

# “双减”背景下如何提高小学生的体质健康

刘源璋

广西玉林市玉州区东环小学

**摘要：**随着“双减”政策的落地，小学生的学业压力得到了有效缓解。然而，这也带来了一些新的问题。如何在“双减”背景下，有效地提高小学生的体质健康，成了当前教育领域关注的焦点。提高小学生的体质健康需要我们从多方面入手，综合施策。只有这样才能真正实现小学生的全面发展，为他们的未来奠定坚实的基础。基于此，本文对“双减”背景下如何提高小学生的体质健康进行相关讨论。

**关键词：**“双减”背景；小学体育；体质健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.06.097

## 引言

在现代的教育背景下，人们的教育观念在不断的转变，当前人们对小学生的体育教学非常重视。双减政策对体育教学也提出一定的要求，双减后体育老师要关注课堂质量提升，对学生的情况抓住了解，多方面评价，体育课堂内容涉及多元化，体育器材类型种类增多，让学生可以有更好的体验。体育是小学基础教育中不可或缺的一个教学板块，在促进小学生生理机能发育、推动小学生体育学科素养形成方面都有着举足轻重的作用。新课改催化了各门学科教学形式的革新与更改，但陈旧的理念与模式仍根深蒂固、非一朝一夕就可根除，这就导致课堂质量与呈现效果大打折扣。鉴于此，要想淋漓尽致、全面彻底地发挥体育强身健体、综合育人的目的，小学体育教师务必要基于新课改教育理念对现有体育教学模式加以调整改动。

## 一、“双减”背景下提高小学生的体质健康价值

### （一）有利于学生的身心发展

首先，增加体育锻炼可以帮助学生释放学业压力，缓解焦虑和紧张情绪，促进心理健康。其次，体育活动能够提高学生的身体协调能力、平衡能力和反应速度等身体素质，有助于改善学生的身体健康状况。此外，通过多样化的体育课程和体育活动，学生还可以培养自己的兴趣爱好和特长，增强自信心和自尊心，促进个性和谐发展。

### （二）有利于提升学生的身体素质。

体育活动是促进学生体质健康发展的重要手段。有规律地进行体能训练，可以加强肌肉的强度、心肺功能、促进血液循环、增强免疫力等等。这不但能使同学们拥有更加强健的体魄，也能为将来的人生与工作奠定良好的基础。另外，运动还能使学生形成良好的体形、体态，防止由于不良的生活习惯而引起的各种疾病。在体育教学中，体育锻炼是一项重要的体育活动，是一项重要的体育活动。

### （三）有利于促进学生的全面发展和个人成长。

首先，体育锻炼有助于培养学生的意志品质和团队协作精神。在体育活动中，学生需要克服困难、坚持不懈，这有助于培养他们的毅力和韧性。同时，在团队比赛中，学生需要学会与他人合作、互相配合，这有助于培养他们的团队协作精神。其次，体育锻炼还有助于提高学生的自信心和自尊心。在体育活动中，学生可以通过自己的努力和拼搏取得成绩和进步，从而增强自信心和自尊心。最后，体育锻炼还能促进学生个性化的发展。每个学生都有自己的兴趣和特长，通过参与不同的体育活动，学生可以发现和发展自己的优势和特长，促进个性的发展。

## 二、“双减”背景下小学体育教学存在的问题

### （一）体育课运动负荷安排方面的问题

体育课的运动负荷是指在一节课的时间内，学生在进行有关练习动作时，身体所受到的生理负荷量，包括练习的次数、密度、时间、动作质量和强度等五个方面。超额的运动量极易引起肌肉酸胀、肌肉拉伤等问题，甚至可能会打击学生的运动积极性；而过少的运动量又无法达到刺激肌肉、改善体质的目的，致使体育课活动完全娱乐化、形式化，所以体育课上的运动负荷要讲求适度、安排合理。

为了通过有效的运动负荷促进学生的体质水平，小学体育教学大纲对体育课教学内容提出了明确要求，要求每节课的教学内容不低于两个，其中至少有一个教学内容的负荷不低于中等负荷级水平。但在实际教学中教师很难安排并调整运动负荷，其原因之一是本身运动负荷就很难安排，原因之二是不同学生体质水平有一定差异，对于不同负荷的承受能力不同，由于当前的体育教学都是大班教学，一名体育教师要面对四五十名学生，没有能力，也没有精力根据学生对运动负荷的适应情况进行针对性的调整，只能根据自己的感觉安排一个大家基本都能承受的较小负荷。

### （二）体育课教学内容安排方面的问题

人们对事物的认识及选择会受到主观因素的影响，体育教师在选择教学内容时同样也受到主观因素的影响，例如毕业于田径专项的体育教师在选择教学内容时会自然不自然的向田径方面靠拢，以发挥自己的专业优势特征，同样毕业于健美操专业的教师会在教学内容中适当的融入一些健美操的知识。但是，学生对学习内容的需求及兴趣是由差异的，教师个人的主观选择很难满足学生的差异化需求。

在影响学生体质的学校体育教育因素中，忽视学生的个体差异被广大教师认为是重要因素。虽然从体育运动的结果上来看，很多学生都表现为逃避体育活动、不擅于运动项目，但造成这种现象的原因又是迥然各异的：有的学生是囿于身体局限性，所以无法很好地完成特定的项目。例如有些同学自身体格瘦弱娇小、体能跟不上，所以推铅球时着实费力；有些同学肢体协调性不足，单脚站立总是左右摇摆。这些情况完全是可以通过后天持续训练加以克服的；还有的学生是因为心理障碍性，所以总是躲闪逃避参与体育活动。例如有的学生妄自菲薄、自卑自艾，不敢在集体活动中表现自己，总是自己缩在人群之外的角落里，眼巴巴地看着别的同学组队打篮球、玩排球，自己却不敢上前参与其中。

### （三）学生缺乏良好的体育锻炼观念

体育教学与其他学科一样，其活动开展、教学设计都要围绕“学生为主体”的核心宗旨。所以体育课堂不能脱离班级学生的兴趣爱好，单凭教师的个人意志去组织安排，一定要将学生的心声与诉求纳入考虑范畴。但在当前的教育背景下，很多小学生都是独生子女。因此学生家长们对小学生溺爱的情况也越来越严重，导致很多小学生形成了非常不好的观念。在小学体育课堂教学中，经常出现有的小学生不愿意在体育课中花费体力，以及不配合小学体育教师进行教学。不仅如此，还有的小学生对体育教学的观念上出现一定的问题。这类的小学生认为，在学校学习期间只要学习好重点的教学科目就可以，其他的课程并不重要。更不会认为小学体育教学会给自己的生活以及学习带来什么样的改变，因此这类学生参加小学体育教学的积极性就非常低。

## 三、“双减”背景下提高小学生的体质健康策略

### （一）强化体育课程设置

强化体育课程设置是提高小学生体质健康的重要策略之一。学校应增加体育课程的比重，确保学生有足够的运动时间。同时，应丰富体育课程内容，满足不同学生的兴趣和需求。

学校可以根据学生的年龄和身体发展特点，合理安

排体育课程的课时数，确保学生有充足的时间进行体育锻炼。体育教师应该注重课程内容的科学性和趣味性，采用多样化的教学方式，激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，学校可以定期开展体育课程的教研活动，提高教师的教学水平。除了传统的体育项目，学校可以引入一些新兴的体育项目，如瑜伽、攀岩、滑板等，以满足不同学生的兴趣和需求。此外，学校还可以开设一些特色体育课程，如民族传统体育、户外拓展等，以拓宽学生的体育视野。学校可以将体育课程与文化课程进行有机结合，如在语文、数学等课程中引入与体育相关的内容，以促进学生的全面发展。通过以上措施，可以有效地强化体育课程设置，提高小学生的体质健康水平。

### （二）创新体育活动形式

创新体育活动形式是提高小学生体质健康的重要策略之一。创新小学体育活动形式需要教师根据实际情况选择合适的方法和策略，注重激发学生的兴趣和参与度。通过创新教学形式，可以提高小学体育教学的质量和效果，促进学生的身心健康和全面发展。

教师可以将游戏与体育教学相结合，让学生在游戏中锻炼身体，提高技能。例如，教师可以设计一些有趣的体育游戏，让学生在游戏中锻炼跑、跳、投等基本技能。同时，教师可以鼓励学生发挥创意，自己设计体育活动或游戏。例如，教师可以让学生自己设计一套体操或舞蹈，并在课堂上展示。教师可以根据不同的主题设计体育活动，如环保主题、健康主题等。例如，教师可以组织一次环保主题的户外探险活动，让学生在探索中锻炼身体和环保意识。

### （三）合理安排运动负荷

虽然体育教师对体育课运动负荷重要性认识程度比较高，但教学中普遍存在运动负荷偏小的问题，无法实现体育课促进学生体质提升的目标。当然在实际教学中课堂运动量的安排也不能一概而论，最好根据学生的不同身体素质情况划分为不同的组别，开展体质差异化教学。

首先要注意全面发展。要根据学生的年龄特点，合理安排运动项目，包括基本技能训练、体育游戏、体操等，确保学生在各个方面得到全面锻炼。其次，循序渐进地进行教学。由于小学生年龄较小，身体发育尚未成熟，因此教师在运动负荷设置时要循序渐进，逐步提高运动的难度和强度。这样可以避免过度疲劳和运动损伤。另外，合理搭配运动强度和负荷量也是关键。在制定体育锻炼计划时，应将量和强度的关系适当处理。强度大时，量就要相应减少；强度小时，则量可以适当增加。这样可以避免过度训练或训练不足的情况发生。此

外,教师还需要根据学生的个体差异来制定不同的运动计划。每个学生的身体素质和健康状况都不同,因此需要针对不同学生制定个性化的运动计划,以满足他们的需求。最后,定期评估和调整也是必要的。教师应定期评估学生的运动负荷是否合适,并根据评估结果进行调整。如果发现学生出现过度疲劳或运动损伤等问题,应及时停止训练并寻求医生的建议。

#### (四) 综合运用现代化手段

小学体育教师要结合现代化的教学背景,及时的转变教学方式,这样可以有效的提升小学体育教学质量。在传统的小学体育教学过程中,小学体育教师并不重视对学生进行体育技能教学。出现这样的原因主要有两点,首先就是体育教师自身不重视体育教学,其次就是教师认为进行专业的体育技能教学非常的麻烦。因此就让学生在体育学习的过程中进行自由活动,这样的教学方式严重的降低了小学体育的教学质量。在现代化的教育背景下,体育教师不仅要转变教学态度,还要在课堂中使用现代化的教学技术对学生开展教学活动。

利用多媒体技术,教师可以制作生动有趣的课件,通过图文、动画、视频等形式展示教学内容,帮助学生更好地理解和学习。例如,在学习体育动作时,教师可以利用动画演示动作要领,让学生更加直观地了解动作的细节和技巧。此外,利用智能设备和应用程序进行体育教学,可以更加方便地记录学生的学习进度和成绩,及时分析学生的学习问题并提出解决方案。同时,学生也可以利用应用程序进行自我监测和调整学习计划。在网络平台,教师可以分享教学资源、布置作业和组织在线测试等,学生可以提交作业、参与讨论和交流等。这种教学方式可以突破时间和空间的限制,提高教学的灵活性和便捷性。

#### (五) 养成良好锻炼习惯

小学体育课程的主要教学目标就是帮助学生养成良好的体育锻炼习惯和运动技巧,因此重视小学生体育锻炼习惯的培养也是提升小学体育教学质量的重要策略之一。小学体育教师可以在教学中用多样化的教学方式培养学生养成良好的体育锻炼习惯,教师要充分的发挥体育运动的魅力从吸引学生参与到体育锻炼以及体育教学的过程中。

教师可以通过观看体育运动比赛以及举行小型比赛的方式来培养学生形成体育锻炼意识。小学体育教师可以在日常的体育教学中,带领学生观看不同运动项目的比赛视频,并且向学生讲解不同比赛项目的规则。同时,教师在组织学生观看运动比赛的过程中对运动员矫健的身形进行欣赏,这样可以让学生在心中树立正确的体育锻炼意识。学生的学习兴趣对教育的质量有很大的

影响,所以小学体育老师要尽可能地与学生的兴趣爱好相融合,从而提高小学体育教学的质量。同时,体育教学学生有兴趣的内容更加对学生有吸引力,可以使学生积极地参与其中。所以教师还可以组织学生举办一些小型的体育比赛,比如篮球比赛、足球比赛等等。这样教师就可以利用小学生们的竞争意识,促使学生在日常生活中主动的参与到体育锻炼中。这种教学对于小学生锻炼意识的形成是大有裨益的,对于体育课堂质量把控的提升更是卓明显著的,是一种经过实践检验的、值得长期践行的高效授课模式。

#### (六) 进行家校共育强化

在“双减”背景下,家校共育对于提高小学生的体质健康具有重要意义。学生的全面发展需要家庭和学校的共同支持和努力。通过家校共育,家长和学校可以更好地了解学生的需求和问题,提供更个性化和全面的教育服务,促进学生身心健康和全面发展。在家校共育的框架下,家长可以更好地了解学校的体育课程设置和活动安排,积极参与孩子的体育教育和锻炼过程。

学校应该定期与家长进行沟通,了解学生的家庭情况、成长经历和兴趣爱好,为个性化教育提供依据。同时,学校应该向家长传达体育教育和健康意识的重要性,鼓励家长积极参与孩子的体育教育和锻炼过程。教师可以组织各种亲子活动,如运动会、户外拓展等,鼓励家长和孩子一起参与体育活动,增强家庭的凝聚力和互动性。教师也可以利用科技手段,如网络平台、社交媒体等,与家长进行在线沟通和交流,方便快捷地传递信息和资源。

#### 结语

综上所述,在“双减”背景下,提高小学生的体质健康需要学校、家长和社会的共同努力。通过优化体育教学内容、加强家校合作等措施,可以有效促进小学生的体质健康。在实践中,应不断总结经验,完善相关策略,为小学生健康成长创造良好的教育环境。

#### 参考文献

- [1]徐雪燕.探索“四轮驱动”模式,加速学生体质健康提升——以合肥市阳光小学体质健康管理工作为例[J].教育文汇,2021(09):50-52.
- [2]虞佳千.基于提升学生体质健康水平简析小学体育教学内容的优化设计[J].启迪与智慧(中),2021(04):65.
- [3]赵宏玉.小学体育课堂中提升学生体质的有效途径[J].家长,2020(23):13-14.
- [4]孟繁瑞.小学体育教学中关注学生体质提升的教学方法与意义分析[J].新课程(上),2017(05):39.