项目, 如登山、滑雪等, 而这些项目在学校的实际条件下可能无法提供。通过虚拟现实技术, 学生可以身临其境地感受各种运动的乐趣, 激发他们对运动的兴趣, 从而提高参与度。借助学生个人数据和偏好, 打造个性化的体育学习方案。利用应用程序和网站, 学生可以记录自己的锻炼成果, 分享运动心得, 激励彼此。将体育教学内容融入互动游戏和应用程序中, 使学生在竞赛中学习, 提高他们的学习兴趣和参与度。利用视频会议平台和在线教学工具, 老师可以提供远程指导和辅导, 帮助学生解决体育锻炼中的问题, 如正确的动作技巧、训练计划等。因此, 在全面深化素质教育改革背景下, 小学教育阶段教师要以学科教学为基础, 在提升学生知识技能的同时, 着重培养学生的道德品质, 强化学生的精神理念, 促进学生身心健康成长。小学体育课程集智力开发、技能提

升、思想意志等为一体的综合性学科, 利用学科教育有效提升学生的意志品德是全面贯彻落实素质教育工作的重要体现。

(四) 教师角色和指导策略的转变

在利用信息技术进行小学体育教学中, 教师的角色需要从传统的教学者转变为信息技术导向者。教师需要掌握和熟练运用相关的信息技术工具和资源, 并能够根据学生的需求进行指导和支持。同时, 教师也需要提供个性化的指导和反馈, 根据学生的实际表现和需求, 给予针对性的建议和评价, 帮助他们改进和提高自己的健康行为。

教师可使用多媒体课件或视频, 配合图形、文字、声音、动画等元素, 使学生对运动技能的理解更加深入和全面。例如, 在展示如何进行卧推动作时, 可以配合运动员实践视频和教练的语音指导, 让学生更深入地理解运动技巧, 提高技能的掌握水平。在小学体育教学中, 教师可以利用互联网资源来推广有关健康的信息。例如, 分享有关健康饮食、锻炼身体等方面的视频或文章, 鼓励学生在家中继续进行身体锻炼, 帮助学生建立起健康的生活方式和习惯。在小学体育课堂中, 教师可以开展多种形式的健康教育活动, 共同培养学生良好的健康行为。例如, 组织学生进行身体健康测试、采取游戏形式进行健康知识问答等。教师应该从传统的知识传授者, 转变为学生学习的引导者和协助者。因此, 教师在小学体育教学中的角色应该是一个组织者、引导者和评价者。在知识传授方面, 教师应该采用多种教学手段, 使学生在体育教学中更加主动。同时, 教师应该注重与学生的互动, 及时排查学生在体育锻炼中的问题, 及时给予指导和帮助。

总而言之, 通过制定合理的教学目标、选择适当的信息技术工具、运用信息技术促进学生参与度和激发兴趣, 以及教师角色和指导策略的转变, 可以有效地利用信息技术培养学生健康行为。这些策略的实施需要教师具备相关的专业知识和技能, 并且要结合学生的实际情况进行个性化的设计和指导。

参考文献

- [1] 马世德. 趣味田径在小学体育与健康课程中的应用策略[J]. 天津教育, 2023(26): 13-15.
- [2] 孟青霞. 教育信息化背景下小学体育教学方法的优化实践[J]. 中小学电教(教学), 2023(10): 91-93.