

小学体育教学过程中如何提高学生体质

王宁

(长春市朝阳区宽平小学校 130012)

[摘要] 本文主要研究的是小学体育教学过程中如何提高学生体质。随着新课程改革的深入,小学生综合素质的培养越来越受到教育部门的重视,高效的体育教学能够促进学生体质的提高,增强身体素质。从目前的情况来看,小学体育教学存在一些不足之处,需要教师结合学生的身心发展特点与教学内容,制定科学合理的教学方案,调动学生学习的兴趣,提高学生的体质,在一定程度上提升小学体育教学的整个水平。

[关键词] 小学体育教学; 学生体质; 教学质量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1924

引言

受到传统教学理念的影响,大部分教师忽略了体育教学对学生的重要性,进而降低了体育的教学质量与效率,对学生综合素质与能力的发展造成了一定的影响。随着我国新课程改革的不断推进,教师高度重视青少年的心理与身体素质,体育教学的作用也受到教育部门与学校的关注。在小学体育教学的过程中,有效的体育运动与训练可以增强学生的体质,能够全面的促进学生的身心发展。

一、小学体育对增强小学生体质的作用

(一) 提升学生的心理素质

良好的心理素质对学生有着很重要的作用,能够为学生身心健康提供基础保障。小学体育教学中的体育运动具有对抗性以及竞争性的特征,学生在进行体育实践活动的过程中,应该运用积极向上的情绪参与教学活动,这样就可以提升学生克服消极兴趣的能力。其次,体育运动需要严格按照相应的规则进行,加强团队合作的意识,在体育运动过程中,学生应该不断提升与锻炼团队合作的能力、自身的纪律意识、以及综合能力与素质等,这样不仅有利于提高记忆力与想象力,还可以拓展学生的体育思维,促进学生身体素质的提升,为学生在未来的学习奠定基础。

(二) 提升适应能力与免疫能力

小学阶段的学生在生理因素的影响下,经常会出现一些抵抗力与适应力差、免疫力较低的情况,在一定程度上增加了疾病的概率。在体育教学的过程中,学生可以吸收户外的新鲜空气,感受阳光的温暖,增加学生皮肤的养分以及紫外线的抗性,进而产生抗体,提高自身的抗病能力。此外,体育锻炼还可以提升小学生的体质,增加免疫力以及抗病能力。现阶段多发的流行病很容易影响到学生的健康,做好体育教学能够提高学生的适应能力,增强身体体质,同时也可以为高素质人才的培养奠定坚实的基础。

二、小学生体质下降的原因

(一) 缺少一定的劳动

通过调查研究可发现,大部分儿童都是家里的独生子女,都会受到长辈的溺爱,很多学生缺少家务劳动的锻炼,长此以往,学生就会产生惰性,也会养成娇生惯养的小脾气,在进行体育实践活动时,极易产生抵触心理,甚至还会出现“逃课”的现象,从而学生的身体素质呈下降趋势^[1]。

(二) 缺少对体育课程的重视

体育教学课程能够有效的提高青少年的身体素质健康,因此,需要承担起促进学生体质提升的任务。由于受到应试教育与传统教学的影响,大部分教师与家长侧重于学生的学习成绩以及培养学生的艺术,缺少对体育教育与培养的重视。在体育教学中,越来越多的学生认为体育课的任务是在课外操场上玩,并没有完全意识到体育课的作用。其次,现在的学生在家长的溺爱下变得比较娇贵,在体育锻炼中如果受到一点磕碰就会向家长“诉苦”,家长就会找到学校,导致体育任教师无

法进行教学。

(三) 缺少锻炼的机会与时间

从目前的情况来看,学校教师为学生布置较多的课后作业,再加上家长以及参加培训班与课后辅导班布置的作业。由于课后作业增加了学生的学习压力,导致其将所有的时间都用在学习与完成作业上,因此,无法利用过多的时间去进行体育锻炼,更没有时间参与实践活动,从而降低了身体的体质^[2]。

三、提高小学生体质的具体策略

(一) 体育器材多样化

传统的体育教学模式过于单一枯燥,主要包括跑步,练操等,无法满足学生的心理需求,大大降低了体育的教学效率与教学水平。在这种情况下,小学体育教师可以通过各种各样的体育器材来丰富课堂内容,增加课堂氛围,让学生自己选择自己喜欢的体育器材,满足小学生的要求。例如,大部分学生对篮球运动感兴趣,教师就可以传授与篮球有关的知识、学习技巧以及正确的方法,在此过程中学生不仅学会了技能技巧,还加强对学生的锻炼,增强学生体质,实现双赢的目标。只要在教师能力范围之内,就可以满足学生的需求,积极鼓励学生参与体育运动当中。

(二) 培养学生的体育意识

在小学体育教学的过程中,需要加强学生对增强体质的认识,调动学生的学习体育的兴趣,促进学生在学习体育乐趣的培养^[3]。因此,小学体育教师一定要设计科学而又合理的设计教学方案,不断创新教学方式与教学方法。例如,通过游戏的方式使学生积极参与教学活动中,进而激发学生的学习兴趣,找到自身的不足之处,在教师的引导下采用正确的方式锻炼身体,强化增强体质的意识。

(三) 开展体育活动

体育活动也是增强学生体质的有效方式。学校可以在春、秋季运动会中设置较多的体育运动项目,根据学生喜欢的运动项目设计相应的环节,让每一个学生都能够参与其中,这样可以提高学生参与活动的积极性与主动性。另外,通过运动会中的竞争机制可以让学生更好的去加强锻炼,增强身体体质。

结论

通过文章的分析与探讨得知,青少年的健康一直受到国家以及教育部门的广泛关注。因此,教师必须注重培养学生的身体体质,通过创新型的教学模式与现代化的教学手段来提高学生的学习兴趣,充分发挥体育课程的作用,提升整个小学体育教学的质量与效率,增强学生的体质。

参考文献

- [1] 刘进. 初中体育教学过程中如何提高学生体质[J]. 好家长, 2020, 23(59): 41-42.
- [2] 龚秀梅. 中学体育教学过程中如何提高学生体质浅谈[J]. 当代体育科技, 2020, 10(19): 123-125.
- [3] 王家友. 浅谈初中体育教学过程中如何提高学生体质[J]. 才智, 2020, 14(09): 14.