

浅谈小学体育教学中如何提高学生身体素质

王秋红

山东省临清市实验小学

[摘要]随着素质教育的不断深化,体育教学也迎来了更高的挑战。在小学体育教学中,教师不仅要注重基础知识和技能的传授,更重要的是通过体育运动来增强学生体魄,培养学生良好心态,促进学生身心健康发展。基于此,如何发挥体育课程优势,提高学生身体素质成了广大教师亟待解决的课题。以下紧扣上述课题,着重分析小学体育教学中提高学生身体素质的策略,希望提供有利参考。

[关键词]素质教育;小学体育;身体素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1150

在过去,很多教师传统理念根深蒂固,将体育当成一门副科,往往是带领学生做一些简单的热身运动,再完成一些基础的体育项目,最后让学生自由活动。显然,这样的教学是乏味、无趣的,很难真正吸引学生的注意力。学生不愿意参与体育运动,身体素质自然也得不到实质性的提高。作为新时期的教育工作者,要与时俱进,将学生身体素质的培养放在重要位置,不断创新、优化体育教学,在完成基础任务的同时,提高学生的身体素质和意志品质,让学生更好地迎接未来的机遇和挑战。

一、设计趣味游戏,培养运动兴趣

“学习的最大动力,是对学习材料的兴趣。”一旦学生对学习产生浓厚兴趣,那么就会产生源源不断的学习动力,此时无须教师督促,学生就会参与到学习当中。体育教学,也是同样的道理。当学生萌生强烈的运动兴趣后,会全身心投入到体育运动当中,并在后续学习中表现得更加积极、主动^[1]。经过长期的体育锻炼,相信学生的身体素质会得到提高。那么,如何激发学生的运动兴趣呢?众所周知,小学阶段的学生尚处于成长发展的初始阶段,年龄相对较小,活泼、好动,对游戏有着极强的兴趣。如若教师可以将游戏融入体育教学当中,体育课堂会更加精彩、更具趣味,更容易吸引学生的关注,使更多的学生参与体育运动。所以,教师就可以结合具体教学的内容,为学生设计相应的游戏活动,调动学生的体育运动兴趣和积极性,为其身体素质的提高做好充分准备。例如:在“跑步”教学中,如若教师按照以往的方式实施教学,很难激发学生的兴趣,还可能会打击学生的积极性,学生课堂状态不佳,最终的效果自然也会大打折扣。对此,教师为学生设计了“踩影子”的游戏活动:学生自由选择一个伙伴,组成一个小组,在规定区域内进行游戏,其中一人奔跑躲避,另外一人则追赶,踩伙伴头部的影子,当踩中头部影子后,二者交换位置,则负责躲避的学生变成追赶,追赶的学生变成躲避。为了保证游戏的有序进行,教师还需要制定相应的规则,即踩影子时,只能踩奔跑学生头部的影子,不能用手干预奔跑的学生。通过游戏的设计,一方面锻炼了学生的奔跑能力和反应能力;另一方面,促进了体育教学的有序实施,为学生身体素质的提高搭建了良好的平台。当然,除了这一游戏以外,“老鹰捉小鸡”“接力赛”等也是不错的选择,教师可以根据具体情况选择相应的形式,让学生在操场上尽情地挥洒自己的汗水,发挥自己的运动实力,提高自己的身体素质。

二、遵循发展规律,设置考核目标

随着年龄的增长,学生的身体灵敏度、耐力以及柔韧性等都受到了影响,加之缺乏运动量,使得学生的身体素质逐步下降,变得越来越差。针对这种情况,教师就要多加关注学生的身体情况,并且根据具体情况安排训练方法与强度,设计与学生身体情况相契合的体育训练,循序渐进地增强学生的体魄,以免体育训练难度过大而损害学生的身体^[2]。例如:在小学体育教学中,田径运动是至关重要的一个项目,较为常见的田径运动有“长跑”“短跑”等,前者可以锻炼学生的身体忍

耐力,后者可以锻炼学生身体灵敏度和大脑反应速度。所以,在小学阶段,很多教师都十分注重这两个方面的训练,特别是“短跑”。在开展“短跑”训练时,教师就要根据学生的综合情况,如年龄特点、运动水平等进行考核目标的设置,并且根据训练时间的长短来调整对学生的要求,逐步达成短跑运动的目标。值得注意的是,学生身体柔韧性越好,那么他们在运动时受到损伤的几率也就越低。因此,在日常教学中,教师可以加强体操、律动操的教学,以此提升学生的身体柔韧性,使学生更好地参与到体育训练当中,在训练各个部位的同时,实现身体素质的进一步提高。

三、组织体育比赛,增强运动素质

小学阶段的学生特点十分鲜明,如乐于展示自我,有着极强的好胜心,渴望获得他人的肯定和表扬等。基于身体素质提高的小学体育教学,教师就可以从学生的这一特点入手,组织学生开展丰富多样的体育比赛,以此唤醒学生的竞争意识,让学生以更加积极的心态参与到体育运动当中,以取得更好的“成绩”^[3]。这样,不仅可以使学生切实体会到体育运动带来的乐趣,还可以锻炼学生的运动能力,提高学生的身体素质。例如:在课堂结束之前,教师可以抽出十分钟的时间,开展各种各样的体育比赛,如“跳绳比赛”“踢毽子比赛”以及“拔河比赛”等。这些比赛看似简单,但是却有着极大的作用,可以让学生在体育比赛中强化运动意识和体魄,达到提高身体素质的目的。就“跳绳比赛”来说,可以划分为两个模块,分别是“个人赛”和“小组赛”,前者以个体单位时间内的跳绳个数为基准,跳的最多的学生成为“最佳跳绳者”,赋予小红花(可用于兑换奖励);后者则以组内成员单位时间内的跳绳个数为基准,最多的小组为“最佳跳绳小组”,并且可以满足该小组一个合理要求。在跳绳过程中,不仅增强了身体的敏捷度,提高了身体的平衡能力,助推了心血管的健康发展,还培养了学生的合作意识,激发了学生的集体荣誉感,使学生从小养成良好的运动品格。

结束语:

总而言之,小学体育教学中提高学生的身体素质,是新时代赋予教师的职责,更是提高体育教学实效、推动学生全方位发展的必由之举,值得受到充分的重视。在日常教学中,可以从设计趣味游戏,培养运动兴趣;遵循发展规律,设置考核目标;组织体育比赛,增强运动素质三个方面入手,让学生在收获丰富体育知识和技能的同时,具备强健的身体素质,为日后学习、成长奠定良好基础。

参考文献:

- [1]周建林.现代体能训练在小学体育教学中的运用探究[J].文理导航(下旬),2019(12):85-86.
- [2]张海琴.重视小学体育教学,培育学生抗挫能力[J].教书育人,2019(34):37-37.
- [3]黄守俊.小学体育教学中学生终身体育意识的培养[J].天津教育,2019(33):13-13.