

# 小学体育与健康课程的全面教育分析

梁海平

(江西省瑞金市黄浦希望小学 江西 瑞金 342502)

**[摘要]** 随着新课标改革不断地更新,人们对于体育的教学理念不断地发生变化。体育课堂不断被学校和教育工作者所重视,使体育锻炼不再是评判学生的唯一标准,培养全面人才是当前运动教育发展的核心。与此同时,教育工作者应该重视有关核心素养的培养,它可以更好地帮助学生进行运动锻炼,在适当的时机可以学以致用,根据自己所掌握的运动技能,为构建良好的核心体系添砖加瓦。对于体育这一课程来说,锻炼学生的运动技能是帮助他们身体健康的重要措施。下面,本文就针对小学体育与健康课程进行全面教育分析。

**[关键词]** 小学体育;健康课程;教育分析

## 引言

小学体育与健康可以提高教学质量,让他们在面对不同生活情景时可以学以致用。健康课程是人们对于体育锻炼方面的一个新的认识,这就要求老师在平时上课时要有计划,有目的的培养同学们的综合能力,这样不仅可以使学习成绩得到提高,还会使他们身体素质得到提高。学生应该养成优秀的运动观念,构建自身的价值观,养成积极运动的习惯。

### 一、培养体育能力的措施

#### (一) 提高体育运动能力

运动锻炼能力是指学生的运动体能与技能以及思想在体育活动中的集中表现,是同学们进行锻炼的基础。学生通过老师的相关教学后掌握相关的运动技能,明确项目规则和策略,并且可以客观的评价自己身心发展的情况,提高一定的运动鉴赏与审美能力。体育与健康课程标准是我国全面推行的基础教育内容,它是新时期课程的教学标准。培养小学生体育能力是深化教育改革全面推进素质教育的需要,也是社会发展的需要,更是新世纪人才培养的需要。

#### (二) 健康观念的养成

所谓的健康观念就是让学生可以通过相关的运动锻炼来改进自己的身体健康等情况从而养成经常锻炼的优秀观念。孩子们可以利用自己所学的相关知识技能积极参加运动活动,管理自己的健康状况,学会在日常锻炼是调节自己的情绪,与此同时,老师还可以培养他们乐观开朗和坚韧不屈的内在品质,让他们热爱生活,拥有一个良好的生活习惯,也为其他学科的学习打下了一个良好的基础。

#### (三) 注重对于体育精神的培养

所谓的体育精神就是指同学们在平时运动当中表现出来的精神面貌、行为规范以及个人的价值观念。学生在体育运动中自觉遵守课程的相关规范,维护课堂秩序,不断挑战自己,不放弃,就可以一直保持良好的锻炼状态。同时,教师也应该培养他们的公平竞争意识,在以后的训练或者比赛时都可以用友谊第一,比赛第二的规则去告诉自己应该与其他同学在体育的课堂上共同进步。

## 二、关于体育锻炼的教学建议

### (一) 营造合适的竞争氛围,激发同学们的运动精神

在进行有关运动项目的授课时,老师应该注重提高他们的学习效率,激发他们的学习兴趣。因此,教师就应该在教学当中加入一些比较有趣的环节来提高教学时的课堂氛围,让其对于运动项目产生学习的兴趣,积极主动的参与到游戏氛围中来。老师在面对一些对体育课程不太感兴趣的学生时,应该重点关注对方,帮助并且鼓励他们建立自信心,感受到运动快乐的真谛所在。另外,老师在日常授课时,适当的加入一些竞争的环节,让他们可以在压力中激发自己的潜能,让同学们能够真真切切的感受到成功带来的成就感。例如,教师在进行有关短跑的教学时,应该先和同学们讲述一些有关短跑的知识,还有一些需要注意的地

方。其次,教师还可以说明短跑在起跑时发力的点,还有在冲刺阶段如何提速,还可以像同学们介绍一些在短跑过程中发生的一些趣事,以此来激发同学们对于短跑的学习兴趣。最后组织他们进行相关的联系,还可以组织适当的比赛,让彼此之间进行相互竞赛,便于激发孩子们的好胜心。但是在这个过程中,教师应该密切关注教学的进程,保证学生的人身安全以及心理安全,重视他们的心理健康发展。

### (二) 师生之间应该加强互动,培养团队意识

良好的体育课程可以加强师生之间的互动,教师可以在日常的教学活动中适当的增加一些彼此之间的互动,从而培养学生对于老师的依赖感与信任感,这样才会愿意听从老师的安排。老师可以通过给学生进行分组比赛的方式来培养学生的竞争意识与团队合作意识,让他们在小组合作的学习模式中发现自己的不足之处,同时也可以从自身出发考虑团队的主体情况兼顾小组的需求。体育这个学科是最能激发孩子们团队意识的一个学科,例如,在小组接力赛中,不同的四个人为了赢得第一而齐心协力,想要一起夺得冠军。团队意识的培养有助于老师健康教育的推进。在教学的过程中加强彼此之间的互动,打造出一个优秀的团队,不仅可以取得优秀的教学成果,还可以使同学们的身体素质得到加强。对于小组合作学习,老师还可以在教授篮球的相关知识时,让他们自由进行组队,再讲述一些有关篮球理论知识与谈判知识,可以采用抢答的模式促进他们积极踊跃的回答问题。这样就会让他们更好更快的掌握有关篮球理论知识与实践技能。但体育知识不可以仅仅在课堂上学习还要转到户外中去,老师应该积极带着已经分好的几个小组进行基本功的练习,指出在练习当中存在的错误并且需要及时解决,保证每个人都可以良好的掌握基本功。另外,还可以适当的进行一些比赛,这样可以拉近教师与学生之间的关系,鼓励他们更好地融入到教学氛围中去,从而培养团队之间的合作能力。

## 结束语

综上所述,教师作为体育教学的引导者,不仅是要教会学生的实际操作,还要注重对其健康课程的培养。老师肩负着给学生树立正确运动价值观念的使命,可以帮助学生在日常的学习跟生活中养成积极的观念以及不肯服输,努力拼搏的优秀品质。良好的健康教育观念可以有效的帮助同学们在体育锻炼中养成良好的身体素质,这就需要老师需要不断地结合学生发展的实际情况,通过课堂或者活动来培养他们对于运动锻炼的热爱,从而掌握体育与健康知识,促使其成为可持续发展性人才。

## 参考文献

- [1] 马珊珊. “健康中国”背景下体育与健康课程开展健康教育的现状调查研究[D]. 贵州师范大学, 2017.
- [2] 郝宏佳. 当代中国中小学体育与健康教育现状及完善路径探究[D]. 吉林大学, 2017.
- [3] 党林秀. 基于学生全面发展的体育教学方式理论与实践研究[D]. 华东师范大学, 2017.