

让小学生爱上体育锻炼的有效教学方法

李维美

(中宁县石空镇枣园完全小学 宁夏回族自治区 中卫 755100)

[摘要]素质教育要求小学生德、智、体、美、劳全面发展,然而在现实社会当中,教师过分注重学生的学生成绩,而忽略了学生身心健康的成长,小学阶段,正是小学生长个子的黄金时期,如果只是一味地追求学习成绩,而不重视身体的生长发育,不在乎体育锻炼,那么将会适得其反,因此,重视小学生的体育锻炼是非常必要的,老师和家长都应该认识到这个问题,把体育锻炼也看得重要一些,让小学生有一个强壮得体魄,那么该如何让学生爱上体育锻炼,就要求体育老师如何进行教学了。

[关键词]小学生;体育锻炼;教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.1070

虽然国家已经大力提倡学生要全面发展,也把体育锻炼的个人身体素质纳入了中考必修课,但是还是有很多的老师和家长不重视对小学生身体素质的培养,家长缺乏这方面的意识,而教师在校园中,其他教师占用体育课的现象屡见不鲜,体育教师也顺其自然,听之任之,因此造成了小学生普遍没有上过体育课,对于体育的了解非常的少,上过体育课,体育课的内容比较枯燥,一般都让学生自由活动,就更没有兴趣可言了,由此可见,学生对此不感兴趣,并不是某一个单方面的原因,而是由于种种原因造成的一个结果,然而,学生的身体素质的提高是非常重要的,有一个个强迫的身体是好好学习的必要条件,因此,就需要体育老师想方设法地让小学生爱上体育锻炼,可以从以下几个方面入手。

一、设置环境

学生普遍不愿意上体育课,即使上体育课也是把体育课当作可以不用上文化课一个借口,并没有真正把体育课当成是锻炼自己身体的手段。因此,体育教师在课堂开始之前就要改变学生的这种想法要明确告诉学生体育课锻炼身体的目的,不是为了锻炼身体而不得不这样做,然后根据健康水平的不同位置和自己的体育锻炼提供一个参考数据。在体育课程中,教师对于成绩不佳,或者身体不好的学生,要及时引导鼓励。适当适时引导班级上素质较好的学生去帮助那些身体不是很好的学生告诉身体,不是很好的学生,不要担心自己的测试成绩或者去嫉妒,教师要设置这样一个宽松的环境,让每一个学生都重视体育锻炼。

二、个性化奖励

对于学生而言,可能不是每一个体育活动他都行,肯定有一个是他相比较其他同学而言,是更为优秀的,为了不打击这些学生的积极性教师可以根据学生的爱好计划一些有趣的活动。也可以把班集体的学生分为几个小组进行组与组之间的比赛,让学生有团队意识。可能学生个人优势不是那么明显,但是在团队中它可以发挥出最佳的作用,然后让团队来获奖。那其实学生本人也出了一份力气,从而爱上体育锻炼。此外,体育活动是非常多的教师也可以举行一些活动,让学生在课堂上体验上体育课的乐趣。比如举办乒乓球比赛,羽毛球比赛,篮球比赛个人的双人的小组的各种形式的比赛。然后比赛结束之后,给他们进行个性化的奖励。

三、建设体能锻炼名人堂

建设体能锻炼名人堂就是把学生的体育成绩贴在体育馆的墙上,对于学生来说,就是一件非常有意思的事情,尤其是学生可以看到自己的成绩,对自己有一个激励的作用。在学科教育中,教师也经常会使用奖励学生大红花的方式来激励学生,建设体能锻炼名人堂,其实就是这种方式的一个演变形式。可能比较多的教师会认为,这种方法对其他身体素质不是那么好

的学生会形成一种打击,但是其实不以为然,教师在思想上要做好引导,体育本身,就其本质上来说体育就是有竞争性的,把学习成绩好的学生贴出来可以鼓励和激励学生,尽自己最大的努力提升他们的极限,对于身体素质不是那么好的学生,他们也有想要榜上有名的欲望,因此其实只要教师做好思想引导,这种做法更多的是积极作用。

四、设计多种趣味游戏

过去的体育课的上课模式,一般都是基于锻炼身体跑步,然后就进行自由活动教师很少会组织学生做游戏。其实让学生爱上体育锻炼的方法很简单,就只需要让学生期待上体育课,那么要让学生爱上体育锻炼爱上体育课教师就必须改掉过去的教学方法,转变思想,在过去的教学经验之上,除了必要的身体锻炼也可以加一些丰富的课堂活动。比如教师可以开展“我来比划你来猜”的游戏,把学生分成几个小组,进行PK比赛,看哪一个小组更厉害一些。再比如教师也可以准备一些道具,进行“滑球比赛”,比赛的形式可以这样进行,把班上的男生女生分开,然后看一下哪一组的球,最先从第一个到最后一个,中间掉落了就得从头开始,比赛胜利的一方教师要对他们进行嘉奖。当上面的游戏玩完之后,如果学生感觉有点累了,那么教教师也可以让学生玩“丢手绢”游戏。总而言之教师可以多增加一些丰富,有趣的游戏,让每一个人都可以参与进来。

结束语

让学生爱上体育锻炼有效的教学方法,不仅仅包括这些,每一个体育教师都可以根据各班学生的实际情况,结合体育课程内容、教学目标、场地、器材等制定符合实际教学的教方式,因材施教,帮助学生提高各项身体素质,促进学生德、智、体、美、劳全面发展,在这个过程中,让学生爱上体育锻炼,在这个过程中,教师要挖掘学生的潜能,并且有意识地培养这些天赋型运动选手,可以让有天赋的学生为祖国体育事业的发展作出一份贡献。

参考文献

- [1]陈斌.阳光体育背景下小学体育教育改革策略探讨[J].学苑教育,2021(26):47-48.
- [2]桑会巧.小学体育课堂体育训练的教学思考[J].学苑教育,2021(26):79-80.
- [3]唐丽萍.在小学体育教学中培养学生体育兴趣的方法分析[J].天天爱科学(教育前沿),2021(09):111-112.
- [4]覃焦梅.突破传统教学,让学生爱上体育锻炼[A].教育部基础教育课程改革研究中心.2018年“教育教学创新研究”高峰论坛论文集[C].教育部基础教育课程改革研究中心:教育部基础教育课程改革研究中心,2018:2.