

基于发展运动能力提高小学生体质健康水平的探讨

■盛永泽

小学体育课程,是一门通过增强学生身体素质的发展,促进学生的全面发展的非常重要的基础课程。小学体育课程开设最基本的任务,就是增强学生体质,让学生有健康快乐成长的基础。为了提高小学生的体质水平,对学生的运动能力进行培养和发展成为了非常重要的事情,受到了广大小学体育教师的关注。

一、小学生运动情况和体质健康的状况分析

(一)小学生体质下降趋势明显

据全国学生体质与健康调研分析,我国学生在心态发育上的程度和水平有着持续的提高,学生的营养状况得到了明显的改善,保健水平也在提升。全国学生体质健康调查报告显示,近五年来,全国7至12岁学生,城市男生、城市女生、乡村男生、乡村女生平均体重分别增长了1.35、0.80、2.02、1.15千克,总体

肥胖率从18.27%上升到23.42%。但是,学生的体质健康状态,却存在着很大的问题,肺活量水平逐渐降低,在运动的耐力和爆发力、跑步的力量和速度等方面进一步降低,全国超重和肥胖的情况越来越多,视力出现问题的学生越来越多,产生视力问题的年龄也越来越低,全国7至12岁小学生视力不良率高达45.79%。

(二)小学生锻炼时间明显减少

现在的小学生每天用在体育锻炼上的时间是比较少的,有些学生每天只花不到一个小时的时间在锻炼身体上,甚至有学生基本上从来不进行体育锻炼。现在的社会非常需要对知识把握良好的人才,这让学生的家长对学生的学习成绩非常重视,但是在学生的道德思想水平、心理素质和身体健康方面并没有足够的关注,学校也更加注重学生的学习成绩,甚至出现

三、训练思维的发散性、多向性、求异性和灵活性

对于初中学生而言,由于其还处于发育阶段,学生自身的思维能力明显有限,但也是学生提高思维能力最为重要的阶段,特别是11~16岁的学生。在该阶段,学生在学习初中数学知识的过程中,很容易受到自身思维能力的影 响,而且也很容易被其余的同学所带动,思维出现雷同,导致学生缺乏探究意识,严重阻碍了思维的发展。在初中数学实践教学中,学生的思维性一旦受到了阻碍,很容易对学习造成影响,只有不断对学生的思维进行训练,才能够真正促使学生的思维能力得到发展,同时教师也需要多加鼓励学生,使学生在 学习中敢于发表自己的见解。

例如,在初中数学《分式》章节教学的过程中,教师首先需要使学生对分式有所认识,并且需要掌握分式的基本性质,当分式的分子与分母乘以或者除以同一个不等于0的整式时,那么分式的值是保持不变的。为了使学生的思维得到训练,教师通过利用探究式教学,为学生寻找合适的习题。如,在 $\frac{b}{a}=\frac{ab}{a^2}$ 中,左面是如何得到右面的公式的?学生们在进行解题的过程中,都会根据经验,先在确定 a 是否等于0的情况下进行解答,大部分同学都会根据教师的思路,对习题进行解答,但是这就会导致学生的思维受到了局限,为了能够有效地使学生思维得到训练,教师要求学生将公式由右到左进行解答,在对 学生思维

不断训练的情况下,学生也能够打破常规的解题思路,对习题可以进行明确分析,运用不同的方式对问题进行解答,使学生的思维得到了全面的创新。

四、结束语

在初中数学教学中,教师必须要以学生作为主体,通过利用探究式教学,为学生寻找具有代表性的习题,使学生在训练中,提高自身的思维能力。而且通过教师的引导,学生也能够掌握适合自己的学习方式,这对于学生日后的成长以及学习具有重要帮助,为学生全面发展奠定了良好的基础。

参考文献

- [1]黄绍轩.浅谈初中数学教学中探索性思维的培养[C]//第三届广西青年学术年会论文集(自然科学篇),2004.
- [2]冯文青.探究性实验思维训练中的教学策略——基于江苏2009年高考生物试题第32题的分析[J].考试周刊,2011.
- [3]李应元.试探初中数学探索性教学的思维训练[J].新课程:教研版,2015.
- [4]李玉英.新课程改革背景下做好初中数学探究教学工作的思考[J].中外交流,2018(42):100-101.
- [5]赵京育.探究性教学中的思维训练[J].中学数学月刊,2017,294(11):23-24.

(作者单位:江苏省常州市勤业中学)

将体育课的课堂时间用来学习文化知识的情况,平时就更没有时间进行体育锻炼了。学生原本除了体育课以外,还有大课间和课外活动课程,可以进行一定的体育锻炼,但是很多教师喜欢拖堂,将课间占用,让本该在进行运动锻炼的学生坐在教室里,继续听教师讲解文化课,甚至将体育课这种专门设置用于锻炼的课程进行挪用、占用,将视线全部放在学生的文化成绩上面,学校、教师对体育并不重视。

(三)小学生运动能力状况堪忧

小学生的身体上,有很多运动能力不足的表象被体现出来,比如上下肢不协调,在托举“重物”的时候“光伸手不蹬脚”;左右不平衡,由于生活习惯等原因,平时喜欢使用右手,用右手握筷、执笔,导致右侧肢体比左侧肢体更加发达,灵活性和协调性都在左手之上;平衡能力欠缺,在单脚站立、燕式平衡等练习中没有办法保持平衡,或者保持平衡的时间过短。据统计,与五年前相比,我省小学生男生、女生的耐力跑成绩分别降低了3.08秒、2.10秒,立定跳远成绩分别下降0.49厘米、0.33厘米,握力分别平均下降0.18千克、0.35千克。

二、基于发展运动能力,提高小学生体质健康水平

(一)培养小学生体育运动兴趣

兴趣决定了个人对事物的选择,是个人对情感和情绪的体验,让个人的注意力得到集中,在体育这门学科的教学之中,对体育是否有兴趣对学生是否有学习的自觉性和积极性产生了重大的影响,是一种决定性的因素,想要让学生的运动能力得到发展,就要让学生对此产生足够的兴趣。小学高年级的学生已经有了自己的想法,对体育也会有不同的爱好和兴趣,部分学生性格是比较活泼好动的,喜欢竞争激烈的体育项目,而一些性格比较安静的学生更喜欢一些合作性的或者个人的体育项目。想要让学生的运动能力得到发展,体质水平得到提高,需要培养学生对体育的兴趣,就要针对不同学生的爱好,进行有针对性的教学。因为学校的教学资源是有限度的,不能根据每一个学生的细微不同量身定做不同的体育项目,但是提供一些基础的项目让学生进行选择是有实现的条件,可以让学生的兴趣被激发,得到有效的利用,同时体现了对每个学生的独立性和个体之间存在的差异的理解和尊重。

在体育教学中,有兴趣与没兴趣有着很大的区别,进行感兴趣的学习活动的时候,学生可以更加专注,在进行体育锻炼的时候更加积极主动,在面临困难的时候更加努力去克服,让心情更加愉快;而在没有兴趣的时候,学生会感到厌烦,对学生的运动能力发展是非常不利的,难以促进学生的体质健康发展。在体育教学的实施中,教师要善于更加科学更加灵活地对教材进行安排,让课堂更加生动更加活泼,调动学生的积极性,让学生愿意利用体育课这个平台,进行更好的体育锻炼;教师还应该利用各种各样不同的教学方法,让学生产生更大的兴趣,尽量给学生创建进行体育锻炼的有利条件,吸引学生主动锻炼,让他们的运动能力得到提高,最终实现提高体质水平的目标。

(二)教授小学生体育运动知识

想要让学生的运动能力得到提高,就要给学生打下坚实的

理论基础,包括掌握体育基本知识和树立运动健康的思想。对知识的掌握,就是让学生记住体育的基础知识,了解基本的技术,掌握基础的技能。

体育教学要保证学生的身体健康,让他们有充沛的精力去进行一天的学习,还要让学生在以后能够独立地对身体进行锻炼,让运动成为贯穿学生一生的重要事项,获得终身效益。要将持之以恒的思想灌输给学生,给他们奠定终身进行体育活动的基础,具备终身进行体育锻炼的意识习惯,让学生真正的意识到体育所蕴含的价值,让体育的乐趣真正进入学生的心中,让学生的生活与体育密不可分。这对发展学生的运动能力有着巨大的好处,对提升学生的体质水平起着非常重要的作用,当学生有了健康第一的意识,就会积极主动进行体育锻炼;当学生的基础知识掌握得非常牢固了,在课外进行体育锻炼的时候就能做到更有依据,让运动能力得到进一步的发展,让体质水平得到进一步的提升。

(三)加强小学生与教师的沟通

体育课堂上,教师除了要有丰富的专业知识技能之外,还要有与时俱进的教学思想观念,对传统教学方法和观念进行思考,锐意进取。体育课程的教学,要明确学生的主体地位,让学生的学习积极性得到提高,让学生自己进行学习和思考。老师和学生之间、学生和学生之间,都需要进行充分的交流,对体育课程的讨论和训练时的相互配合,都是非常重要的,可以让课堂更加民主,让教师和学生的关系更加平等,让课堂的气氛更加和谐融洽。当课堂气氛达到这样良好的程度的时候,教师可以引导学生,让学生之间相互交流,互帮互助,让他们的协作配合能力得到培养,拥有集体主义精神,团结互助,和谐友爱,在让学生的合作精神得到培养的同时,达到发展学生运动能力、提高小学生体质水平的目的。在体育教学中,应该提高学生在不同的环境和条件下进行体育锻炼的能力,对学生进行适当的引导和教育,让他们对体育锻炼的不同环境与条件进行适应,在面对不同的场地器材以及环境的时候,学会因地制宜,让身体得到适当的锻炼。

在加强了学生与教师在学习上的沟通之后,要对学生的个性进行发展,对学生进行一定的鼓励,让他们勇敢地开拓创新的思想,尝试更加多元化的体育项目,勇于创新,将新奇的想法与坚实的基础联系在一起,进行既科学系统,又适合自己的体育锻炼,让学生的拼搏进取精神得到体现,让学生的运动能力得到发展。

三、结束语

小学阶段是学生的身体、心理和社会适应能力健康发展的重要时期,是学生通过体育锻炼,得到健康身体的关键时期。我国社会经济正在稳步发展,人们的生活水平得到了很大的提升,越来越多的目光聚集在了学生的身体健康上来,学生的体质健康状况成了一件至关重要的事情。想要提高小学学生的体质健康水平,发展运动能力是很重要的一个途径。教师应该激发学生对体育运动的热情,并且将其转换为学生自己的运动习惯,让运动能力得到发展,让体育成为他们一生的事业,让学生拥有健康快乐的未来。

(作者单位:江苏省常州市武进区马杭中心小学)