

# 小学体育教学提高学生体质健康的措施研究

龙新宇

广西省河池市天峨县第三小学

**摘要：**小学学生的学习生涯中对于知识的学习十分认真，但是正是如此，导致了学生在体育锻炼方面的时间较少。因此，如何提高学生参加体育锻炼的持久性，培养学生的体育锻炼习惯逐渐成了社会各方面的焦点所在。为达到这样的课程教学目标，教师需要从多方面着重入手，不断优化课程的教学结构，改善课程教学内容，将学生的身体健康放在课程教学第一步。同时，加强学校和公庭之间的密切关联，创造家校联合促进学生锻炼身体的教学氛围，从而促使学生的体质健康水平得到有效改善。

**关键词：**小学体育；体质健康；活动设计；策略探讨

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.043

随着近几年的教学改革与发展，小学体育教学逐渐形成了全新的教学阶段，日常的课程教学转型也遇到了新的发展瓶颈，社会各方面对于新的教学教育发展的方向有了更加深刻的理解，将对于学生的教育更多的放在了“全面发展”上。为达到此教学目的，教师就要多注重学生的德、智、体、美、劳全面、共同发展，将其与学生的日常学习联系起来，让学生的体质健康成为现代教育发展的重要基础。

## 一、改善体育课程设置，丰富体育课程内容

改善体育课堂的教学设计，不断丰富课程教学内容，能够有效的提高小学学生的健康体质。但在此环节中，教师也应该多注意体育课程设计的科学性和系统性，在课程内容的选择上，教师可以结合学生的身体素质和兴趣特点，逐步引导学生学习和了解不同的运动技巧。在小学的低年级阶段，教师可以多注重学生的基本技能的训练，让学生们进行跑步、跳绳、仰卧、起坐等活动。而在小学的高年级阶段，教师便可以引入一些高难度的体育项目，主要可以包括游泳、瑜伽等等，通过这些活动项目来让学挑战自身的身体素质和技能水平。保证了活动项目的基本特性以后，教师应多注重体育课程的多样性和趣味性的设计。教师在课堂上除了引入一些传统的体育课程项目，还可以探索一些新兴的体育项目，主要包括极限运动、特色运动，教师通过这些内容的引入来丰富小学体育课程的教学。为了确保学生对于一些体育项目了解更加深刻，教师还可以引入一些现代科技手段，主要是虚拟现实或智能硬件，通过这些技术来提高小学体育课程教学的教学效果。教师可以在体育课堂上使用虚拟现实技术，让学生身临其境的感受不同的运动场景和环境。而使用智能硬件则是对运动数据进行监测分析，从而帮助学生更好了解自身的身体状况和

运动能力。带学生了解完这些内容以后，为确保体育课程的社会性和实践性，教师应培养学生的集体意识和团队合作精神，让学生们在一些体育项目的实践过程中掌握各种健康行为和生活习惯。

例如，教师可以将瑜伽课程融入小学体育教学中，在课堂设计之前，教师应通过适应性的调整，将瑜伽训练的难度和内容进行合理的分级，目的是为了适应小学生的心理特点和认知能力。比如，在低年级阶段，教师可以多注重学生的基础呼吸练习和简单的体位法，主要包含竖式、猫式等等。而在高年级的学生教学中，教师便可以逐渐有一些挑战性的瑜伽体式，比如，倒立、后弯等等。在此教学环节，为了使学生对于一些动作的要领把握更加深刻，教师可以通过情景化教学，将瑜伽与小学学生较为熟悉的故事、动漫角色联系在一起，从而使学生更加容易理解和接受。比如，教师可以设计一个与动画片《熊出没》有关的瑜伽课程，让学生模仿其中的角色动作，达到学习瑜伽要领的效果。随后，教师还可以增加一些趣味性和互动性的教学元素在课程教学之中，从而激发学生的参与热情。比如，教师可以设计一些有趣的瑜伽游戏，具体来讲，可以是“动物瑜伽”，让学生模仿不同小动物的动作，达到既锻炼身体又增加趣味性的教学效果。或者教师设计一些合作的瑜伽项目，比如，伙伴瑜伽。让学生两人配合完成一系列动作，从而学生提高的互助意识。实际课堂教学项目完善的过程中，教师也可以邀请一些专业的瑜伽教师或者资深的体育教师进行专业方面的授课，确保一些教学活动的质量和安全性。让这些教师引导学生多注意自身的身体状况，避免过度用力和不恰当的体位转换而造成的伤害。

## 二、推进校园体育发展，组织定期体育活动

在推进校园体育活动中，不同的体育活动能够让学生在一段固定时间内检测自身的体育方面的发展成果。教师针对定期体育活动的学习中，应将提升学生的体质健康放在首要位置。在此方面，教师可以设计各种有趣的体育赛事，主要包括夜跑、水上运动会等等。通过夜跑可以增强学生的活动趣味性和挑战性，让学生在体验运动的乐趣同时，也能够锻炼自身身体。而水上运动会则可以为学生提供一种不同于传统运动项目的运动方式，进而增强学生的身体协调能力和参加活动的积极性。除了体育活动的定期性，教师也应该多注重活动内容的创新和形式的改善，教师可以开展一些“以球会友”、“跑步长征”、义务劳动等方面的主题活动，让体育活动和其他的校园文化活动相融合。具体来讲，以球会友可以促进学生们之间的交流沟通。而跑步长征可以帮助学生了解中国革命历史和文化精神义务，劳动则可以增强学生的社会责任感和奉献意识。在这些活动内容中，教师还可以有效的借助一些现代化科技手段来创新体育活动形式。教师可以在班级内开展一些虚拟现实运动会，来满足学生的现代化教学需求，并提高他们的技术能力和协作能力。通过这些创新形式的引入，则可以吸引到更多的学生参与到体育活动中去，促进校园文化的多元化发展。除了定期的体育活动，教师还可以在校园内推行学生的健康生活方式，鼓励学生步行上下楼、推广绿色出行等方面内容。这些措施能够让小学学生从日常生活中一些细小的点来关注自身的身体健康，进而养成良好的运动习惯和生活习惯，为学生的未来成长发育奠定良好的基础。

例如，针对小学体育课程中包含的篮球这一项目来具体分析，教师在设计课程方面可以多注重篮球课堂的将传统的技术训练和比赛练习相结合。比如，教师在传授学生运球的基本动作时，可以进行一些有趣的小游戏设计，增加学生对于篮球技巧的学习兴趣。而在比赛练习时，教师可以采用小组对抗的方式，让学生在比赛中感受到竞争和乐趣，让这些活动在提升学的篮球技巧的同时，还能够培养学生自身的竞争意识。随后，为了让学生对一些基本的要领把握更加到位，教师可以利用多媒体教学技术，比如音乐、视频等等来丰富课堂的教学内容。具体来讲，教师在训练学生的基本技能时，可以播放一些与篮球相关的音乐，让学生在愉快的学习氛围下进行训练。而在比赛练习时，教师可以播放一些经典的篮球比赛视频，让学生了解优秀篮球员的技

术和战术，并从中汲取到灵感和启示，让学生的篮球学习不再局限于基础的课程教学。在学生的学习已经初步具备一定熟练程度以后，教师可以选择一些固定的时间来组织学生参加各种篮球活动，主要是篮球比赛或者篮球夏令营等等，来增加学生对于篮球运动的学习热情。比如，教师可以组织一些校内外的篮球比赛，让学生有机会展示自身实力，增强学生的篮球运动的自信心。而在夏令营中，教师可以邀请一些职业篮球教练和运动员来指导学生，提高学生的实战篮球技能和竞技水平。

### 三、优化学生体育训练，定期体能测试与评估

前面所讲述的主要是针对体育课程的教学优化。接下来，教师应将目光放在学生的体质健康方面。教师应针对学生的实际情况来设计科学、合理的教学训练和定期的体能测验和评估，通过这些措施来帮助学生更加全面了解自身的身体状态，制定更加适合自己运动计划，提高学生的运动效果，从而达到全面发展的教学目标。具体一点来讲，教师在制定训练计划时，应考虑到学生的个性化，根据学生的年龄、性别以及身体状况等特点来进行课程教学设计。同时，教师也应多了解有关学生的兴趣和爱好，选择适合学生的运动项目和训练方式。如果有的学生喜欢游泳，那么教师便可以安排这部分学生参加更多的游泳练习，以提高学生的心肺功能和耐力。而另一部分学生比较喜欢篮球，那么教师便可以将课程的时间分配更多的放在篮球训练上，以提高他们的协调能力和反应能力。除了个性化制定训练计划以外，教师还应该多注重训练的全面性。教师在体育课堂设计方面应注重不同方面的教学练习，主要应该包含学生的力量、耐力、柔韧性、协调性等方面。在不同年级的学生中，教师应根据学生实际的身体发育情况以及课程教学特点，适当调整训练难度和训方式，以达到最佳的训练效果。保障了对学生的健康方面，教师也应该在课堂的教学过程中融入一些定期进行体能测评和评估，从而及时了解学生的身体状况和运动效果。教师在测试的过程中，应结合体育学科的教学特点来采取合理的测试方法以及明确指标，主要包括了学生的心肺功能测试、肌肉力量测试、身体成分测试等等。通过这些测试结果，教师能够帮助学生了解在一些剧烈运动之后，自身能够优化的身体素质有哪些方面。教师针对学生的健康方面进行优化，能够为学生的每一阶段学习提供有力的帮助，同时，教师还可以有针对性的提高学生的体质健康水平。

例如,教师可以来制定一个定期的体育测验。教师在设计测验项目的时候,应考虑项目内容的多样化,除了常见的50米短跑、立定跳远、仰卧起坐等项目外。教师还可以增加一些适合小学学生的项目,比如敏捷性测试、灵活性测试等等,这样能够让学生更加全面了解自己的体能状态,帮助学生挖掘自身在不同运动方面的发展潜能。而在测试的过程中,教师也应该多注意引导学生,这主要是因为对于小学学生来讲,他们可能对于测试的过程和标准不太熟悉,容易产生一些紧张和焦虑的情绪。因此,教师应耐心的引导学生解释测试的具体内容和评估标准,并提供一些标准的测试示范和指导,这样才能够让学生更好的理解和掌握测试技巧,减少因为紧张而导致的评估误差。随后,在评估完成以后,教师针对学生数据的收集和分析是对学生的体能测验的重要教学环节。教师应该及时的将测试的结果反馈给学生,并帮助学生分析和解读其中的内涵,让学生通过对数据的了解来更好的把握自身的运动优势和不足之处。在教师的帮助之下,让学生针对自己的薄弱项目有更具有针对性的训练计划。在此环节中,教师还可以多与学生进行探讨和交流,鼓励学生根据测试的结果,积极的参与体育训练。在测验的结尾,教师可以设立一些奖励机制,鼓励学生积极参与到测试和训练中,让学生能够认真对待每一次健康评估检测。

#### 四、建立健康管理机制,完善学生健康档案

教师通过建立完善的学生健康档案,能够帮助学生了解自己在每一时期的成长过程中,自身的身体状况以及健康需求。为教师在每一课堂教学设计的过程中,活动项目的制定提供有力支持。具体一点来说,教师首先应该确立的便是档案的基本信息的建立。此健康档案主要应该包括学生的基本信息、身体情况、疾病史、家族史等重要信息。这些信息主要可以通过针对学生的健康问卷体测或者体能测验等方式进行信息的收集。同时,教师还可以结合一些现代的科学技术,主要是电子健康档案系统,来对学生的信息进行管理和查询。在教师将这些基本信息收集完成以后,应对这些数据进行科学的分析和评估。通过实际的数据统计和分析,教师可以发现学生的一些实际身体情况健康问题和风险因素。教师应根据学生每一阶段的数据变化的趋势,及时的预警和干预,以防潜在的健康问题在学生身上进一步发展。而数据的另一方面用途便是应用于对学生的个性化健康管

理。主要应该包括了对学生的饮食、运动作息等方面的教学指导。教师对于班级内存在体重过重的问题的学生,可以提供合理的饮食建议和个性化的减重方案。而对于班级内运动能力较差的学生,教师便可以设计适合学生增强体质的锻炼计划。在确保了学生基本健康档案必要元素都拥有以后,教师应多注意学校方面的健康管理。教师可以将这些档案提交给学校内专业的医护人员或者健康教育师,让他们为学生们提供健康指导和干预措施,也可以根据学生的健康档案向学生和家长提供相关的健康知识和培训,帮助他们更准确的健康管理方法。教师想要做到这一点,就需要在建立学生健康管理机制的过程中,让学校和家庭之间需要建立起密切的合作关系。实际的实施过程中,教师需要多注意尊重学生的隐私权和个人信息的保护以及注重健康管理计划的具体可操作性,让学生能够借助这些信息提高自身的健康意识和自我管理能力。

#### 结束语

综上所述,小学学生的体质健康水平的提升与发展,并不是通过传统的课程教学的改善就能够实现的,而是需要教师灵活有效的运用一些创新性的课堂教学方法。在每一个课堂中,教师要树立“全面发展”的课程教学理念,确定以学生为发展的课程教学基础。在日常的教学实践中,教师应多关注学生的身心发展特点,让学生在新的教育改革背景下突破传统课程教学的一些限制,促使学生的体质健康得到有效保障。

#### 参考文献

- [1]王亚男,张华.提高学生体质健康水平的措施研究[J].当代体育科技,2020,10(35):243-244.
- [2]李红霞.小学学生体质健康现状及提升对策研究[J].体育世界(学术版),2021(01):175-176.
- [3]刘瑞平.中学体育教学中提高学生体质健康的策略研究[J].华夏教师,2020(26):49-50.
- [4]王艳,张强.小学学生体质健康影响因素及提升策略研究[J].中国健康教育,2019,35(11):1044-1047.

作者简介:龙新宇,出生年月日:1981年08月28日,性别:男,民族:汉族,籍贯:广西省天峨县,学历:本科,职称:中小学二级教师,研究方向:提高学生体质健康的措施研究。