

阳光体育：小学体育课堂的应然追求

谭胜

江西省赣州市宁都县实验学校

[摘要]信息化时代特征导致原本的户外游戏活动逐渐被手机、平板等多个电子产品所代替，小学生的身体素质飞速下降，得不到有效锻炼，难以保障学生学习文化科目知识的效率。新课改的贯彻落实要求教师在小学体育课堂围绕阳光体育的教育规则设计教学手段，带领学生共同户外锻炼的同时调动学生参加体育课程的兴趣。本文从教学情境、主体意识以及游戏活动这三个方面，阐述了小学体育课堂基于阳光体育背景下的教学策略。

[关键词]阳光体育；小学体育；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.856

国家为了推动所有学生走出网络、走出教室，带领学生共同走入自然，进入实际生活，推出阳光体育模式，组织体育锻炼的良好活动，推动运动热潮的开启，实现提高学生全面发展的教育要求。教师在体育课程充分融合阳光体育模式，提升学生全面了解体育认知，逐渐强健学生体魄，帮助学生形成良好的体育锻炼习惯。

一、设计阳光体育教学情境，激发学生体育兴趣

小学生的自我评价能力与自我反思能力也在持续发展，然而，学生的自控能力较弱，必须在特定的情境中才能形成情感需求，阳光体育课程有利于推动学生主动参加体育锻炼活动。教师在小学体育教学应设计趣味性的课堂情境，既能体会到体育活动为自己带来的成就感与快乐，又能快速集中学生课堂注意，发挥学生体育锻炼活动的主体地位，聚精会神在体育锻炼活动中不断加强自身身体素质，为学生体育发展设计最佳情境^[1]。比如说，教师为学生示范“山羊跳”的整个动作与动作技巧时，一些学生被新鲜事物所分散注意力，教师随机选出一位学生，讲解这位学生的动作过程，设计山羊跳的课堂情境，就能让全体学生的注意力都快速聚集在示范生身上，提高其他学生的参与兴趣。同时，教师还能利用体育器材与选择合理的场地，要求学生组成小组形式或者结成对子，通过互动交流、相互合作以及鼓励支持对方主动参加体育运动。所以，教师在体育课程设计阳光体育教学情境有利于调动学生主动锻炼自身身体素质，推动学生个性化发展。

二、尊重学生主体地位，形成良好习惯

新课改要求教师在教育实践应尊重学生核心地位，在有效的教育实践过程完成培养学生核心素养的课程目标。教师在教育实践围绕学生的个性化发展、发展规律以及学生的表现欲望等，积极创新教育模式，为学生提供更多获得成就感的机会，推动学生主动锻炼身体素质^[2]。小学是帮助学生形成正确习惯的重要阶段，是推动学生形成基本核心素养的关键期，教师利用学生主观能动性，使学生在重复与反复锻炼中，提升身体素质。比如说，在“脚内侧踢足球”的体育课程，教师首先为学生讲解动作技巧与动作要领，要求学生感受脚尖翘起立体，接着，指导学生在两人一组的形式下反复练习动作要领与动作技巧。学生通过小组形式锻炼体育技巧，指导学生围绕教师讲解的动作技巧自由发挥，针对性点拨学生，既能培养学生主体观念，又能推动学生在反复锻炼中形成良好习惯，体会到足球的魅力与带来的快乐体验。所

以，教师在阳光体育教学为学生提供更多锻炼体育技能的机会，促进学生形成自主锻炼的良好习惯，激发学生积极参加体育运动的能动性，使学生感受到运动的精髓，既锻炼学生身体素质，又能磨练学生体育意志。

三、设计体育游戏活动，调动学生积极性

新课改的渗透，使阳光体育教育模式逐渐与学生社会生活与学习过程进行结合，学生充分认识有强健身体素质的重要性，走出课堂，走进社会生活与操场，使学生体会到运动带来的幸福感，享受阳光。多数学生在传统的体育课程往往秉持不耐烦与厌倦情绪面对教师讲解的动作技巧与课前热身环节，基于这种现状，教师基于阳光体育教学不断丰富体育模式，使学生在创新力十足的教育形式下提升体育认知。游戏活动作为有效的课程形式之一，教师就能引用体育游戏，推动学生积极锻炼体育技能。教师根据体育项目与体育技巧针对性设计游戏活动，确保学生人身安全的基础上，设计合理的运动量，而如果教师仅仅追求课程效率，忽视学生的发展特征与兴趣爱好，很难实现预期的目标。而设计合理的游戏活动既能缓解学生由于不熟悉某项体育项目而形成的紧张情绪与恐惧心理，使学生在轻松愉悦的环境中提升对运动技巧的掌握能力，构建和谐师生关系，培养学生的团队精神。

如教师在体育课程设计转呼啦圈的游戏，要求学生边走边转，也能推动学生积极参加跳绳接力游戏活动，组织“三级方程兔子跳”以及“骑马篮球赛”等多个游戏活动，引导学生在游戏过程中积极锻炼身体素质，激发学生体育锻炼的主动性。所以，教师在阳光体育课程中合理利用游戏活动，推动学生主动锻炼身体素质，实现强身健体的目标，既能使学生形成集体主义观念，又能陶冶学生情操，提高学生自制力，树立学生学习自信，加强学生综合能力的发展。

简而言之，教师在小学体育课程渗透阳光体育模式，根据课堂内容为学生设计特定情境，激发学生主动参加体育锻炼的积极性，强化学生体育课程主体意识，帮助学生养成良好体育锻炼的习惯，有利于加强学生身体素质。

参考文献

- [1]姚秦.开展阳光体育,打造小学体育高效课堂[J].新课程,2019(22):160-161.
- [2]高萍.浅谈阳光体育理念在小学体育课堂中的实施[J].文科爱好者(教育教学),2019(01):209-210.