

新冠病毒疫情影响下小学生居家体育锻炼的研究

郑晓山

(广东省珠海市香洲区第十二小学 广东 珠海 519000)

【摘要】受新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响,学生居家时间增长,体育锻炼时间减少,这一现状容易导致学生体质健康水平低下。本文认为给学生布置适宜的居家体育锻炼是一项非常好的措施。通过对居家体育锻炼的形式、方法和评价监督体系进行探究,本人认为有效的居家体育锻炼不仅能够弥补疫情影响下导致的锻炼时间不足,还能促进学生的生长发育、促进身心健康,有助于家庭成员关系的和谐发展。

【关键词】新冠病毒; 居家体育锻炼; 小学生; 评价监督

受新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响,全国中小学均延迟开学。居家体育锻炼成为小学生在疫情期间最安全、最有效的锻炼方式。

一、居家体育锻炼的重要性

在疫情期间,全国人民积极响应国家号召:不外出、不聚集。小学生也不例外,正是由于在这个原因,学生居家生活学习,活动空间受限,身体活动次数减少、时长缩短,久坐与观看电子产品时间增多,加之缺乏自控能力,容易摄入过多高热量、高糖分的食物,从而导致肥胖、体能下降、免疫力下降等情况。为增强学生体质健康水平、提高学生对病毒的抵抗力和减少脂肪的囤积,同时也能够为即将到来的复课做好思想上和体能上的准备。因此,居家体育锻炼成为疫情期间最重要的锻炼方式。

二、居家体育锻炼的设计原则

(一) 生活性原则

疫情期间,居家体育锻炼的设计应尽量贴近生活实际,选择的锻炼方式要紧扣学生的生活方式、生活环境和生活习惯。保持锻炼的生活性,才能使居家体育锻炼得到有效实施。

(二) 循序渐进原则

体育教师在设计居家锻炼内容时,要考虑到每个水平段学生的年龄特征和兴趣爱好,做到有的放矢。根据循序渐进的原则,由易到难、由慢到快、由轻到重合理安排锻炼内容,促进学生身心健康发展。

(三) 简便性原则

受小学生的年龄特点、锻炼场地和器材的限制,居家体育锻炼的内容和方式越简单越好。体育教师在设计锻炼内容时,多以一些徒手的力量练习和操类练习为主,如平板支撑、俯卧撑、深蹲跳、波比跳、广播体操等等。保持锻炼的简便性,才能让学生对锻炼保持耐心。

(四) 趣味性原则

小学生容易对有趣的事物产生兴趣,体育锻炼也不例外。体育教师在设计锻炼内容时,应多设计一些能够调动学生积极性、趣味性的体育内容,如亲子类体育游戏、竞赛项目,让学生在愉悦的环境中积极主动地完成体育锻炼,体验到学技能、强体质的乐趣。

三、居家体育锻炼的实施策略

(一) 关注学生个体差异,分水平布置锻炼内容

小学阶段分为三个水平段,每个水平的学生在身体素质、兴趣爱好和接受能力等方面都存在较大的差异。在设计锻炼内容时,要从学生的内在需求出发,根据每个水平段的特点,选择操作方便、锻炼效果强和具有趣味性的锻炼项目。体育教师通过分水平布置,让学生选择自己喜欢、适合自己的锻炼内容,并从体育锻炼中获得成功,进而体验到愉悦、满足和成功的心理体验,达到体育的锻炼目的。

(二) 家校合作,提高家长参与度

家是孩子的第一所学校,父母则是孩子的第一任老师。由于小学生在家的时间比在学校更长,父母对孩子的影响相较于老师来说会更大,在疫情期间更是如此。为落实学生认真参与居家体育锻炼,提高家长的参与度,可通过学校教务处下达锻炼要求、体育教师监督锻炼和布置亲子类体育游戏等等方式来实现。就亲子类体育游戏来说,不仅能够孩子和父母同时享受到锻炼带来的乐趣,而且能增进孩子与父母之间的感情,让父母有愉悦的心理体验,切实提高他们的参与意识。在学校和家庭的相互合作下,居家体育锻炼才能得到最有效的开展。

(三) 巧用微信、QQ帮助学生进行居家体育锻炼

疫情期间无法像正常上课时一样通过面对面的形式将锻炼内容、要求展示给学生,因此,体育教师要学会利用微信和QQ将居家体育锻炼的内容、要求、动作视频展示给学生,让学生能够直观地观看并学习,大大提升锻炼效果,避免因不清楚、不懂而导致学生疏于锻炼的情况发生。微信里的“小管家”和QQ的“老师助手”都是可以巧用的程序,不仅老师能够在程序中布置锻炼打卡,而且家长也能够将锻炼视频、图片反馈上去,方便教师进行指导和评价。当学生知道自己的锻炼被

老师关注、监督和表扬时,他们才会有更大的动力去认真完成每一次的锻炼。

(四) 采用适宜的评价方式,关注学生的锻炼过程

居家体育锻炼是否有效,关键在于评价方式的选择。评价方式使用得当,能够有效激发学生锻炼的积极性,激励学生前进;用得不好,则会让学产生抵抗情绪,消极锻炼。体育教师应通过各种渠道,如微信群、QQ群、打卡小程序等收集学生在锻炼过程中家长反馈出来的信息,并对这些信息进行分析,结合学生在锻炼过程中的表现进行评价。

四、建立完整的居家体育锻炼评价监督体系

(一) 建立一套由学生到家长,家长到老师的评价体系

居家体育锻炼与其他学科的家庭作业不同,学生锻炼的效果并不能像其他学科一样可以通过批改作业获得。因此,建立一个完整的居家体育锻炼评价制度具有重要的作用。体育教师可通过微信、QQ布置居家体育锻炼打卡内容,家长将学生锻炼后的自我评价、视频和照片公布在打卡程序上,同时家长要填写学生完成情况。体育教师则通过打卡程序中内容对学生锻炼的效果进行有效评价。

(二) 建立居家体育锻炼的有效反馈机制

疫情期间,学生根据体育教师布置的锻炼内容在家进行锻炼,但是学生在锻炼过程中出现不懂或错误的时候,并不能像在学校里一样能够直观地接受老师的指导。因此,父母要及时通过打卡程序、微信群、QQ群或是电话向体育教师及时反馈学生锻炼情况,体育教师通过家长的反馈来评价自己布置的锻炼内容是否合理、有效和科学,以求做到更好。

(三) 建立奖励制度

居家期间的体育锻炼正如学校课堂上课一般,表现优异的学生会获得老师的表扬或是奖励,居家体育锻炼也是如此。体育教师可通过学生自我的评价、家长的评价以及反馈的信息来判断学生是否认真锻炼。对于表现优异的学生,可在打卡程序中对表现奖励“小红花”和“点赞”,并将奖励的结果与期末体育考试、评优相结合,以此来激发学生锻炼的积极性和热情。

五、实施居家体育锻炼的成效展望

(一) 弥补缺失的锻炼时间,促进学生正常生长发育

由于疫情的影响,学生不能出门进行锻炼,参与户外运动。布置合理的体育锻炼内容能够让学生的身心得到放松,减少长时间学习带来的压力。同时,长时间居家且缺乏合理健康膳食容易引起肥胖、抵抗力下降等不良现象,而居家体育锻炼则能够通过学生在家进行体育锻炼有效弥补缺失的锻炼时间,增进身体健康,帮助学生正常生长发育。

(二) 进一步提升家庭成员之间的和谐关系

居家体育锻炼单靠孩子一人是无法完成的,需要家长的协助才能达到体育教师的要求。在上传锻炼打卡内容、填写评价和接受教师反馈的信息时,家长都需要参与其中,特别是实施亲子类体育游戏的时候,必须有家长的配合才能完成。当孩子每一次将锻炼内容展示给家长观看的时候,家长能更多了解自己孩子的表现与学习能力;当家长与孩子一起完成亲子类体育游戏的时候,不仅能够让家长在游戏中释放工作的压力,也有助于家长与孩子良好地沟通与交流,进一步促进家长与孩子之间和谐关系的发展。

(三) 帮助提升学生的体质健康水平

通过每天合理、有效的居家体育锻炼,能够帮助学生释放学习压力、缓解紧绷的神经,放松学生的心情;帮助学生消耗过多的能量,摆脱脂肪的产生,提高心肺功能,切实提高学生的体质健康水平。

六、结语

开展居家体育锻炼活动,能够帮助学生在疫情期间得到有效的锻炼,在健身的同时还掌握了许多的锻炼的方法和运动常识,培养学生自觉锻炼的良好习惯。此外,家长能够更多地参加到学生的锻炼中来,促进了家长和孩子的交流和沟通,帮助建立和谐的家庭关系,为学生的终身体育锻炼意识打下坚实的基础。