

华中附小关于强化体育锻炼和户外活动改善视觉环境的研究

何莉 王斯琦 李昌焯

(四川天府新区华阳中学附属小学 四川 成都 610213)

[摘要]2019年,在全国中小学视力调查资料中显示,小学生视力问题高达51.26%,是中学生视力问题的1.23倍。小学生近视问题,已经成为近几年家庭、学校和社会关心的热门问题。小学生作为社会主义接班人和建设者,他们的视力问题,应当得到全社会的关注和重视。本文从改善学生视觉环境提升学生视力出发,借助全民健身改善学生心理环境,与此同时增加学校户外体育运动频率和丰富小学体育课堂锻炼项目,并将眼操管理纳入班级评优、教师评优考核。家校合力管控学生接触电子设备的机会,鼓励和引导学生多多参与户外体育运动,强化体育锻炼和户外活动,改善学生视觉环境。

[关键词]体育锻炼;户外活动;视觉环境;视力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.919

一、改善学生视觉环境提升学生视力的重要性

体育锻炼和户外运动,对学生视力的恢复具有非常明显的作用。小学生在参与户外体育活动的时候,能够充分调动眼内调节肌、眼外辐辏肌群活动,从而改善睫状肌的工作状态。同时,在运动过程中,由于学生血液流速加快,眼部肌肉便可以获得大量的营养物质,从而达到预防和提升视力的效果。另外,室外紫外线强度的变化,同样可以起到调节眼部肌肉的作用。

视力,对小学生的影响非常巨大,这种影响不仅体现在小学生的学习方面,同样也体现在学生将来的生活、工作等多个方面,例如,参军、空乘、考驾照等生活行为,都会对视力有所要求。构建调查,在近几年,我国小学生视力下降程度,上升的趋势越来越大,2019年比2018上升0.5个百分点。究其原因,在于小学生课业负担的变化,他们除了需要完成学校的功课外,课后还需要参加各种特长班、艺术班,从而加重了学生的用眼力度,导致学生出现视力问题。同时,小学阶段,也是矫正学生视力的关键阶段,通过科学的方法,能够有效缓解学生视力疲劳,逐步恢复学生视力,让学生能够再次看清世界的美好。

二、借助户外体育运动改善学生视觉环境提升学生视力的策略

1. 全民健身改善学生心理环境

随着“全民健身”“健康第一”“体育强国”等思想的提出,越来越多的国民认识到体育锻炼的重要性,并参与到了体育运动当中。并且自2007年我国还发动了青少年参与“青少年阳光体育运动”的活动,活动的目的,一是为了宣传体育健身意识,二是为了培养学生运动的兴趣。因此,在教学活动中,教师可以给学生宣讲一下国家的体育战略,改善学生心理环境,让学生主动、自愿参与到体育训练中,提升学生运动风气,帮助学生改变生活习惯,远离各种电子设备,引导学生走进阳光、走进自然、享受运动,逐步提升学生身体健康水平。

例如,学校可以定期组织,“大近视小头脑”亲子体育户外活动,让家长感受一下“近视子女”的世界,从而让家长意识到过度学习的“弊端”。另外,也可以利用各种节假日,组织小学生到户外进行徒步运动,既可以强化学生体育基础,又可以让小学生放松心情,促进身心健康。

2. 增加学校户外体育运动频率

体育,是小学阶段中,非常普通课程之一,但是,又是非常特殊学科,因为它的主场通常是操场。过去由于应试思想,对学校和家长的影响,体育学科一直处于非重要学科的状态中,因此,学生每周参与体育课程的次数不会超过三节,这也是当下小学生体育素养匮乏,体能下降的根本原因。所以,华中附小将体育课增加每天一节,给予了学生更多呼吸新鲜空气的机会。同时,随着体育课程次数的增加,学生的视力,得到有效地缓解。并且,学校加强教师职业素养培训,强调体育课程的重要程度,禁止出现占用体育课程现象的发生,从根本上为学生创造了一个自由、舒适、劳逸结合的学习环境,既可以

大大提升学生的学习效果,又可以提升学生视力水平,实现多赢的局面。

例如,在上午时段开设大课间增加了一些剧烈性运动,加快学生的心跳频率,促进血液流通,自编操“你笑起来真好看”融入了一些抬头的动作,能够有效提升学生眼部肌肉的活力,缓解学生视力疲劳,劳逸结合,做到科学用眼。

3. 眼操管理纳入班级评优、教师评优考核。每学期至少进行1次眼保健操比赛。通过班队会、午休时间进行护眼知识宣讲。通过制度来提升视力水平,有效的降低了学校近视率。而也为学生的未来带去了一片光明。

4. 丰富小学体育课堂锻炼项目

小学体育课程,一直都是小学生非常喜欢的课程之一。小学生天性,好玩、爱动,而体育课程恰好顺应了小学生的发展规律,所以,成为小学喜爱的课程是一件理所应当的事情。因此,附小体育教师在良好的学生群体基础上“趁热打铁”,创新和增添一些新颖的体育运动内容,让学生的天性得到进一步的解放。在丰富户外体育运动项目的同时,也可以让学生寻找一些自己擅长、爱好的运动项目,完成体育学习任务、通过这种多元+针对的体育锻炼模式,一方面可以提升学生的体育核心素养水平,另一方面也可以培养学生终身体育意识,养成正确的体育运动习惯,有效提升眼部肌肉的整体运动,避免单一眼部运动带来的眼部疲劳,影响学生视力的发展和发育,为学生将来能够拥有更加美好的明天,提供了充足的保障。

例如,在体育课堂中,学校除了提供篮球、足球、单双杠等体育器材外,还新增排球、羽毛球、踢毽子、跳皮筋等户外体育项目。同时学校也在调整和完善大课间,为了改善学生的视觉环境,我们计划将学生分成不同的小组,大家按照小组的顺序,轮流参与不同的体育运动内容,这样,既可以让眼部不同肌肉进行替换休息,也可以培养学生的多元爱好,丰富学生的体育基础知识和技能。

三、结语

总而言之,引起小学生近视的原因有很多种,到目前为止,并没有治疗近视的特效方法,而如果对学生近视情况,置之不理,其近视的情况会越来越严重。体育运动和户外锻炼,虽然对视力恢复只有微乎其微的作用,但是,这种作用却是非常有效的一种方法,长期坚持下去,学生的视力不一定恢复,不过,基本上不会再持续恶化,在一定程度上,能够改善学生视力情况。

参考文献

- [1] 陆乃焯. 中国学校卫生1996年第(17卷)第4期[J]. 1995. 3
- [2] 叶广俊. 现代儿童少年卫生学. 北京: 人民卫生出版社, 1999: 442-449
- [3] 乔子前, 李士华. 加强学校教室采光照度检测设计工作, 改善视觉环境防治近视[J]. 工程质量, 2000, (1): 31-32