

小学体育教学中如何提高学生体质

黎鉴清

广州市从化区江埔街联星小学

摘要：近些年来针对于小学生的身体素质调查报告表明学生的体质情况存在问题，这是整个社会所担忧的问题，传统教学观念对于教学工作造成的影响深远，导致教学工作中对于体育课程并不是非常重视，但实际中体育课程在提高学生体质方面的作用不容忽视，本文探索体育教学中提高学生体质的措施。

关键词：小学体育；体育教学；学生体质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.265

引言

新时代教学背景下应当更加重视体育教学工作，关注学生的全面发展情况和需求，在帮助学生掌握文化知识的同时拥有健康的体魄，促进学生的全面发展，在小学体育教学中提高学生的体质完全符合现代化教育要求。

一、小学生体质健康现状

儿童是国家的未来，也是民族的希望，儿童的体质健康程度如何直接影响着未来国家的强盛以及民族的复兴，因此针对于小学阶段的学生体质情况进行了解有助于我们对宏观情况进行把控，调整体育事业发展的方向。第八次全国学生体质与健康调研结果中表明，学生的体质健康达标优良率在不断地上升，学生的形态发育指标逐渐向好，各项身体素质出现了陆续的好转。具体而言，和2014年相比较，截至2019年，全国7~9岁、10~12岁的男生平均身高分别增加了0.52cm和1.26cm，而女生则分别增加了0.72cm和1.24cm，男生体重分别增加0.61kg和1.73kg，女生体重分别增加0.70kg和1.64kg，这表明各年龄组的男女生身高及体重指标在上升。从肺活量角度来看，男生的肺活量分别增加82.5ml和153.6ml，女生肺活量分别增加105.3ml和166ml，总之，学生的身体健康情况在持续向好。但与此同时也存在一定问题，表现为小学生的近视眼发病率高达22.78%，肥胖率达13.6%，表明小学生存在着肥胖问题以及近视问题，这在当前的时代背景下值得重视。

二、小学生体质健康存在的问题

（一）身体肥胖容易生病

现如今小学阶段的学生体质健康情况不容乐观，其中肥胖已经成为一项关键的原因，观察街上的小学生能发现一个非常明显的现象，就是很多小学生都存在着体重超标的现象，这些学生不仅存在着身体上的负担和压力，在后续运动的过程中也更容易受到阻碍，可能会放弃在日常生活中缺乏运动，经常走两三步就感觉气喘吁吁，满头大汗，这样的学生运动意识不强，兴趣不高，甚至还可能会因为难以坚持下去而对运动产生抵触的情

绪，因此他们的体重会越来越高，运动量也会越来越少，陷入一个恶性循环。再加上不经常运动的肥胖学生摄入的营养素超量，营养过剩导致他们的体质虚弱，虚胖的情况也愈发明显，长此以往学生的抵抗力会下降，也更加容易生病。

（二）近视数量居高不下

相关的调查研究表明，小学生的近视眼情况非常严重，近视的数量居高不下，不容乐观，伴随着学生的年龄增长，小学阶段的学生视力不良的检出率也在越来越高，这种情况和时代的发展息息相关，因为很多的电子产品融入了人们的日常生活中，也影响着小学生的生活体验，学生会用到各种电子产品来进行学习或娱乐，他们从小就接触手机，电视，电脑等导致孩子们用眼过度，在日常学习中也养成了一些不良的习惯，却没有得到及时的矫正。比如说在写作业时离书本的距离太近，长此以往必然会导致小学生的眼睛越来越近视，如果家长仍旧没有做出及时的干预和限制，也同样会导致近视眼的问题越来越严重，近视的数量越来越多。

三、影响小学生体质健康的重要因素

（一）社会因素

时代发展促进了技术升级，信息技术融入为人们的日常生活中提供了很多便利的条件，带来了更多的工具和措施，电子产品在人们的日常生活中成了一种必备品，社会场所中也充满了电子产品，因为电子产品本身的性能优良，使用方便又兼具多元化的玩法，小学阶段的学生自制力相对较差，对自己的很多行为难以控制，容易被新鲜的事物所吸引，面对电子产品的诱惑，很少有学生能自觉制止，因此很多的学生沉迷于网络产品以及电视、电脑，却不愿意走出家门运动或者锻炼自己的身体，这也导致小学生的体质健康情况相对较差，可能会产生各种各样的体质问题。虽然当前时代背景下，经济科技已经发展到了一定程度，但针对小学生行之有效的体育锻炼设施研究不足，场所也相对较为限制，再加上一些小学生的住所可能离体育运动的场馆相对较远，体育运

动的机会较少，因此而导致小学生缺乏锻炼，他们的体质也更容易发生问题。

（二）学校因素

近些年我国的教育改革进入了更加关键的阶段，但是仍然有一些学校认为学生的成绩才是硬道理，对于应试教育仍旧在不断研究和深入，学校太过于看重学生的成绩，却忽视学生的综合素养，认为要提高学生的成绩，培养优质的人才，就需要从小学阶段进行研究。因此在小学阶段，很多学校安排了各种理论课程以及艺术课程，却忽视了学生的身体锻炼，即便是在体育课程中，一些教师也不愿意投入太多的精力，整节课按照传统的模式和流程开展授课工作，完成授课的任务，缺乏学生的主动参与，也没有给学生留下足够的自主安排和自由活动的时间、空间。这样枯燥无味的课堂导致学生在体育学习中的收获相对较为浅薄，限制了学生的体育运动兴趣，也压制了学生自由活动的天性，再加上一些身体肥胖的学生可能不喜欢运动和锻炼，因此更导致学生抗拒体育课程，难以有充分的时间和机会增强自身的体质，让学生的身体素质越来越差，体质健康越来越低^[1]。

（三）家庭因素

现如今的时代背景下，很多家庭都是独生子女孩子是一个家庭中的重要组成，因此孩子的家长可能会对孩子投入过多的关爱。特别是在开放二胎政策之前，计划生育政策的影响极为深远，很多家长在教育孩子的过程中采取的溺爱方式，不论后果满足孩子的一切需求和愿望，在饮食方面各种迁就孩子，认为营养丰富的食品可以随意使用，因此不加控制孩子的进食量，导致很多的小学生出现了营养过剩带来的肥胖问题。还有就是社会经济背景之下，呃，家庭中的父母要忙于生计，工作时间较长，缺乏照看孩子的时间和精力，因此将他们的孩子放在爷爷奶奶处进行看管，但爷爷奶奶对孩子存在隔辈亲的现象，为了方便照看，可能爷爷奶奶会给孩子提供电子产品来消磨他们的时间，导致孩子养成了不良习惯。或者在学习的过程中没有对孩子的一些不良问题进行及时的纠正，大多顺着孩子的想法，导致小学生在日常生活以及学习中出现了不正确姿势以及不正确用眼的情况，让小学生面临着近视的困境，也导致小学生的身体健康情况每况愈下^[2]。

四、小学体育教学中提高学生体质的措施

（一）优化转变教学模式

小学阶段的学生出现体质健康问题会导致他们的学习以及整个成长过程受到影响，在过去的教学工作中普遍认为学生的学习是成长过程中的核心环节，任何事情的开展都不能影响到学生的学习，这个观念存在一定的片面性，对于学生的思想产生了一定的教育作用，导致

学生对于体育锻炼丧失了应有的兴趣。而学校方面对于体育教学的重视也存在严重不足，很多体育课程出现了形式化以及表面化的特点，学生上体育课，教师只会先安排学生简单的跑两圈，之后教一教简单的动作或直接安排学生自由活动，因此体育课程就逐渐演变成了一种时间更长的课间活动，不仅浪费了重要的教学时间，也降低了学生对于体育学科的重视性，让学生不愿意积极参与，认真配合。在新时期背景下，体育教学观念发生了显著的变化，教学中教师要转变思想，实事求是，对学生展开深层次的教育活动，让学生真正意识到体育锻炼对于自己的发展所具有的重要影响，比如说可以观看一些体育锻炼的成效以及相关方面获取的数据，转变学生陈旧的思想认知，并通过媒体展开的数据分析帮助学生认识到体育锻炼对于自己的身体素质所具有的重要影响，在后续的体育学习中也能够主动增强学习动力，在真正的体育运动中获得收获和成长^[3]。

（二）采取游戏化体育教学

小学体育教学中要真正实现学生的参与以及投入，就需要从学生的角度出发考虑问题，制定方案，做好规划。小学生普遍对于外界的认知较少，兴趣较强，思想单纯活跃，培养学生的思维，需要教师做好引导可以利用学生的成长特点，采取游戏化教学方法，让学生在参与游戏的过程中学到体育技巧，提高锻炼能力，增强学生的体质水平。比如说在小学体育课程中，每次开展体育训练之前，先要组织相应的训练热身活动，在热身环节，很多学生不以为意，并不在乎缺乏正确的认知，因此热身运动并不到位，带来的影响就是后续真正的体育锻炼环节学生的姿势出现问题，轻则身体部位酸痛，重则受伤。为了帮助学生真正做好训练之前的热身运动，教师可以采取游戏化教学方法，可以将一些动物的体质作为热身运动的途径，让学生发挥自己的想象^[4]。实践中教师先说出一个具体的动物，要求学生用自己的身体尽量做出符合这个动物的一些行为和特点的动作，并将这些动作进行简单的串联，形成自己别出心裁的热身操，这样的热身形式让体育课堂更加丰富有趣，不仅锻炼了学生的身体，也培养了学生的发散思维，扩充了学生的想象力，是学生在体育课程中获得收获的有效方法，也完美促进了学生的体质健康增长^[5]。

（三）设置体育教学问题

小学阶段的学生存在热爱新鲜事物以及厌烦过多的重复操作和练习的情况，教学中教师应该提高学生的学习兴趣，转变教学方法，丰富教学手段。适当转变学生的地位，让学生主动进行探索，合理的放松课堂的环境和纪律，激发学生在课堂中的组织能力，这时体育问题在课堂中的设置以及应用，有其独特的优势，疑问的设

置不能太过于随意或盲目,否则会导致学生对于疑问不以为意,不愿意配合,也不愿意回答。而有目的、有预见性的设置疑问则可以构建学生亲身体验的场景,让学生积极的解决问题,从而开阔学生的视野,丰富学生的思路,帮助学生掌握更关键的技术动作,也活跃了课堂氛围。比如说在体育课堂的跳远活动中,为了帮助学生思考怎样跳得更远,可以提出问题:“同学们知道为什么跳远时要脚后跟着地,而起跳时我们要快速做收腿的姿势呢?”让学生自己尝试去解决问题,寻找答案,在学生相互交流以及尝试解答的过程中提高教学效果^[6]。

(四) 使用优美的语言艺术

小学体育教学中教师所使用的语言直接影响着学生的学习体验以及学生对于体育学科的兴趣,小学阶段的学生思维相对比较幼稚,教师可以用小朋友的语言特色和他们交流,给予课堂一定幽默感,在课堂中多鼓励学生,让他们得到肯定,产生想法和兴趣。小学体育教学中使用诙谐生动的语言能拨动学生的心弦,激发学生欢快的情绪,让学生的精神更加振奋,呈现出活跃而和谐的教学氛围^[7]。比如说在球类技术教学中,特别是传球、接球这些技术教学,很多男生有着天然的优势,他们在动作上完成的更加准确,对球的处理也更加灵活,教师可以多表扬这些学生,或者是邀请一些动作完成出色的学生,给其他的学生做一做示范,起到模范和榜样作用,等到该学生完成之后,不管其完成的情况如何,都应该邀请其他的同学们给他提供掌声和鼓励,激发学生的自信和热情,让学生在后续体育课程中每一节课都能认真参与,甚至还能成长为教师的帮手。而对于完成的不是很好的学生,教师则可以多鼓励和安慰,让他们知道通过不断的练习自己也能够做得很好,优美的语言艺术增加了课程的活跃性以及丰富度,是吸引学生参与以及提高学生体质的有效措施^[8]。

(五) 增强家校沟通联系

小学阶段学生的身体素质如何对于后续他们的成绩以及成长都有着十分关键的影响,在整个家庭中也意义非凡。但是很多学生的家长受到传统的应试教育的影响非常之大,可能难以转变教学观念,作为体育教师来说应该时刻将学生身体素质水平的提升放在一个关键的位置,要和学生的家长展开深层次的沟通和交流,要借助于当前社会发展对于人才的需求,转变落后的观念开展教学工作^[9]。但是学生综合素质的降低又对于学生的进步产生了鲜明的制约作用,小学阶段的学生要实现稳定的成长和发育,必然离不开教师的支持以及家长的培养,再加上合作的过程中,双方之间要保持紧密的联系,教学观念要保持同步,这样才能够引导学生形成正确的体育观念,而不是在家庭和学校中自相矛盾。针对于学生

在学习学校以及家庭中的锻炼表现双方要进行及时的沟通,并根据学生的现实情况制定出更贴近其成长需求和状况的体育教学方案,与此同时还需要增进师生之间的联系,让师生关系更加和谐紧密,这样才能在学生的心目中产生对教师的信任,在体育课堂中更愿意配合教学工作来提高自己的体质^[10]。

结语

在小学阶段学生的体质健康情况直接影响着学生自己的发展,孩子的总体成长情况又影响到国家的未来以及社会的明天,因此在小学阶段必须要着重关注学生的身体健康情况,加强学生的体质健康建设,为其在成长的过程中提供一个良好的成长环境,确保每一个学生的体魄健康、精神状态良好,对此需要学校、社会以及家庭形成多个方面的合力,相互之间共同配合,认真探索和掌握当前小学生的体质健康问题,思考其产生的原因,采取多元化的方式来增强体育锻炼帮助培养小学生良好的行为和习惯,让学生在参与体育运动的过程中形成健康的体魄和积极的心理,为后续学生的健康、积极成长奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 王蔚. 小学体育教育是构建体质健康社会的基础——评《小学体育教育实践与探索》[J]. 教育理论与实践, 2023, 43(32): 65.
- [2] 李瑛毅. 小学体育中提高学生体质健康水平的策略探思[J]. 文体用品与科技, 2023, (03): 120-122.
- [3] 潘巧燕. 健康中国视域下小学体育与健康教育课程现状及策略研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(34): 165-169.
- [4] 陈慧敏. 体育游戏对小学低段学生体质指数BMI的影响研究——以湖北省某市为例[J]. 科技资讯, 2021, 19(06): 232-234.
- [5] 苗鸿. 小学特色体育对学生国家体质健康数据的影响研究[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(01): 135+145.
- [6] 马晖. 小学体育突出问题及解决方案探析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(33): 150-152.
- [7] 何婷, 周平, 陈文平, 等. 体质弱势群体学生体育锻炼行为研究——以长沙市芙蓉区大同瑞致小学为例[J]. 当代体育科技, 2020, 10(26): 108-110.
- [8] 卢建彬. 小学体育课程改革的研究[J]. 文体用品与科技, 2020, (08): 108-109.
- [9] 陈世姿. 农村小学体育教学模式对学生体质健康影响的实验研究[J]. 文体用品与科技, 2019, (07): 225-226.
- [10] 屈俊杰. 浅论小学体育教育中“静”与“动”[J]. 科学大众(科学教育), 2019, (12): 65.