

体育与健康理念下小学体育教学的实践探究

吴昌标

(关岭布依族苗族自治县思源实验学校)

【摘要】当今时代,体育运动已经成为全民潮流,不管是在教育体系内,还是在人民群众的日常生活中,体育运动已经屡见不鲜,同时,人们也普遍更加重视体育运动,意识到体育运动的重要性。在小学教育领域,体育教学近年来越来越受到关注,但是小学体育教学的关注点却更倾向于考核与技能训练成效,和体育与健康理念不相符。基于此,本文就从体育健康理念角度入手,结合小学体育教学的现状来谈谈如何实现小学体育教学的优化改革,以及如何在小学体育教学中渗透体育与健康理念的策略。

【关键词】体育教学;健康意识;安全意识;个性化差异;体育运动

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.259

引言

现代化教育越来越注重小学生的全面成长,尤其是关注小学生的身体素质,体育与健康理念作为小学体育教学的重要组成部分,应当体现在小学体育教学目标与模式中,成为教育改革的重要参考依据,为小学生提供更科学、合理的体育教学,小学生在体育课堂上接受体育运动教学,培养体育爱好,养成体育运动习惯,形成终身体育的理念。但从实际情况来看,当代小学体育教学并未体现出体育与健康理念,课程构建存在许多问题,现状十分堪忧,需要改革完善。

一、小学体育现状

1、教学思想落后

在教育改革浪潮中,在传统教学模式下,备受忽略的体育课也受到关注,成为素质教育中不可或缺的一部分,从实际情况来看,教育改革确实提高了体育教学的地位,但在小学教育体系中体育教学的分量却远远低于其他主要学科,不仅课时少,受关注程度也更低。另外还有一个十分普遍的现象就是,教育部将体育教学成绩纳入考核体系内,部分体育教师为了更好地达到成绩要求,会将体育教学向着智育教学方面靠近,忽视了体育教学的独特性,也忽视了学生的多元化特征,采用统一灌输理论知识和统一开展技能训练的教學模式,导致体育健康理念的渗透落实得不到实效。

2、教学形式乏味

在小学体育教学中,很多体育教师缺乏对学生兴趣爱好的培养,任何体育课就是带领学生做一做运动,或者组织学生跑跑步,打打球,并未从科学的体育教学角度来思考如何更好地培养学生,提高体育兴趣爱好,促进学生的体育技能水平与综合素质提升。甚至有些教师在体育课上还会让小学生自由活动,枯燥乏味的教学内容,单一陈旧的教学形式,会让原本对体育运动非常感兴趣的小学生渐渐觉得无趣,积极性逐渐丧失,体育课变成了自由活动课,小学生对体育运动锻炼的热情也逐渐消失,体育课失去了真正的价值和意义。

3、教学内容单一

很多体育教师在体育课堂上并未思考如何创新,也没有

去从教学内容充实与丰富的角度展开思考,导致体育课堂教学内容过于单一,大多是一些乒乓球、羽毛球、篮球、足球等常见科目,缺乏新意,没有融合创新,也没有与小学生的日常生活中的其他体育运动项目结合起来,让小学生觉得乏味无趣。

二、对小学体育教学的实践与思考

1、要注意学生在体育教学中的主体地位,关注学生的个体差异

传统的小学体育教学忽视了学生的个体差异,体育教师会根据自己的教学理解,对学生展开无差别的培训教学,带领学生学习体育技能或开展体育锻炼,内容陈旧,形式老套,缺乏新意,趣味性不足,容易导致小学生感觉体育课很累,无法正确意识到体育教学的价值所在。在体育与健康理念中,其核心理念是“一切为了学生的发展”,这要求体育教师在小学体育教学中必须要时刻注重学生的主体性,要意识到小学生才是体育教学的主体,要清楚体育课是为小学生开的,体育教学的目的是为了培养小学生的体育素养,是为了锻炼和强健小学生的体魄。明白了这一点,小学体育教师在日常体育教学中应该从学生的差异性特征出发,结合每一位学生的个性化差异,开展因材施教的教学策略,关注每一位学生的体育锻炼和学习成长,将体育健康理念贯彻落实到教学中来,对原有教学模式进行调整,改革创新,体育教学方式,构建更科学合理的体育课堂。

比如,教师可以根据学生的不同需求,为学生提供不同得教学项目和指导,有的学生喜欢打篮球,有的学生喜欢踢毽子,有的学生喜欢跑酷,有的小学生喜欢跳绳,教师根据学生的爱好特征,开设不同的体育指导课程,并根据学生的专业兴趣来将学生进行小组划分,打破原有的统一课程教学模式,注重学生的特长培养,让学生也有了选择体育课和体育运动项目的权利,让小学生在自己喜欢的体育运动项目中积极参与,快乐锻炼,达到提高身体素质和体育水平的目的。

2、要树立“健康第一”的指导思想,坚持安全至上

在小学体育教学中,提教师必须要时刻牢记“健康第

一”，在教学改革以及新的教学方法策略尝试中，必须要以学生的身心健康为前提，关注学生的抗压能力、社会能力等的培养。具体来说，体育教师可以通过体育知识、技能以及体育实践锻炼活动，通过不同的活动形式、不同的知识技能培养内容，向学生传达健康第一的理念，让学生能够提高健康意识。同时，教师还必须要注重对学生进行安全意识的培养，在体育课堂上组织学生进行体育活动实践的时候，应当向学生强调体育活动和竞赛必须要以安全为前提，强化学生的自我保护意识和安全意识，引导学生保护自己，保护他人，尤其是在比赛类的体育活动中，更不能以故意伤害他人作为前提来获得成功，或者过份的为了追求荣誉而突破自我极限，要学会保护自己，意识到比赛成绩和身体健康、生命安全之间孰轻孰重。

为了更好地向学生渗透健康意识和安全意识，教师可以结合体育教学要求，在体育课堂上，为学生组织一些演练活动，如地震演练、火灾演练等，通过各种关于健康和安全性方面的体育活动设计，来落实体育健康理念，培养学生的健康意识和安全意识。

3、创新教学方式，推进体育和体育与健康理念的融合

其实在现在很多的小学生都已经在家庭教育和社会教育环境下，意识到体育运动的重要性，甚至有的小学生还有自己的体育运动项目特长和喜好，会在课余时间或放学后进行自主运动，展开一些户外运动项目，这也得益于当前全社会的体育健康理念普及背景。在这一大趋势下，学校体育教学应当顺应潮流，积极的在教学方式与模式上进行创新改革，体育教学大牌更多新意和乐趣，构建更具有创新性和趣味性的体育课堂，提高小学生的体育课堂参与积极性与课堂学习效率。

比如教师可以扩大体育教学范围，不仅可以在操场上开展体育活动，也可以带领学生展开户外体育活动，带领学生参与一些社会实践，或者组织一些校际联合体育活动，丰富小学生的体育生活，同时，也让小学生在趣味性、灵活性更强的体育活动中喜欢上体育运动，进而形成体育爱好，会自主的在课外进行自主运动，真正的让体育健康理念变成学生的内在认知，培养小学生的“终身体育”理念。

4、灵活设计多种体育运动项目，渗透体育与健康理念

体育教学并不仅仅是为了让学生掌握某些体育运动项目的专业技能，也不是为了让学生能够在期末体育考试中拿到一个好成绩，更重要的是为了让学生培养体育爱好，在体育学习中找到自己的特长，同时锻炼身体，增强身体素质，提高心理素质。对此，结合当前小学体育教学内容单一的问题，以及结合体育与健康理念渗透教育的要求，体育教师可以在小学体育课堂上适当的进行体育运动项目创新充实，

引入一些更具有新意的体育运动项目，比如健美操、武术、太极拳、舞蹈、舞狮子、戏曲、杂技……让小学生的体育课更有趣，同时，还能够利用不同体育运动项目的不同侧重点，来向小学生进行体育与健康理念的渗透。比如，通过健美操，像小学生渗透体型美、健康美的理念，通过武术教育，像小学生渗透一些安全教育、自我保护教育等方面的内涵。

举一个例子，本草纲目舞蹈在网上大火，很多学校教师将其搬进体育课堂，带着小学生一起舞蹈。这一教学项目本来就因为在网上大受欢迎，体育教师能够用敏锐的眼光发现该内容，并将其引入课堂，必然能够受到小学生的热爱，学生在课堂上激情四射，欢快的跳着舞蹈，体育运动的效率有了保障，同时，该舞蹈本身也对强身健体有一定的作用，小学生不仅会在课堂上跳，回到家里或者在饭后锻炼的时间也会跳，在健康方面的教育目标也能够同时达成，一举多得，体育教师何乐而不为？

5、运用信息技术，引导小学生培养体育理想特长

在现代社会人们的思想观念中，体育运动已经不再是无用了，不管是国内外大型体育赛事活动，还是小学生的身体健康与特长培养发展，体育运动在日常生活中的渗透无孔不入，小学生在家里或者在户外都会接触到一些体育运动项目，除了跟着教师学习体育技能之外，有些孩子会在特长班学习，或者有的孩子会跟着网络视频进行在线学习，及运动的学习发展渠道十分丰富。因此，在小学体育课堂改革中，教师要想向学生渗透体育与健康理念，还可以利用信息技术手段，使用丰富的网络教学资源为学生呈现出体育运动的意义，带领小学生了解更广阔的体育运动视野，观看国际赛事活动，了解体育运动员的运动成长历程……在增长视野的过程中，还能够引导小学生深刻意识到体育运动的價值所在，并促使小学生树立远大的体育理想。

三、结束语

总而言之，在小学体育教学中渗透贯彻体育与健康理念，能够更好地推动小学体育教学改革，同时，促使体育教师在课堂上引导小学生展开更高效的体育训练教学活动，扛起“育人”的责任大旗，培养小学生的体育素养和身体素质，促进小学生的全面健康成长。

参考文献

- [1] 浅析小学体育与健康教育的融合[J]. 张斌. 散文百家(新语文活页). 2018(08)
- [2] 体育与健康理念下小学体育教学的实践与思考[J]. 陆雪松. 田径. 2019(05)
- [3] 核心素养背景下小学体育与健康课堂教学实施策略[J]. 彭水莲. 教师. 2019(30)