**“双减”下发展体育运动增强学生体质健康的研究**

**【摘要】：** “双减”政策的到来使得我国青少年体质健康状况一直饱受社会关注，由于经济社会的进步，人们生活水平的提高，我国青少年在成长过程中，出现越来越多“胖娃”。因此，怎样提高广大青少年的体质健康已经成为家长和社会共同关注的热点问题。本文旨在通过对小学生运动情况的现状进行阐释，分析小学生体质健康的原因，进而提出通过发展运动能力提高小学生的体质健康的措施。

**【关键词】：**双减；运动能力；小学生；体质健康

体育学科核心素养是培育学生的运动能力，运动能力的提高在于学校体育课堂活动中运动技术和运动技能的有效提高。体育课堂活动效率的高低在于学生对于体育技能练习的强度大小。所以要想提高小学生体质健康，发展小学生的运动能力是必经之路。目前小学生的运动能力很差，这和传统体育课堂教学活动的枯燥乏味有关，缺乏对于运动技能的有效讲授，从而导致小学生对运动不感兴趣，在运动中也找不到乐趣，所以在进行小学体育教学活动中时，应该着眼于发展小学生的运动能力从而提高小学生的体质健康。

1. **小学生参加体育活动的现状**

目前看来，在传统教学理念的影响下，体育课和课间操是学校体育开展小学生体育活动最主要的两种形式，是学校实现体育目标的基础。一般来讲，一至二年级的小学生每周有四节体育课，三到六年级的小学生每周有三节体育课。课间操一般有两种，一种是上午课间操，一种是下午课间操。

课间操的参加形式比较单一，对学生发展运动能力提高体质健康的效果比较有限。体育课针对不同年级的学生有不同的教学内容，从大体上看体育课还是以课间操的学习和跑步跳跃等体育活动为主，这样的体育教学缺乏对孩子的吸引力，不能有效的对孩子进行体育技能知识的讲解，学生只是单纯的进行身体上的训练，不利于学生运动习惯的养成，无法有效的提高小学生的体质健康。

1. **提高小学生体质健康的措施**
2. **提高学生对于体育课堂的兴趣，养成锻炼习惯**

在进行小学低年级体育教学课堂活动时，教师应该充分利用低年级学生爱玩的天性，提高学生对于体育课堂的兴趣，比如说组织一些小游戏，像丢手绢等等，利用游戏让学生积极参与到体育课堂的教学活动中来，从而培养学生对于体育锻炼的兴趣，奠定终身体育运动思想的基础。在对小学高年级学生进行课堂体育教学时，学生已经有了自己的想法，教师可以利用学生的竞争性，举办一些课堂内部的小型体育比赛，像跑步比赛或者跳远比赛等等，提高学生对体育课堂的兴趣。

对于不同年级的学生要针对其不同的特点进行提高学生进行体育运动的兴趣[1]。比如说在比较枯燥的慢跑运动中，对于低年级的学生教师可以播放学生喜欢的动画片主题曲，对于高年级学生教师可以在跑步过程中播放绿色健康的流行歌曲，学生可以根据不同的音乐节奏调整自己的跑步节奏，这样学生普遍能够发现运动过程中的有趣点。长此以往的持续下去，能够帮助学生养成良好的运动习惯，进而增强学生的体质健康。

1. **落实课外体育锻炼，切实提高学生身体素质**

学生进行课外体育活动是学校体育安排体育教学的教育延伸，也是学校体育运动的重要组成部分，因此要落实课外体育运动。在学校内部的体育运动主要在集中在大课间和小课间，在学校外部的体育运动主要集中在家庭场景。所以分两个点进行阐述：第一就是在学校内部的课外体育运动，教师在组织课外运动时，尽量选在大课间进行组织，因为小课间学生可能会有去卫生间这种情况的发生，在大课间，体育活动是可以组织拔河，接力或者踢毽子等等体育运动小比赛，根据天气情况对项目进行安排，像夏天就可以组织快慢跑接力，冬天就组织踢毽子，尽量保证学生安全运动的前提下进行安排。

第二就是在学校外部的课外体育活动，比如说教师可以给学生布置回家踢五十下毽子或者回家做五十次跳绳运动，教师要根据学生的具体实际情况进行课外体育运动的安排，帮助学生养成体育运动的好习惯。

还是要把重心放在体育课堂和体育课间运动上来，这样即可以保证学生的安全性也能够保证学生进行体育运动的效率。学生课外体育活动对于进一步增强学生体质、提高学生的健康水平、培养学生终身体育运动习惯都具有十分重要的作用，是实现学校体育教育目的的基本途径之一。所以要落实课外体育锻炼，提高学生的身体素质。

1. **合理布置体育课外作业，提高学生锻炼量**

体育课外作业也是提高学生身体素质的有效途径，同时也能帮助学生养成良好的体育运动习惯[2]。相对于在教学学期内的体育课外作业，体育教师应该更注重长假期的体育课外作业的布置。比如说在寒假暑假中，教师可以根据不同年级的年龄特点，对一年级学生布置每天原地蹦高50次；对二年级的学生布置每天跳绳50次；对三年级的学生布置每天跳绳5分钟；对四年级学生布置每天跳绳100次，一组三次，每天三组；对五六年级的体育课外体育作业以此类推。最终保证学生在完成作业的基础上，能够实现对于体育运动习惯的养成。

1. **提高组织体育比赛的频率，让学生感受体育的乐趣**

为了能让学生充分感受到体育运动的乐趣，在课外体育活动中，除了每年传统的春秋季运动会，还可以在不同时间开展不同类型的比赛，这些比赛的频率最少每个月一次，但是要根据学生具体的学习情况，每次比赛的时间可以适当缩短。充分利用学生下午活动课的时间，尽量保证全员参与。

比如说进行“足球射分”活动时，将9个带有分数的纸板设计成一个正方形的目标物，让学生在10米以外进行足球射门，射中哪块纸板就计多少分，五个学生一组，最后进行小组积分统计。或者让学生进行“三人四足百米跑”：将三个学生的脚两两绑在一起，然后进行百米赛跑，先到终点的计最高分，最后到终点计最低分。

这种活动举办的时间不长，不会耽误太多学生的课外时间。在这种活动中，可以激发学生的竞争性，有利于学生培养成就感，培养学生的团队协作能力，增加班级的凝聚力，培养友情。刺激学生养成体育运动习惯，进而提高学生的身体素质。同时这些比赛的开展能够激发学生对于体育锻炼的兴趣，感受体育运动的魅力，为学生打下终身运动思想基础。

1. **根据学生兴趣成立体育社团，丰富学生的课外生活**

让学生培养体育运动的习惯，就是让学生从被动参与体育运动到自主参加体育活动的思想进行转变[3]。根据学生兴趣成立相关体育社团恰好就能满足将学生作为活动主体，教师发挥引导的需求和作用。在教师的引导下，学生可以根据自己的兴趣发展像“篮球社团”“乒乓球社团”“踢毽子社团”和“足球社团”等等，如果某一个社团参加人数过多，教师可以将社团进行拆分组合进行不同的命名。比如说参加篮球社团的人很多，教师可以将篮球社团拆成“湖人队”“骑士队”“勇士队”，学生在参加社团进行体育运动的同时，可以在课外观看相关运动的比赛，提高自己对于体育运动的兴趣。社团活动最少每两周举行一次，在学期末教师可以组织学生进行社团之间的对抗赛或者成果展示。

在这样的社团组织形式下，既能够丰富学生的课余体育活动，又能够给学生创造更多进行体育锻炼的机会。同时，在体育社团的引导过程中，教师能根据学生的情况进行小班教学和分层教学，更好的抓住学生的不同特长，从而保证学生运动能力和身体健康素质的提升。

1. **转变教师教学理念，创新教学方式**

教师的教学理念如果只能固步自封，沉浸在过去的传统教育理念中，那么对于体育教师而言，就无法提高教学活动的教学效率和取得教学成果。因为教师是学生进行课堂学习的引导者，教师的教育理念不改变，课堂氛围就不会变，就算在课堂活动中举行有趣的体育活动，学生参加的积极性也不高。这就要求教师转变教学理念，创新教学方式，塑造良好和谐的课堂氛围，提高学生的课堂学习效率，提高学生身体健康素质，培养学生体育运动习惯。

在日常工作中，教师可以参考优秀教师的课堂活动设计，对优秀教师的课堂安排进行学习，在课堂教学模式上改变自己。在工作以外，教师要多参加相关讲座，在思想思维方式上改变自己。最终进行教学理念的更新，提高自己的教学水平和业务能力，形成自己的特色教学方式。进而在课堂教学活动中影响学生的学习兴趣和积极性，帮助学生形成体育运动的习惯，提高学生的身体素质。

1. **家校合作促进小学生身体素质的提高**

学生的日常学习生活基本上集中在学校和家庭，教育也不仅是家庭或者学校的责任，要想帮助小学生身体素质进行有效提高，教师必须要联合家长的力量。让家庭和学校“齐步走”，孩子才会成长的更好。

进行家校合作促进小学生身体素质的提高，首先要建立家校联络制度：教师可以通过微信、电话和短信等等交流方式和家长进行沟通，在教师和家长进行沟通中，还有一个十分重要的传统途径，那就是家访。家访使教师能够和家长进行面对面的沟通缩短家校之间的距离。由于一般体育教师任教的班级比较多，教师在进行家访时，要优先选择进行体育活动有困难的学生，这样除了汇报学生在学校中的表现以外，着重和家长分析学生身体健康素质的问题，提出针对性的锻炼建议，促进学生提高运动能力，增强学生的身体健康素质。

进行家校合作的第二点就是教师布置合理的家庭作业，在保证学生安全的情况下，布置合理的科学的体育作业，可以让家长进行监督，也可以让家长和学生共同协作，这种家庭作业的完成和家校合作是不能脱离开的，因为脱离了家校合作的家庭作业，在学生的角度里就不受教师的控制了，教师无法对学生是否完成，完成的质量是否合格进行检查。

家校合作的最终目的是为了培养学生的体育运动习惯，发展学生的运动能力，帮助学生促进身体健康素质的提高。

**结束语**

综上所述，在进行学生身体素质提高的过程中，方法和途径有很多，但是都离不开教师和家长的努力。同时要想提高学生的身体健康素质，最重要的就是提高学生对于体育运动的兴趣，养成良好的体育运动习惯，只有这样，学生才能变被动运动为主动运动。在这个过程中教师应该提高自己的教学能力，改变自己的教学思维，从而提高小学体育教学的质量。

**【参考文献】**

1. 王晓. 基于特长养成下小学生运动能力发展的实践研究[J]. 青少年体育, 2019, (10):64-65.
2. 刘福伟. 探讨小学体育教育在青少年体质健康发展中的作用[J]. 速读（下旬）, 2019, 000(003):236.
3. 刘红. 论动作训练提高小学生体质健康的实证研究[J]. 体育风尚, 2019, (6):43-43.