

信息技术在小学体育与健康教学中的应用途径

孙晨然

新疆库尔勒市英下乡中心学校

[摘要]对于小学生来说,教师在小学这一基础这一教育阶段不仅要关注学生们的文化知识学习状态,还要关注学生们的身心状态和心理状态。体育与健康教学在小学学科教学中占据着不可忽视的作用,教师可以通过在体育健康课堂中应用信息技术来提升学生们对各种体育活动的参与积极性,同时还可以将体育知识技能以一种寓教于乐的知识传输给学生,让学生们充分享受到参与运动的乐趣所在,逐步养成定期参加体育运动的好习惯。

[关键词]信息技术;小学教育;体育与健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1350

文明其精神,野蛮其体魄,强健的身体素质对于我们每个人来说都是宝贵的财富,对于身心发育迅速的小学生来说更是如此。教师、家长除了要关心学生们的文化课程学习情况,也要注重学生们的体育习惯培养,在学生们的心理种下一颗心向体育锻炼的种子,通过定期参加自己感兴趣的体育锻炼活动不断增强自我的身体素质,以更好地应对学习生活中的各种挑战。

一. 小学体育与健康的教学现状

在小学体育与健康的教学过程中,存在着以下问题影响了对学生们体育锻炼习惯的培养和身体素质的增强。首先是受制于各个地区学校教学硬件资源和师资力量的不足,教师在开展体育与健康教学时并没有一个统一的教学体系,对各个年级阶段的学生的体育教学目标也并没有得到有效地统一。体育锻炼是一个长期的积累过程,要让玩心重的小学生们能够积极参与体育锻炼,学校教师一方面要对学生们的体育教学模式进行统一改革,让学生们都能够明了自我的体育学习目标,更好地开展有的放矢地体育课程教学。教师还要通过积极参与各种体育健康教学模式的相关培训和讲座来提升自我的教学素质和实践技能。学校还要将对教师的体育与健康教学质量作为对教师的工作质量考核标准,要让教师、家长都对学生们的体育健康知识学习引起相应的重视。部分家长仍然认为学生们最重要的任务就是学习文化知识并且在考试中取得好的成绩,这样功利化的学习氛围一方面容易让学生对除了文化知识以外其他的教育体系如品德、体育教育不感兴趣,同时还容易加重学生们的心理负担,甚至引发学生们的悲观、厌学情绪。其实对学生们开展有效的体育健康教育一方面可以让学生们在日常的学习生活中更加注重身体健康,同时还可以让学生们通过参加各种集体式的体育锻炼活动培养团队协作能力,让学生们通过齐心协力、各司其职地完成各类体育类相关的综合实践活动如运动会的筹备组织过程来锻炼学生们的综合实践技能。另一个问题是教师在开展体育健康知识时采用的教学策略比较单一,许多教师都是带领学生们开展简单的热身活动后就让学生们自由活动了,学生们也多将体育与健康课程视作放松学习的“副科”,许

多同学甚至在热身活动结束后就径直回教室继续学习。这一方面是教师没有注重对学生们体育锻炼兴趣的激发,同时也是教师采用的体育教学模式并不能够让学生们感受到自我体育知识技能的进步。然后是目前的体育与健康教学一般不会给学生布置课后作业或者考试,对学生们体育的学习情况考察也多是通过对体育测试进行,学生们往往也只会为了顺利通过体测而参与到各种锻炼活动中,如跑步或仰卧起坐。其实体育运动锻炼的方式是非常多样的,教师要帮助学生们找到自我的兴趣所在,通过给学生们提供更加丰富多样的体育课堂选择,充分激活学生们的自主性和创造力,让学生们就地取材,在校园家庭中找到适合自我锻炼的体育环境,养成定期锻炼的好习惯^[1]。总之,教师要和家长一起齐心协力合作,对现有的体育健康教学模式进行大胆积极的改革,要让学生们都能够充分地享受到参与体育运动锻炼的乐趣所在,让学生们能够将参与锻炼作为一种终身习惯来培养。

二. 在小学体育与健康教学渗透信息技术的意义

信息技术是一种可以有效提升课堂教学效率和学生们参与积极性的辅助教学手段,而在体育与健康教学中有效应用信息技术教师一方面可以积极提升课堂的活跃度,同时还可以通过各种大数据分析技术帮助学生们更好地总结归纳自我体育锻炼过程中的优劣势项目,并对下一步的体育锻炼计划进行调整。学生们还可以将自己的体育锻炼计划和训练成果上传至网络上与其他锻炼的同道中人进行友好交流,分享心得技巧,同时也有利于学生们坚持长期的体育锻炼和提升信息素养^[2]。

三. 信息技术在小学体育与健康教学中的应用途径

(一) 提升理论知识教学效率

对学生们的体育与健康教学模式不仅只是课外活动一种,教师除了要让学生们积极地参与各种课外的体育锻炼实践活动,同时还要让学生们掌握基础的体育理论知识和人体健康知识。而在开展这些相对枯燥基础的文本知识教学时,教师可以利用信息技术对课堂的教学模式进行创新改革,而不是采用单一的教师独自讲解、学生们被动倾听的传统教学模式。课前预习对各个科目的学习都非常重要,教师在预

备开展体育健康知识教学时也可以通过向学生们传输预习视频的方式来让学生们提前了解各种相关知识,帮助学生们尽快进入学习状态,同时教师还可以通过布置思考问题的方式让学生们通过互联网进行拓展学习。例如在学习运动系统相关的体育健康知识时,教师可以向学生们播放预习视频向学生们展示人类身体在参与各种运动时各种肌肉、关节的协同关系,然后再让学生们进行思考“同学们,为什么我们参与各种运动时往往会血脉喷张、满头大汗”,让学生们带着对健康知识的思考进入到体育课堂的学习中,可以起到事半功倍的教学效果。而在课后,教师还可以向学生们布置任务让学生们选择自己一种喜爱的运动方式并搜索相关资源展开分析,从运动的提前准备和运动中的注意事项以及运动后的拉伸各方面进行有效分享,让学生们通过互联网中的广阔资源更好地学习体育知识技能。例如某同学向大家分享了跳绳这样一种简单方便的体育锻炼方式,在跳绳时大家要注重选择合适长度的跳绳,在运动时要注意膝盖保持直立和双脚落地的姿势;有的学生则向大家介绍了跳瑜伽操的锻炼方式,伴随着轻柔的音乐,每天几分钟的锻炼时光可以有效地增强学生们的身体素质。通过在体育健康教学过程中有效引入信息技术一方面可以提升学生们的信息素养,同时也可以让学生们应用各种新兴学习手段提升自我对体育锻炼的参与兴趣和体育知识技能的学习效率。

(二) 开展体育技能教学

许多学生对体育锻炼兴趣不感兴趣的原因之一便是自身缺乏相应的体育知识技能。教师一方面要帮助这些学生根据自我的个体情况找到合适的体育锻炼项目,同时还可以通过信息技术来有效提升学生们体育技能的学习实效性。例如许多学生都喜欢篮球体育锻炼,教师除了向学生们传授篮球锻炼的理论知识,让学生们了解学习在开展篮球运动的基础控球、传球知识,还可以通过向学生们播放教学视频的形式让学生们以一种更加轻松愉快地方式学习篮球技能。在传统的体育技能教学模式中,教师一个人需要对全班同学们的体育技能学习负责,然而每个学生的个体基础和运动习惯都各不相同,教师一个人也无法有效地对所有学生展开针对性的训练。而通过教学视频可以非常方便地解决这些问题,学生们可以通过暂停视频和反复播放的形式来了解篮球技术的相关技术要领。除了学习篮球技术的实践视频,教师还可以让学生们选择自己喜爱的篮球明星比赛视频,让学生们通过观看比赛视频的方式来进一步学习篮球技战术,同时教师还可以组织学生们将比赛视频内容和自我的体育锻炼活动相互结合。教师还可以将学生们的篮球锻炼过程进行录像记录,一方面是对学生们的成长过程进行有效记录方便学生们进行回忆,同时还可以让教师、学生通过回看录像等方式发现学生在体育锻炼过程中的问题所在并进行相应的改进。而在开展

耐力跑训练时,教师可以让学生们通过网络技术在自我的家庭附近或校园之中智能地设计出一条合适的跑步路线,如学生们可以逐步增强自我的训练强度,在最开始跑步训练时不需要太过于重视速度和长度,而是要养成好的跑步发力和呼吸习惯,然后再逐渐增加跑步的速度或者长度。教师还可以让学生们在完成跑步训练后进行互联网打卡活动,让学生们以集体完成运动的形式互相监督彼此的体育锻炼计划,提升锻炼效率^[3]。

(三) 开展大数据分析的体育锻炼计划

体育锻炼是一个长期积累和终身坚持的好习惯,教师在小学这一基础教育阶段要着力于培养学生们的体育锻炼习惯和体育素养,让学生们能够坚持持之以恒的体育锻炼活动。而采用信息技术的大数据分析技术可以帮助学生们在参与体育锻炼过程中不断分析自我的锻炼效果,也可以让学生们更好地评估自我的体育锻炼情况,起到收获自信和快乐的教学效果。例如在进行耐力跑的训练时,教师可以先组织同学们都进行一次简单的体能测试对学生们的基础水平进行有效记录,然后和学生们一起根据自我的具体情况制定具备实效性的耐力跑训练计划,如某同学的身材非常瘦弱,平时也很少参与锻炼活动,身体素质相对较差,教师可以让他一方面有效改善自我的饮食结构、加强营养摄入,同时还可以让他通过参加每周两到三次的耐力跑训练来提升心肺功能。学生们在每次完成耐力跑活动后都要对自我的跑步时间、长度和感受进行有效记录,同时还可以通过携带各种便携软件设备了解到在锻炼过程中的身体指标变化,如在跑步过程中学生们的心率是否达到了锻炼区间。除了耐力跑训练,教师还可以让学生们将参与各种集体活动如篮球比赛、足球比赛的锻炼过程进行有效记录,并上传到网络上与其他参与锻炼的同学进行友好交流,让学生们都积极主动地投入到各种体育锻炼活动中来,收获运动的快乐。

四. 结束语

信息技术已经有效地渗透在了我们生活实践的各个方面,在体育健康课堂中有效应用信息技术可以有效提升教学效率和学生们的参与热情。教师可以通过将理论知识、体育技能教学与信息技术结合和利用大数据分析帮助学生们进行归纳总结等教学策略来创设高效的体育与健康教学课堂。

参考文献

- [1]王勇,王峰.浅谈现代信息技术在小学体育教学中的有效应用与融合[J].田径,2021(07):71-72.
- [2]杨子武,张娟,朱赧槟,王有斌.现代信息技术与小学体育教学相结合的现状研究[J].科技资讯,2021,19(06):40-42.
- [3]金林贵.信息技术在小学体育教学中应用的价值与策略[J].当代体育科技,2017,7(14):150-151.