

# 小学体育与健康意识培养方法探究

强洪文

四川省广元市利州区东城实验小学 四川 广元 628000

**[摘要]**现阶段,由于人们的生活水平得到了大幅度改善,开始逐渐关注到如何提高物质以外的生活水平,而一个健康的身体素质正是当下人们所追求的生活状态。良好的身体状态最好是从小开始培养,因此,现阶段小学的体育与健康的课程也逐渐得到教师和家长的重视。提高体育课的教学质量、改善学生的身体素质和培养小学生重视体育与健康课程的意识已经成为了小学体育教师重要的教学任务。家长既然将教育孩子的艰巨任务托付给了教师,教师就有责任交给学生一个健康的体魄,充分利用好每一节体育课的时间,使小学生能够通过教师的培养提高自身身体素质以及拥有了先进的体育与健康意识。

**[关键词]**小学阶段;体育与健康;意识培养

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.390

要培养小学生良好的体育素养,教师首先必须要意识到教师为主导、实践为途径、学生为主题是体育课堂的三要素,掌握好三者之间的关系就可以的达到成功的一半,特别是对于实践性较强的体育课而言,单纯的理论灌输是远远不够的,必须配合教师与学生共同作出的实际行动才可行。在体育课堂上,教师除了要带领学生接触一些有益于提高身体素质的体育活动之外,还要注意培养学生的体育健康意识,使学生意识到参与体育课和拥有健康体魄的重要性。对此,下面将针对小学体育与健康意识的培养方法展开探讨。

## 一、培养小学生具备体育与健康意识的原因追溯

### 1. 现阶段小学生身体素质普遍较差

当前,由于信息化的普及越来越宽广,人们生活与工作条件逐渐变得优越,足不出户就可以解决用餐问题、购物问题以及工作问题,再也不会苦于生计而在外奔波。给予上述原因,人们可以锻炼的机会也在逐渐减少,许多人的身体素质也在渐渐的变差,随着年龄的增长慢慢地出现许多身体方面的小毛病。这种现象也大量存在于小学阶段的学生身上,现阶段的小学生生逢其时,刚好出生于国泰民安的时代,手机、智能手表、平板和电脑等电子设备十分普及,甚至是每一个家庭成员几乎都配有电子产品,这必然会导致自制力比较弱的小学生常常会沉迷网络游戏,或者被家长安排着上网课,从而减少了锻炼的机会。

由于越来越多的学生身体素质变差,经常会感到疲惫或者容易感染疾病,这些现状的产生让许多人意识到体育锻炼在对于人们的日常生活中非常重要。身体是一个人生活、学习、工作的本钱,为了让自己能够更愉快地生活、能全身心地投入学习以及拥有良好的工作状态,无论是家长还是教师都要重视小学阶段的体育与健康课程,意识到该课程不仅仅是供学生完乐的娱乐性课程,而是占有举足轻重地位、事关学生健康身体的核心课程。

### 2. 多数小学生盛行逃避体检

众所周知,学校会在每一个学年对学生进行一次体检,其目的是检验学生的身体素质是否达标以及体育课程是否真正有效地提升了学生的身体素质。体检一般包括了长跑、短跑、仰卧起做、跳远、测肺活量等项目,对于一些简单的项

目学生可能会正常地参与,而类似长跑、仰卧起坐等难度比较大的项目,一些比较娇气和不能吃苦的小学生会趁老师不注意的时候耍小聪明,投机取巧;特别是对于仰卧起坐这一项目,如果在测试的过程中感到无力或者腰酸背痛,第二天起床就会感受到身体每一个部位都酸软疼痛,而仰卧起坐一般都需要两个人搭档完成,所以小学生就会在做该项目的时候虚报数量甚至偷懒不做。

这些通过不良方式逃避体检的小学生不仅会影响到体测的知识数据,长此以往,这种掩耳盗铃的行为迟早会伤害自己;而出现这种现状的原因主要还是因为学生缺乏锻炼,导致身体素质较差,在进行体测时由于担心成绩不过关,所以才会采取不正当的作弊手段。基于此,为了减少这种情况的发生,体育教师应当重视对小学生体育意识的培养,使小学生认识到体育课程的重要性以及锻炼身体的好处,学生才会心甘情愿地参与到体育活动中去。倘若教师能够保证跟进体育教学任务,带领学生完成所有的体育项目,在每一学年进行体测的时候一定会大大减少学生的作弊情况。

## 二、小学体育与健康意识培养的方法探究

### 1. 培养学生养成课前热身的习惯意识

正确地开展体育课程都是要在正式进行剧烈运动之前,组织学生完成一套完整体系的热身运动,小学阶段的热身运动基本包括了肩部运动、扩胸运动、腰部运动、头部运动、高抬腿运动等项目,还有一些拉伸手臂和腿部韧带的拉伸运动。而在课前做这些热身预备活动的目的是要使学生的身体逐渐进入一个运动的状态,避免突然的大尺度动作拉伸学生的肌肉和韧带,学生在做热身运动的过程中,能够先将身体状态调整好,再参与到接下来的短跑、长跑等体育活动中。

在组织课前热身运动时,教师要明确学生与教师在课堂上主导与主体的地位,发挥自身的领头作用,带领学生发挥主观能动意识,探索出更多能够用于课前锻炼身体健康的热身运动,使得体育课展现出对学生进行综合性锻炼的作用,不要让体育与健康课程停留在跑步、打球等活动项目上。

例如,教师需要根据即将开展的体育活动项目的类别选择适合缓解该活动疲惫度的热身方案,类似于打乒乓球、排球、羽毛球等比较耗费手部肌肉力量的活动项目,就应该

对应安排手臂与手腕的热身运动,如果有健美操、太极这类舒缓型的体育活动,教师这时可以安排锻炼学生腰部、手臂与腿部的热身运动。而且组织小学阶段的学生参与体活动是一件十分容易的事情,一方面是因为小学生心思单纯、乖巧懂事且活泼好动,内心很乐意参与到体育锻炼当中,顺从教师的安排;另一方面则是身体素质对于每一个人来说都很重要,体育课给学生提供了一个释放学习压力、锻炼身体的机会,为了度过愉快的体育课,学生一定会听从教师的安排。

### 2. 培养学生自主创新的体育与健康意识

在小学体育与健康意识培养的过程中,教师要注重培养学生的自主创新的能力,让小学生能够有效地进行体育知识学习的自我导向、自我监督、自我激励等,即使教师没有采取一对一监督教学的模式,学生也能够管控好自己,完成教师安排的学习任务。对于创新能力,即教师在带领学生进行体育活动时,也可以鼓励学生创造出适合自己顺利完成体育项目的方式,在减轻自己任务量的同时也能有效地进行锻炼。

比如,压腿练习,教师可以鼓励学生发挥自主创新的能力,大胆地打开体育思维,提出以下这一系列趣味性的压腿模式:首先是弓步压腿,即学生只压一条腿,另一条腿用弓步现状支撑身体,降低对所拉伸的腿的压力;其次是侧压腿,即学生两条腿同时进行拉伸,身体面向其中一条腿,以便于保持平衡;其三是台阶式压腿,即学生在压腿的过程中可以借助外部工具,如高于自己腰部的栏杆、乒乓球台等,将一条腿搭在工具上,另一条腿与地面垂直;同学之间相互帮助压腿,部分同学由于韧性不好的原因,压腿的过程中可能存在困难,可以在其他同学的帮助下进行,做压腿运动的搭档可以按住该同学的肩膀,使该同学的头部逐渐靠近自己的腿,动作要缓慢,以免过于急促造成拉伤。

### 3. 通过问题设计激发学生体育与健康意识

体育课虽然不像其他理论性课程一样,需要经常通过提问的方式检验学生的掌握程度,但是为了营造良好的课堂氛围,提高学生与教师之间的互动交流以及学生的课堂参与度,教师也可以设计简单且有趣的体育问题进行互动,问题设计中包括体育与健康学科方面的小常识或者一些考验学生即兴能力的主观性问题,改变教师和学生之间的相处模式,改善体育课堂的氛围,使得教师和学生都能够愉快地度过每周为数不多的体育与健康课。而且班上一些男孩子以及少数女孩子应该会有自己崇拜的球星或者体育界的运动健将,教师可以给学生提供一个介绍自己追崇的运动明星的机会。更何况运动健将所展现出来的健康行为、运动热血以及对体育的热爱在一定程度上也能够激励学生产生学习他们运动精神,不辞辛苦磨练自己,将来同体育健将一样为国家争光的欲望,这也是一种有效培养学生拥有体育与健康意识的方式。

例如,在体育与健康的课程上,教师可以通过询问小学生是否了解一些基本的急救措施,让有一定知识储备的同学与大家分享急救小常识,并在学生分享自己的知识之后进行补充。让小学生了解并掌握到一些基本的急救措施,可以在面临溺水、抽筋的紧急情况时作出相应的行动,减少意外事故的发生。这些急救措施亦可以作为小学体育与健康课程的教学内容,对小学生的人生安全发挥着重要作用,具备这些基础急救技能,小学生就可以在遇到相应情况下进行自救。通过问题设计给学生普及一些实用且有效的常识,可以激发学生的学习欲望,且有效开展了学习体育与健康意识培养的工作。

### 4. 培养学生团结合作精神的体育意识

培养学生具备团结合作的体育意识也是提高体育课质量的重要途径,体育与健康课程的方方面面都体现出了团结合作的精神,特别是对于小学阶段经常举办的篮球比赛、拔河比赛、接力棒比赛等需要同学之间通过团结合作完成的项目,十分考验学生的团队合作精神。更何况,许多的体育活动和比赛都是考验集体团结性的项目,这种比赛常见于每一年的校运会。为了使班级学生能够在校运会中发挥出色的表现,教师要合理利用好每一节体育课,在安排学生完成学习任务的同时也要培养学生的团队合作意识,通过几个人合作完成一件事情的体验感会让学生领悟并享受合作取得成功后的幸福感。

比如,对于上述提到的教师设计的一系列有关小学生健康的常识问题,教师在为学生解答之后,在有条件的情况下,还可以组织学生进行现场急救的体育实践活动。这时就可以借此培养学生的团结合作意识,可以让学生们分为几个演习小组,让学生分工扮演不同的角色并在完成一套急救操作步骤之后,相互合作的学生之间互换角色再次操作,提高对相关操作的熟练度。

## 三、结语

总之,培养小学生具备主动学习体育与健康知识的意识是家长的诉求和教师的期望,意识到当前人们缺乏锻炼的机会,其目的在于保障学生的身体健康,通过体育锻炼增强学生健康的体魄,提高当前小学生的身体素质。小学阶段的体育与健康课程给学生提供了强身健体的平台,为学生的终身学习、健康发展打下坚实的基础。

## 参考文献

- [1] 罗能信. 小学体育与健康意识培养方法探究[J]. 新智慧, 2019(23): 140.
- [2] 王启振. 小学体育与健康教学中学生团队精神的培养[J]. 求知导刊, 2019(31): 55-56.
- [3] 朱贞洪. 小学体育教师如何培养学生体育意识[C]//教育理论研究(第六辑). [出版者不详], 2019: 267.