

在小学体育教学中提高学生的身体素质

梁凯

(江西省上饶市信州区秦峰黑牡丹希望小学, 江西 上饶 334000)

[摘要]小学体育课堂是提高学生身体素质的重要途径。因此,小学体育教师应秉承以生为本的素质教育理念,积极落实新教育改革的內容,在讲授体育专业知识与技能的基础上,实现在体育教学活动中增强学生体质的目的,培养学生的综合素质能力,使学生向德、智、体、美、劳全方面发展。本文就小学体育教学中如何提高学生的身体素质提出了具体的教学策略,旨在为小学体育教学效率的提高提供帮助与支持。

[关键词]小学体育; 身体素质; 教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2302

小学体育课堂的开展,在小学生重要的成长阶段,为学生提供了一个学习知识与运动锻炼并存的平台,对提高学生的身体素质具有重要的推动作用。教师要深刻认识到体育教学的重要性,依据小学生的身心发展规律和特点,开展具有针对性的训练活动,应用创新型的教学手段,创设多元化的教学情境,使体育教学课堂的活动形式得到优化与完善,努力探索趣味性的教学模式和方法,来吸引学生对体育学习的兴致热情,激发学生潜力,使学生的身体素质得到有效提高。

一、科学的应用信息技术,提高学生学习兴趣

小学体育教学的教学活动中,教师讲解一般都是陈述性的注重理论体育知识与技能,小学生的注意力得不到集中,致使教学效果不理想。把体育相关的知识技能与信息技术设备相结合,使枯燥乏味的理论知识形象生动展现出来,学生能更好地掌握体育知识与技能,从而达到最佳的学习效果,在理论知识扎实的基础上,展开体育活动,有效增强学生体质。

例如,关于学生学习体育竞赛规则,竞赛规则、生理因素等方面的知识可以运用多媒体的教学方式展示,教师根据即将要学习的知识选择性地播放视频内容,通过多媒体设备播放体育运动相关的视频,发现在田径比赛前运动员都会做好充分的热身运动,以免在运动过程中用力过猛产生肌肉拉伤,每名运动员也会在膝盖处佩戴护膝,手上佩戴护腕做好准备活动等自我保护的措施,还可以播放奥运会的比赛视频,女排乒乓球等比赛,感受中国力量,学习女排精神增强民族自信心,在这个过程中,学生能认识到学习体育知识与技能的重要性,调动学生接下来参与体育活动的正向的、积极的情绪,最终实现增强学生体质的目的。

二、重视学生身心发展规律,合理安排教学活动

教师在开展小学体育的教学活动时,应重视小学生的身心发展规律与特点,时刻关注学生的身体状况,更好地实现提高学生体质的教学目标。有效培养学生的身体灵敏度、速度、力量、柔韧性等身体素质,要求教师在教学过程中,依据学生身心素质特点的实际情况,面对存在个性差异的学生,要有针对性的合理安排体育的教学活动,规避由于训练强度使学生产生不良反应事件的发生,提高教学成效,更好地提高学生的身体素质。

例如,教师在开展速度练习的体育活动时,要结合小学生的心理年龄特点以及运动水平安排短跑活动,组织学生参加短跑比赛,激发学生的好胜心,逐渐形成竞争意识,调动学生参

与体育活动的激情,以此来提高教学实效,实现提高学生短跑速度的教学任务与目标;同样,在开展锻炼学生柔韧性的体育活动时,选择适合小学生的体操运动,安排学生做体操活动,使学生的身体协调能力得到锻炼,实现提高学生身体素质的目的。小学体育教师还可以根据学校运动会学生的报名情况,能够了解到小学生的身体素质及在体育方面的特长,在课上有针对性的训练学生,适当的对身体素质较好的学生加强训练,根据情况组织学生开展200米、400米的障碍赛,对身体素质较差的学生,要开展循序渐进的体育训练活动,从简单的50米跑入手,使全体学生都能得到有效的锻炼,增强体质。

三、创新游戏化的教学手段,调动学生的行动力

小学体育教师可以依据小学生活泼、好动、爱玩游戏等特点,积极创新游戏化的教学手段,优化与完善体育活动形式,在利用体育游戏进行教学活动时,要合理科学安排游戏时间,设计新颖且具有一定趣味性的体育游戏活动,调动学生参与游戏的行动力,把所有学生都参与到此项游戏任务中,在玩耍中锻炼学生的体能,培养其心理素质。

例如,教师在开展跑步训练的体育活动时,学生进行跑步竞赛跟学生直接跑圈取得的效果一定是不同的。教师可以适时开展一些游戏活动,一方面帮助老师完成教学任务,另一方面调动学生的行动力与积极性,使体育课堂气氛充满灵气与生命力。老师可以在课堂上举行二人三足活动,这种活动的展开有效培养了学生的合作意识与集体荣誉感,再比如老师可以在课堂上开展接力跑步竞赛,分小组竞赛,既提高了学生的合作意识,也激发了学生的竞争意识,这对提高学生身体素质的提高、身心健康的发展都具有重要意义。

四、结语

综上所述,小学是学生思想和身体素质发展的重要时期,教师在对学生进行基础知识教育的同时,要注重培养学生的心理素质健康,积极响应素质教育的号召,紧跟新时代教育发展的潮流,积极创设全新的教育方式,调动学生对体育活动的行动力,提高教学实效,使学生得以健康成长。

参考文献

- [1]梁雪.小学体育教学中增强学生身体素质练习的策略研究[J].报刊荟萃,2017(06):139.
- [2]崔玉川.体育教学中如何有效提高学生的身体素质[J].神州,2013(19):32.