

小学人教版中段体育教学中发展学生体能的策略初探

唐海洋

(辽宁省大连市甘井子区兰亭小学 辽宁 大连 116000)

[摘要] 体能是我们人体素质的基本单位,近些年,小学体能训练受到了社会各界人士的广泛关注,而在小学体育教学中开展体能训练需要根据学生的身体素质进行因材施教,将学生的运动潜能充分挖掘出来,帮助学生身体打下良好的基础,进而形成强健的体魄,快乐的学习与成长。随着新的课程改革的逐步深化和发展,对学生综合素质的要求事项越来越高,小学体育对学生身体水平的提高越来越受到关注。为了提高小学生的身体素质,在小学体育教育教学中应该进行多层次、多样化的身体训练,从小学生开始培养热爱体育的良好习惯,使其身体和精神健康全面发展。

[关键词] 小学体育; 学生体能; 提升策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.085

在体育教学中往往面临一定的风险因素,这就要求体育老师在教学过程中根据学生的身体素质和心理素质进行相应的教学,根据学生的具体情况制定科学合理的教学计划目标,根据实际情况指导学生进行正确的体育训练。采用相关的教学方法,兼顾每一位学生的身体素质,促进小学生的身心健康发展,为小学生将来的学习和发展创造良好的基础条件。

一、小学中段体育教学中发展学生体能的重要意义

体力能够满足学生生活的需要,并有足够的能量完成各种各样的学习和活动。身体训练是提高运动能力的基本途径,小学阶段是提高运动能力,防止体育受伤的重要阶段。尤其是小学中段的学生,良好的体力是学习生活的重要保障,没有身体上的支持,学习生活就会成为无源之水,无本之木。

(一) 增强身体素质 激发参与兴趣

体育的发展随着新课程改革的推进,已经逐步的得到了学校的重视,成为学校关注的重要领域。在小学阶段,体育教师应该提高学生们的综合发展,首先为实现健康的教育目标而努力。小学体育教师对学生体力的提高负有责任,在最近的体力测试数据的显示中,学生们的体能呈下降的趋势,逐年降低。学生们的体力提高和身体强化是当今社会体育教师的责任,学生的身体训练应该从小学开始,从小就奠定良好的基础。我们在学校的课间操和课间活动中,都积极引导引导学生进行体育活动,激发学生参与的兴趣。

(二) 促进身心健康 重视体能发展

小学是学生身体发展的重要时期,尤其是中段的学生,有一定的体育运动能力,定期参加体育活动的学生大大增加新陈代谢,进而促进身体更加健康的发展。身体是学习的前提,良好的身体条件是智力教育的重要基础。因此,家校都必须重视学生的身体健康发展,通过体育运动增强学生们的素质能力,同时还必须注重学生的心理健康,提高身体及精神健康,进而促进学生朝着正确的方向学习前进。我们通过设计一些亲子的活动,引导家长更重视孩子的体能发展。

(三) 奠定良好素质 打下坚实基础

技术的形成和提高,取决于专业的学习和练习,同时与学生的体力是密不可分的,而体力的提高则需要持续不断的运动,进而在循序渐进中提升。学习生活中除了脑力的耗费同时需要多方面的体力,因此,在小学体育教学过程中,就应当加强学生的体力训练,进而为学生学习奠定良好的身体素质基础。体能较差的学生在跳高、跳远等运动上都难以完成,同样,柔韧性低,速度不足,腿无力的学生是无法很好地掌握各项运动技巧的,因此,体育教学应该考虑身体训练和技巧学习结合,进而逐步提升学生的体能。

二、小学中段学生体育教学中发展学生体能的策略

(一) 增设体育设施,创造学生体育运动条件

体育设施是发展学生体能的外在条件,如果想在体育教学活动中发展学生的体能,教师要建立良好的师生关系,与学生进行交流互动,通过与学生的沟通了解需要增加

哪些符合学生需求的体育设施,为学生的兴趣提供充足的体育锻炼条件。比如,在开展体育教学的时候我发现学生的爱好非常广泛,对每种体育项目都有涉猎,对此,我对学生进行全面调查,根据不同学生的兴趣设置了踢毽子社和跳绳社还有足球社以及篮球社与羽毛球社,并对此我想学校申请了与之相关的体育设施。学校为了能够更好地培养学生的体育兴趣,积极购置了一批体育设施,接下来我根据之前组织的社团活动,组织学生以班级为单位进行社团活动,促使学生在课余时间都能够根据自己的兴趣积极参与体育锻炼。另外,为了能够确保每个学生都能够主动参与体育锻炼,我又在社团活动的基础上开展年级社团活动,在学生之间互相学习的过程中将学生的体育爱好提升上去,以此发展学生的体能。

(二) 根据学生的实际情况,制定良好的教学方案

老师在进行体育教学前应先完全了解学生的身体状况,在小学这一阶段,小学体育中年级学生可以学习篮球、足球、耐力赛跑等项目,低年级学生主要进行跳绳、跑步、各种体育游戏等基本体育运动。在长期的体育教学中仍然存在学生体育训练受伤的状况,这些问题的原因是学生由于处于未成熟阶段,体育受伤与不充分的准备活动及不适当的运动方法有关。为此,体育老师应该在教学过程中制定出合理有效的教学计划,进行适合学生运动的运动量,有效地增加学生的运动能力。适当的强度训练中,教师应该有效地发挥学生的适应能力,教师可以在上课前有序的进行事前准备活动,使学生们肌肉放松,进而为体育准备活动做好相应准备。

(三) 注重体育教学中的细节,加强对学生的引导

小学是学生的一个很重要的阶段,也是学生身体发育的重要时期。教师应该在体育教学过程中结合学生的身体特征,再为学生提供科学合理的指导。老师要留心观察所有参与体育活动的学生,如果学生的行动或方法不对,老师为了防止因错误的行动而不必要的受伤,要及时改正学生的错误。另外,教师在课堂细节上的有效指导,能激发学生们的学习兴趣,能使学生们积极参与体育活动,增强学生们的自信心,在学习中感受体育的魅力,有效地提高学生的积极性,进而参与其中。

总之,在开展小学体育教学活动中,教师要根据学生的实际情况开展教学活动,并积极为学生创造良好的体育条件,调动学生参与体育锻炼的热情,促使学生积极主动的参与进体育运动之中,在不断的运动中培养学生自主运动意识,在学生积极运动的过程中,促使学生从小形成可贵的体育精神,将学生的综合能力切实提升上去。

参考文献

- [1] 童伟. 小学体育教学中体能提升策略探究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(07): 190.
- [2] 董明生. 小学体育教学中如何提高学生体能水平[J]. 学周刊, 2017(28): 59-60.