

谈体育教学中对学生身体素质的培养

田陇苗

(甘肃省定西市陇西县渭州学校, 甘肃 定西 748100)

摘要:现代化的教育中,教师不仅需要传授给学生各种文化学科知识,还需要利用各种教学方式,对学生进行个性素质的培养,让学生得到全面的发展,促使学生综合素质的提升。在中小学体育课堂教学中,教师需要重视对学生进行身体素质的训练,根据学生的实际情况合理安排各种训练项目,指导学生进行体育锻炼,培养学生良好的体育训练习惯,提升学生的身体素质,实现体育课堂的高效开展。本文主要探究教师应如何根据中小学生的身体情况进行体质训练。

关键词: 游戏 体育 创新 项目 分层 特色课程

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.18.90

一、引言

随着新课程改革的不断发展,在中小学义务阶段的教学过程中,要求各科教师的教学水平不断提升,不仅是文化学科的教师要加强课堂教学方式的改革,在体育教学中也需要探寻适合学生发展的教学方式,促使学生的全面发展。体育课程作为对中小学生学习进行体质和心理培养的重要学科,对学生今后的成长和发展具有重要意义。体育教师在对中小学生学习开展动作技巧教学时,需要主动学习先进化的体育教学理念,采取多样化的教学方式提高学生的身体素质。每个学生的身体素质各不相同,教师不能对班级中的学生采取统一化的训练方式,而是需要因材施教让每个学生通过体育锻炼提高自己的身体素质。学生也可以通过多元化的引导,积极参与课堂动作技巧的锻炼,通过教师和学生课堂上进行双向互动,提高学生课堂进行体育训练的效果。本文主要针对学生体质训练的各种实践措施进行探究,希望学生能在教师的正确引导下,提高自己的身体素质。

二、当前中小学体育教学存在的问题

中小学正处于义务教育阶段,对学生进行体育教育势在必行。体育教师在课堂教学中要不断探究教学方式,采取正确的方法引导学生树立正确的体育训练观念。在当前的体育教学中仍然存在着不重视体育课堂训练,体育教学效率低下的情况。

(一) 体育教师在课堂上的教学方式单一

受到传统体育教学理念的影响,在中小学体育教学过程中,教师为了顺应新课程教学改革,对体育教学提出了一些新的观念,但是并没有从实际行动中改革自己的课堂教学方法,依然采用传统地对学生进行理论知识讲解为主的方法,缺乏让学生进行自主训练。实际课堂训练时间比较短,学生很难得到系统的体育锻炼,对体育专业知识也

是一知半解。加上中小学阶段学生在课堂上注意力不够集中,如果教师的教学方式过于陈旧,学生很快就会丧失学习的积极性,无法取得高效的课堂教学效果。在素质改革的大环境下,如果教师依然采取单一的课堂教学方法,学生的身体素质很难得到有效提升。

(二) 中小学体育课堂存在占课现象

在一些中小学体育课堂教学中存在着严重的占课现象,现在越来越重视对中小学生学习进行综合教育,班主任为了提高课堂教学效率,经常会占用体育课时间,帮助学生补习其他学科的知识,占用体育课程带领班级中的学生进行大扫除,甚至为举办学校的大型活动进行彩排演练^[1]。即使体育教师精心准备了课堂教学计划也会被打乱,导致中小学体育课堂教学进度一直跟不上,严重限制了中小学生学习身体素质的训练。尤其是遇到考试的情况下,教师为了提升学生的文化课成绩,都是采取直接占用学生体育课堂学习时间,学生进行体育锻炼的机会减少,学生长期不进行体育锻炼,自然无法通过课堂体育技巧的锻炼,提高学生的身体素质。

(三) 学生在体育锻炼中缺乏积极性

中小学生在体育知识学习中缺乏体育锻炼的积极性,在体育课堂教学中,大多数的教师都把教学的主要精力放在文化学科的教学过程中,体育课程的教学虽然也会进行考试,但是在考试中所占的分值较低,没有得到学生和家长的重视。学生本身在学校的学业负担就比较重,课余时间大多数都用来看电视或者是上特长班,严重缺乏体育锻炼。体育教师要求学生进行体育锻炼的方法,难以调动学生训练的积极性。甚至有些学生将体育课程认为活动课在课堂上嬉戏打闹,不认真参加体育锻炼,因此很难让自己的身体素质得到提升。学生对待体育锻炼的重视度不够,

在课堂上进行体育知识学习存在松懈心理，学生的体育训练效果很难得到提升。

三、小学阶段开展体育训练的重要作用

(一) 体育训练可以对学生开展体能培养

现如今很多小学生在日常生活中，缺乏必要的体育锻炼，导致学生的身体素质比较差，学生在课堂上要充分利用好每一节的时间进行文化知识的学习，很多学生的学习压力比较大，使得学生的身体体质明显下降，最终影响学生的身体健康发展^[2]。在小学开展各项学科的教学时，教师需要重视对学生进行体质的训练，充分利用各种体育训练项目对学生的体能进行训练，让学生可以在教师的指导下不断进行身体素质的锻炼，从而促使学生得到健康的成长。教师要根据各个年龄段学生的特点，有针对性地为设计体育训练项目，避免学生由于教师布置的任务过难，而不愿意克服体育训练中的困难，导致学生的身体素质训练达不到理想的效果。

(二) 体质训练适应教学改革需求

随着素质教育在小学体育教学中的逐渐深入，学校对于教师的课堂教学要求也不断提升，教师在日常教学中不仅要引导学生进行文化知识的学习，提升学生的文化素养，还需要组织学生开展体能训练，教师充分利用好体育课堂对学生进行训练，让学生通过循序渐进的锻炼提高自己的身体素质。因此，教师需要重视对学生进行体质训练，深入挖掘体育教材中涉及的训练内容，带领学生开展各种形式的体育锻炼，促使学生在训练的过程中不断磨炼自己的意志，让学生可以实现提升综合学习素质的目的。教师在课堂教学中，采用的体育训练方式要适应新课程教学改革的要求，推动小学体育的教学得到快速的发展，紧跟新课程教学改革的潮流，让学生不仅学好文化课程，还推动学生得到全面发展。

(三) 培养学生吃苦耐劳的优秀品质

体育教师在教学中，可以有意识地加强对学生的体质训练，培养学生吃苦耐劳的优秀品质，学生能在课堂上按照教师的要求完成各项体育训练，就能克服自己在家庭中的享乐主义思想。小学生的价值观念正在形成阶段，需要教师和家庭对学生进行指引。在新课程的教育背景下逐渐重视对学生进行体育知识的教学，在之前的教学中体育课程经常被挤占，而现在学生每周可以开展更多体育项目的训练，教师需要积极带领学生将优秀的体育文化引入到课堂上。在传授给学生基础体育技巧的同时，在训练中培养学生的柔韧度，培养同学之间互相帮助、礼让的体育精神。体育教师在日常训练中可以为设置具有一定挑战

性的任务，让学生尝试运用课堂上学习的体育技巧进行问题的解决。

四、体育教学中学生身体素质培养的策略

(一) 引入游戏教学，培养学生参与热情

在中小学体育课堂教学中，教师可以从兴趣出发开展教学，引入各种游戏。教学方式适合中小生活活泼好动的特点，吸引学生在课堂上的兴趣，培养学生对体育训练的参与热情，从而有效地开展各种体育训练。在训练过程中，教师要鼓励学生克服困难，执行各种体质训练的计划，培养学生的个人体质。游戏环节教师要对学生的动作技巧进行指导，避免学生出现错误的动作。通过游戏竞技的方式展开体质训练，学生的参与热情会更加高涨，为了取得游戏的胜利，他们会用尽全身的力气参与到体育课堂教学中，相对于传统的教学方式，教学效果将大大改观^[3]。例如，教师在引导学生进行“立定跳远”训练活动时，这项活动教师需要引导学生进行手臂的摆动和腿部肌肉的锻炼，提高学生的体能素质。给学生讲解相关的动作技巧之后，可以组织学生进行体质锻炼。引入“青蛙过河”的游戏，让学生分成不同的小组，在游戏活动环节进行专业化训练，调动学生的参与热情，促使学生在训练中培养自己的良好体质。学生还可以利用课余时间自主进行体质训练，利用体育训练器材进行手臂和腿部肌肉的协调训练，让学生在反复的训练过程中，提高自己立定跳远的成绩，学生在课下也可以自主进行测评，让学生可以养成良好的体育锻炼习惯。

(二) 创新教学方法，丰富体育教学形式

要想充分调动中小小学生参与体育知识学习的热情，帮助学生养成良好的体育锻炼习惯，需要教师结合学生的兴趣爱好和身体素质状况，有针对性地开展各种体育项目。教师要全面了解班级中的每一个学生，结合班级中学生的专长、性别、体质，制定相对应的体育训练方法。丰富的课堂教学方式，让学生感觉到每一节体育课都有新鲜感，同时训练的项目也符合学生实际的发展需求，有效提高学生身体素质。教师在教学之余，可以多观摩优秀体育教学课程，了解其他优秀教师的体育教学方法，并结合本班的实际情况展开体育教学，带领学生进行形式多样的体育锻炼。例如，在教学中教师可以根据学生的意愿将学生分为跳绳组、篮球组、踢毽子组、乒乓球组，在体育课堂中根据不同的学生具体情况实施不同的训练方法。每个学期学校都可以组织运动会，让学生将自己的学习成果在运动会中进行完美展示，对于比赛成绩好的学生，体育教师要给予必要的鼓励，这样的训练方法能充分尊重学生的个人意

愿,通过竞赛的方法调动学生训练的动力,实现个性化的教学。学生在运动会中充分展示自我、突破自我,不仅身体素质得到发展,还有助于学生养成良好的学习品质。因此,体育教师的课堂训练方法要丰富多样,满足学生身体发展的需求,让学生在教师的带领下身体素质不断得到新的突破。

(三) 用好多媒体技术,追求高效课堂

在当前社会快速发展的过程中,多媒体信息技术走进了教师的课堂教学中,为教育行业的发展带来了显著的效果。尤其是在小学阶段的教学,学生的想象能力比较弱,他们很难通过课堂上的讲解一次就记住体育教师的动作技巧。引入多媒体信息技术辅助教师的课堂教学,对于学生的成长具有非常重要的作用。在当前的教育阶段,能发挥体育教学的重要价值。教师可以在开展体育知识教学时用手机进行课堂实录,标准地给学生进行示范体育项目的动作技巧,让课堂上对于教师讲解理解不透彻的学生,可以在课下进行反复的观看。教师还可以为学生推荐体育视频,让学生主动观看,学生能直观地感受到体育训练在生活中的存在,也能更加专注地参与到体育训练的整个过程中。例如,小学生在参加体育训练时,为了让自己的肌肉得到放松,在热身环节会进行热身操的动作,如果学生在热身环节动作不标准就会造成热身效果达不到预期效果,学生在接下来环节进行体育训练时,肌肉处于僵硬状态,学生的训练效果不高。因此,教师可以为学生推荐网络视频,让学生进行热身操的动作纠正,这样引入多媒体的教学方式学生的体育训练效果能得到明显的改善,感受到体育训练的魅力。

(四) 合作开展训练,营造良好的教学氛围

当前小学生在家庭中的地位比较高,不管是在学习中还是生活中,家长都是有求必应,长期处在这样的环境中,学生容易产生以自我为中心的心理状态,当学生步入小学进入集体生活以后,就会因为自己缺乏集体意识而很难融入班集体与班级中的同学和睦相处,学生在课堂上参与体育训练的积极性不高^[4]。所以在体育课堂训练中,教师带领学生采用集体训练的方式,将班级中的学生分成不同的体育小组,让每一个小组的同学共同努力完成教师布置的任务。要想达到预期的体育锻炼效果,学生需要和小组内的同学有效沟通,教师对学生的错误动作进行纠正指导,向学生推荐获得成功的技巧,有助于拉近教师和学生之间的距离,为学生营造良好的课堂学习氛围,提高班级中学生的身体综合素质。例如,教师可以让学生进行排球颠球的比赛,为了让自己小组在比赛中取得优秀的成绩,

就需要小组内的同学探究讨论垫球的技巧,并且与同学进行分享,促使学生之间针对训练的体育项目进行交流,让学生之间互相学习,共同成长。

(五) 分层体育教学,关照学生实际特点

中小学阶段是学生身心快速发展的阶段,受到生活习惯和学习能力的影响,这一阶段的学生身体素质差异比较大。要想提升小学生的身体素质,培养学生的体育锻炼意志,教师需要根据学生的实际情况进行合理分层,实施分层教学的方式,帮助学生达到与自己身体素质相适应的发展。比如,在“跳高”项目教学中,教师通过分层教学的方式,了解班级中学生的差异,让学生在正式接受技能技巧学习之前进行跳高的尝试,根据学生的表现分组记录。对于班级中优秀的学生能够掌握一定的跳高技巧,而对于身体素质较差的学生则需要教师重点指导,对于能力较强的学生,教师重点采取竞赛法,让他们在比赛中提升自己,而对于基础差的学生教师则通过亲身示范的方法为学生详细地讲解跳高过程中应该注意的事项,将学生的不规范之处逐一纠正。在这样的课堂教学中,通过分层教学的方法为学生树立了不同的体育锻炼目标,提高了学生在课堂上的学习积极性。

五、结语

体育教师对中小学生进行体质训练符合新时代的要求和学生全面发展的需求,同时也是学生在紧张文化知识学习中的一种适当放松,随着教育体制的不断改革和完善,要求体育教师在传授给学生体育技巧的同时进行体质训练,根据学生内心活动的规律,让学生能明确体育项目之间的差异。在此基础上让学生彻底消化这些知识,根据自己的身体情况进行体质训练。教师采取传统的教学方式,学生就会在枯燥乏味的课堂上进行体质训练,进而丧失学好体育知识的兴趣。因此,在中小学体育课堂教学中,教师不仅要注重课堂教学质量,还需要注重教学方式,通过自己的不断实践总结出中小学体育训练的策略。

参考文献

- [1]路凯歌.浅析小学体育身体素质的训练[J].文渊(中学版),2019(1):154.
- [2]蒙红.浅谈如何在小学体育教学中提高学生的身体素质[J].文存阅刊,2021(20):75.
- [3]李永霞.浅谈初中体育课堂提高学生身体素质的策略和方法[J].新课程,2021(33):36.
- [4]高伟.初中体育教学中如何促进学生身体素质的提升[J].中学课程辅导(教学研究),2021(5):77.