

热身是体育课程中不容忽视的教学环节之一，小学体育自然也不例外。相较于常见的跑步、体操等热身运动，小学生势必会对一些较为新颖的热身运动形式格外感兴趣，为此，可以创新性地将其不同的趣味游戏形式及其内容合理地引用到热身环节中。例如，“两人三足”的趣味小游戏，即两个人分别伸出各自的一只左脚和右脚，用绳子将其绑到一起，然后两人利用三只脚快速向前移动。这一趣味游戏看似简单，但实则要求学生之间互相密切配合。大多数学生很难一次做到毫无障碍的往前走，因此他们需要反复进行几次，在这一过程中他们集中了注意力，更为重要的是身体各部分的机能都得到了了一定程度的放松与活跃，而这就有效避免了在体育课上做大幅度较大的体育动作时出现身体猛然承受不住而受到伤害的情况。

(二) 合作游戏，强化体育教学效果

小学体育教师在对学生进行游戏化课程教学的时候，还可以选择一些合作游戏。这可以有效对学生的表达交流能力进行训练，同时培养学生的合作能力。开展这种体育游戏是非常有意义的，因为当代很多小学生都是家中的独生子女，所以平时学生都是自己在家玩耍，没有其他小朋友进行沟通和交流，这样学生虽然独立性比较高，但是合作意识较差，通过开展合作小组可以有效培养学生与他人进行交流合作的意识，从而促使学生全面发展，这对于学生今后的学习和生活都有着非常重要的意义。比如，小学体育教师可以组织学生开展老鹰捉小鸡的游戏，在游戏中，教师可以把学生分成两组，一组是一个同学，其与为另外一组，那个同学是老鹰，其余的是小鸡，老鹰通过快速奔跑以及灵活走位去捕捉小鸡，小鸡则需要互相配合协作来躲避老鹰的追捕。通过开展这个游戏可以让学生更多地进行跑步训练，同时能够促进促进学生之间相互配合，让学生意识到班级集体的强大，进而有效提高体育课程的教学效果。

(三) 体现学生的主体地位，培养核心素养

体育核心素养有运动能力、健康行为和体育品德三大要素，其中运动能力是基础，在教学中，教师应让学生做到能运动、会运动、懂运动，最终实现爱运动。目前的体育教学中，教师一般会限定游戏方法和规则。其实教师适当变通一下，让学生根据教学要求自主设计游戏和规则，会取得意想不到的结果。例如，在踢毽子

教学中，教师讲解示范动作后，更多的是让学生进行自主练习，而踢毽比赛是非常好的选择。教师可让学生分小组进行，由团队商量规则，让其他学生来做裁判。在自主设计规则的情况下，学生兴趣高涨，踢得非常起劲，甚至在课后继续约定好比赛。

(四) 组织形式变化多样

老游戏有新玩法。在游戏教学过程中，一味地追求创造出新游戏总归会遭遇瓶颈。通过对老游戏组织形式的改编，也是一种创新运用的极佳手段。它不仅意味着能较好地传承和保留经典传统游戏，还能在此基础上进行改装升级。组织形式的改编可以是简单的某个环节的改编，也可以是整个游戏的改编，是趣味游戏焕发“新味”的良好催化剂。如在老游戏“喊数抱团”的教学中，改变了以往教师单纯的喊一个数字，学生根据数字进行抱团的方式，通过诸如“2加2等于几”“乘法口诀23得…”等提问式的方法给出信息，学生根据信息进行抱团。这种方式不仅很好地集中了学生的注意力，培养孩子的反应能力，更是激发了学生的学习热情和兴趣。

结束语

总之，体育游戏作为一项比较复杂而益智的教育游戏，能够有效突显体育本身的运动特色，同时还可以将其运动与智力活动结合在一起，以丰富的内容形式提升运动的竞技性、趣味性、活泼性，深受学生的喜爱。游戏教学作为一种先进的教学理念，实现了教学与游戏的有机融合，能够很好地提升小学生的运动参与兴趣，活跃课堂氛围，对小学体育教学的推动作用非常显著，教师在教学中要有效设计多角度运用。

参考文献

- [1]孙晖.浅谈趣味游戏在小学体育教学中的创新运用[J].体育师友, 2019, 42(06): 5-6.
- [2]张连新.趣味游戏在小学体育教学中的运用分析[J].散文百家(新语活页), 2019(08): 104.
- [3]吴军梅.趣味游戏在小学体育教学中的有效运用[J].新课程(上), 2017(04): 191.

课外体育作业对提高学生体质健康测试水平的作用

李志霞

(青岛福州路小学 山东 青岛 266034)

[摘要]课外体育作业是相对于课堂体育课而言的，课外体育作业作为体育课的课外延伸和补充，有助于巩固学生课堂体育学习知识，提高学生的身体素质，促进学生养成良好的体育锻炼习惯，对于提高学生的体质健康测试水平具有促进作用。

[关键词]课外体育作业；学生体质健康测试水平；作用分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.109

学生的体质健康是学生进行其他一切学习活动的基础，国家历来重视学生的体质健康，通过开展体育课和课外体育活动等多种方式来提高学生的体质健康，对学生进行体质健康测试来了解学生的体质情况，分析学生的体质情况，从而采取相应的措施来提高学生的体质健康水平，课外体育作业的开展弥补了体育课学时短，锻炼不到位的情况，对提高学生体质健康测试水平具有明显的促进作用。

一、课外体育作业可以促进形成良好的身体形态

由于社会发展水平的提高，学生的营养状况得到改善，很多学生会出现过度肥胖的情况，还有的部分学生受社会大环境审美的观念影响，过度追求以瘦为美，导致学生体质偏瘦或者营养不良的情况。学生体质健康测试通过测试学生的身高和体重，并对学生的身高和体重进行分析，然后计算学生的BMI，通过分析结果可以发现学生身体过于肥胖或者过于瘦弱的问题，布置课外体育作业可以让学生掌握基本的体育活动要领，促进学生课下多进行锻炼从而养成良好的体育运动习惯，进行体育锻炼可以拉伸人体的肌肉，消化人体内多余的脂肪和热量，从而促进学生肌肉和骨骼的发育，促进学生身体生长和发育，防止过度肥胖，另外体育锻炼可以加快人体消化功能，增加和改善人体的食欲，防止学生出现消化不良或者过于瘦弱的情况，刺激学生身高和体重的正常发育，从而提高学生体质健康测试水平。学生的身高和体重是影响学生体能测试水平的重要因素，学生的身高和体重也会影响学生的形象和身体健康状况，一定程度上也会影响学生的心理健康状况，因此应该重视课外体育作业对身高的作用，促进学生形成良好的体态，增加学生的自信心，提高学生体能测试水平。

二、课外体育作业可以增强学生的身体机能

学生的身体机能一定程度上可以反映学生的身体健康状况，反映学生内部器官功能，因此应该重视学生的身体机能水平。学生体质健康测试有关于肺活量等多项人体机能的测试，人体机能不是通过有限的体育课时就可增加的，需要进行一定的锻炼，而课外体育作业作为体育课的延伸，可以促进人们养成良好的体育锻炼习惯，通过合理的布置课外体育作业可以促进学生增强身体机能的锻炼，改善和提高学生肺活量等一系列关于身体机能的指标，从而三、促进学生体质健康测试水平的提高。

三、课外体育作业促进学生强化身体素质

学生体质健康测试关注学生耐力等身体素质指标，体育课时一般是进行体育动作的讲解和基本注意事项和少量的运动训练，而学生耐力的养成需要一定的时间来锻炼，因此体育课时对于增强学生耐力，提高学生的身体素质具有一定的局限性，而课外体育作业可以将体育课的注意事项和要领作用到课下的作业当中，并且可以培养学生的耐力等身体素质方面的指标，促进学生体质健康测试水平的提高。

四、布置体育作业注意事项

4.1 应该结合学生的实际身体情况

由于每个学生的体质和身体健康状况不同，有的肺活量高，有的耐力强，而且男生和女生由于身体发育情况不同，在实际体育课的开展过程中学习的内容也有一定的差别，因此在布置体育作业时应该考虑学生的实际情况，可以对学进行分组，然后根据学生的情况布置体育作业，同学之间相互督促进行完成，老师负责检验完成情况。

4.2 理论联系实际

体育课是一理论和实际结合度比较高的课程，在进行体育课的教学时，体育教师需要讲解基本的动作要领和理论性知识，还需要督促学生进行实际的肢体学习和练习，因此在课外体育作业布置时也应该考虑到理论与实际的结合，在完成作业的过程中注重对理论知识的回顾，掌握动作要领，加强训练，从而真正掌握课堂体育知识，提高身体的整体素质，为从事其他方面的学习提供一个良好的身体素质基础。

4.3 分析学生体育作业完成情况

由于空间和时间的限制体育教师不能亲自监督学生课下体育作业的完成情况，但是老师可以通过检测的方式来对学生完成体育课下作业的情况进行了解和分析，通过课堂检测来了解学生完成课下作业的情况，从而发现学生体育课学习过程中的不足，及时改变教学策略，促进学生体育水平的提高，促进学生积极投入到课下作业完成活动当中，从而增进学生的健康水平，提高学生的健康测试成绩。

结束语

学生开展课下体育作业是对课堂体育教学的延伸，通过完成课下体育作业可以促进学生身高和体重的良好发育，从而形成良好的身体形态，还有助于学生提高肺活量，增强身体机能，通过开展不同类型的体育课外作业增强学生的整体身体素质，但是需要注意在布置课下体育作业时需要结合学生的实际身体情况，注重理论联系实际，同时教师应该关注课下体育作业的完成情况，通过这些措施，增强学生课外体育作业的质量，从而更好的培养学生身体素质，提高学生的健康测试水平，从而促进学生更好的投入到学习和生活中去。

参考文献

- [1]黄斌.课外体育作业队提高学生体质健康测试水平的作用[J].好家长, 2019, 000(037): P.98-98.
- [2]何远红.论课外体育对促进学生体质健康的分析[J].科技世界, 2014, (000)006: P.1.