

终身体育思想下的小学体育教学实践研究

冯丽敏

(无锡市春城实验小学 江苏无锡 214000)

摘要: 在小学课程体系中, 体育教学占有较大比重, 其不仅肩负着打好小学生身体基础的重任, 同时也是促进小学生身心健康成长的关键课程。如今, 终身体育思想已成为学校体育教育实践中的重要思想指引, 各小学应将该体育思想充分与体育教学实践相融合, 做好体育教学创新工作。然而在该思想指引下, 小学体育教学实践中出现了学生体育思想薄弱、安全管理不完善、教材单一、实践活动陈旧等问题, 给学生体育锻炼、体育学习带来了一定制约。对此, 各小学需深入学习终身体育教育思想, 针对这些问题重新调整体育教学实践内容与体系, 以此完善小学体育课程创新工作。

关键词: 终身体育 体育教学 实践策略

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.02.025

随着人类社会的不断进步, 人类对体育的认识发生了巨大转变, 对体育活动的需求也越来越多。可以说, 体育已成为大众追求身心健康、追求幸福生活路上必不可少的调剂物。对此, 无论学校还是社会各行各业, 都应持续关注体育领域的发展动态, 认同和支持体育事业发展。对于小学而言, 学生受到身体因素的限制, 虽然无法开展活动量较大的体育活动与体育项目, 但持续引进新的体育项目也是小学阶段学生身体发展的现实要求。最近几年中, 我国小学领域的体育教学水平和教学质量得到了空前重视, 但小学生的身体素质与体育能力却呈现下滑趋势, 这一现象的背后体现出小学体育教育体系的不完善。而终身体育思想中蕴含的“健康第一、培养终身体育意识”体育价值观能有效引导学生树立良好体育锻炼思想, 自觉配合教师参与体育锻炼。如此, 围绕终身体育思想对小学体育教学实践开展教学来进行研究具有现实必要性。

一、终身体育思想下的小学体育教学实践重要性

对于小学生而言, 其受社会阅历和理解能力的限制, 可能无法领会终身体育思想的深刻内涵, 但教师可从言行举止、行为规范上引导学生持续开展体育运动, 让学生在体育活动参与中感受体育给自身带来的变化, 从而爱上体育。在终身体育思想中倡导学生理念的重视与行动上的参与, 强调意识形态上对体育活动的重视。小学阶段以此思想为指导, 改革体育教学体系, 开展体育教学实践活动, 有助于小学生成人成才。

1. 有利于激发学生体育积极性

培养学生的终身体育意识需要从小学开始。在小学阶段

的体育教学实践中, 需要教师不断刺激学生的体育运动因子, 激发学生的体育潜能, 才能引导学生领会体育学习的意义, 进而学会学习、爱上体育。而终身体育思想所倡导的就是让学生认识体育的价值, 体会和享受体育锻炼中的乐趣, 达到“快乐体育”的效果。从小学体育教育目标和终身体育理念中可看出, 二者都对学生学习兴趣的培养十分重视, 如今小学阶段引入终身体育这一思想能将体育理论与实践相结合, 切合学生的体育特长与体育心理, 为学生创设灵活生动的体育项目, 有利于激发学生体育积极性^[1]。

2. 有利于规范小学体育课程

由于小学生对体育的认知和理解能力有限, 因此教师只能简单教授一些体育锻炼动作, 再要求学生自行模仿或小组互练, 以完成体育教学任务, 但这一方式忽略了学生体育锻炼中动作的标准性, 并未真正规范体育课程教学体系。而终身体育思想理念下, 教师先为学生讲解体育活动的动作技巧、背后原理以及锻炼效果等理论, 再带领学生完成体育动作时, 学生会根据教师所讲解的理论, 注重调整自己的姿势动作, 长期如此, 能使小学体育教学逐渐走向规范化和体系化, 帮助学生养成良好体育习惯和标准的体育形态。

3. 有利于缓解主科学习压力

小学阶段的学生年龄大多处于6—13岁之间, 这一年龄段的学生自身性格和习惯尚未养成, 对周围事物的认知水平也不高, 无法对事物进行客观判断, 也无法排解自身面对的学业压力, 而体育活动的开展能为学生排解文化课中的压力带来突破口, 教师通过体育实践活动的教授能为学生传递健康积极的生活态度, 不仅能缓解学生平时的学业压力, 同时

还能通过体育活动的参与,养成开朗乐观的积极心态,帮助学生快乐成长。同时,体育教学中的终身教育思想也提倡的是“快乐体育”“健康体育”,倡导学生在平时文化课程学习之余积极参加体育活动,强化身体素质,以此促进身心健康发展。由此可见,终身体育思想下开展体育活动对学生学业和身体健康有积极助益。

二、终身体育思想下的小学体育教学实践现状

终身体育思想的产生和发展,不仅对现代体育教育制度、内容、方法的改革产生了深远影响,而且对提升学生的体育能力与综合素质也发挥了促进作用。可见该思想的运用对我国学校体育改革的重要性。然而在将该思想融入小学体育教学实践过程中,由于学生自身认知与身体条件的限制,逐渐暴露出学生体育思想薄弱、教材内容单一、实践活动不够新颖等问题,给众多小学终身体育教学思想的落实形成了阻碍效果。对此,各小学应从这几方面问题出发,寻求症结根源,推动小学体育教学改革的顺利进行。

1. 学生体育思想较薄弱

当前应教育部门的号召,许多小学都纷纷开始大力宣传关于“终身体育”“健康至上”等体育理念,但实际成效却不够明显,许多小学在体育课程教学中仍然以应试教育为主,尚未全面落实终身体育等理念,给学生重视理念也造成了一定影响。同时,学生在小学阶段的课业十分紧张,平时忙于数学、英语等科目的学习,无法给体育实践学习留足充分的时间,长久之下使得学生对终身体育这一思想的认识度和关注度不强。而且小学阶段的体育课程中还存在着“重文化课、轻体育课”的现象,文化课教师经常会占用体育课的时间,如此给学生体育理念的形成造成了制约性影响^[1]。

2. 体育安全管理待完善

终身体育思想中强调学生要增强体育锻炼认识、提升自身体育能力。但这一思想内容的前提是学生需接受安全的体育活动教学。然而如今部分小学体育教学中还存在一些安全问题,实际授课中时常发生学生肌肉拉伤、设备碰伤、同学误伤等现象,给学生继续参与体育活动带来了极大安全隐患。究其原因,主要与小学生的安全意识薄弱有关。学生在参与体育游戏或活动中尚不能灵活控制身体各部位,由此会无意识地造成身体肌肉拉伤、误伤同学等安全问题。而且在一些竞赛类体育教学中,一些器具的安全性也存在隐患,教师并未提前进行检查,在学生自由活动中也未及时从旁协助,因而致使学生安全问题的出现。

3. 体育授课教材待更新

终身体育思想下,部分小学阶段的体育授课教材呈现出内容单一枯燥、新颖度不够的现象。经过调查发现,当前小学生所使用的教材课本已经多年未修订增删,许多内容陈旧枯燥,已经不适合当前学生学习需求,对学生身体素质的提升也无法产生较大效果。而且教材中的跑步、跳远、跳绳等一些传统运动项目,教师虽然对其进行了创新优化,但基础动作仍然没有发生变化,致使学生学习兴趣不大,平时在参与过程中学生多为应付式学习,并未深入学习活动内容,由此给体育教学质量的提升造成了阻碍。

4. 体育实践活动较陈旧

小学阶段的体育实践活动一直以来都千篇一律,主要以跑步、跳绳、拔河等传统运动为主,即便引进了健美操、瑜伽、武术等新型教学活动,也只是参照其他学校的体育活动而开展的,学校自身体育特色不够明显,而且学校也并未根据学生身体情况的不同而及时调整体育实践活动类型,致使小学阶段的学生虽在身体素质上得到了提升,但在体育能力、体育意识方面的强化效果并不够明显。另外,学校教师在给学生开展体育实践活动时忽略了学生校外体育活动的教授,平时较少带领学生到周边体育馆、公园等地发掘和学习体育活动内容,使得学生对体育的理解认知十分有限,极大弱化了学生对体育的学习兴趣^[2]。

三、终身体育思想下的小学体育教学实践对策

当前随着终身体育思想的不断渗透,小学体育教学体制发生了明显变化,尤其是体育教学模式的更新速度越来越快,传统单一化的体育教学模式已经难以满足现代体育教学实践需求与学生身体锻炼需求。对此,各小学在体育教学实践中需依照终身体育思想,考虑强化学生体育理念、创新体育授课教材、丰富体育实践活动,以此调动学生参与积极性,完成体育教学实践改革。

1. 强化学生体育思想

对学生进行终身体育意识的培养是一个十分漫长的过程,小学教师在对学生开展体育实践活动教学时,需先注重对其体育思想的培育,以思想引导行动,使学生自觉参与体育活动。首先,教师可在每节体育课开始之前,先带领学生学习一段体育理论视频,再根据体育理论进行实践活动内容,如此能在潜移默化中引导学生养成良好体育运动习惯,强化体育锻炼思想。其次,学校方面应适当增加体育课时或时长,约束或禁止让其他文化课教师占用体育授课时间,为教师充分开展体育教学提供前提保证,如此能为学生创设浓厚的体育活动氛围,以此强化学生重视理念。

2. 确保体育教学安全

当前终身体育思想下,部分小学体育教学实践暴露出体育安全问题,给小学生的人身安全带来了极大隐患。针对这一问题,小学教师需为学生做好安全意识引导和教育工作,在每次体育活动开始教授之前,都需为学生强调一遍安全问题,包括不同体育器材的摆放、使用及后续保管的注意事项,并为不懂的学生做示范;教师还应安排班干部提前检查所有课上要用的体育器材的安全性,筛选出安全性较差的器材,将其另外归置;在学生自主活动期间,教师要密切关注体育场上每位同学的体育动作与所使用的器材用具,确保学生在整个体育过程中的安全性。同时教师还要在活动量较大、危险系数较高的体育活动中要求学生提高安全意识、做好安全防护措施,以避免活动中被教学器材或其他同学所误伤。另外,教师还可出于学生年龄与身体素质的考虑,组织学生开展危险系数较低的体育项目,比如跳健美操、学习广场舞等,在保证学生安全的前提下开展体育实践活动^[4]。

3. 优化小学体育教材

在终身体育思想落实中,学校需为学生提供完善的体育学习器材,满足学生正常体育活动需求。教师需为学生提供适合现代小学生体质的体育锻炼教材,向上级教育部门申请修订教材中不合理的内容,并根据自身办学特色,在其中增加休闲、娱乐、健身等内容的体育教育板块,从各个方面满足不同体质学生的学习需求。或者也可参照中学阶段的体育项目活动,与中学体育教育内容相衔接,提前增加一些中学时期要接触的简单体育活动项目,以此完善小学基础阶段的体育教材,让学生能无缝衔接小学到中学的体育课程。

4. 创新体育实践活动

在终身体育思想背景下,小学体育教学内容需尽快创新,以吸引学生对体育课程的关注。教师在体育实践活动中,可根据学生的身体状况与实际体育能力,尝试引进民族体育活动项目,比如可将少数民族中的木球、毽球、摔跤、拳击等运动引进体育课程中,形成丰富的实践性课堂。在各项活动教学中,教师可为学生示范、讲解运动规则,还可为学生放映教学视频,学习各项运动的技巧动作,如此既能锻

炼学生身体素质,又能丰富体育教学内容。同时,还可引进健身类实践活动,学校可邀请专业人士到校为学生进行健身活动授课,比如瑜伽、太极等,教师也可每周组织学生到学校周边公园、体育馆进行参观学习,并结合教材内容,对学生进行健身课程教学,如此循序渐进提升学生身体素质和体育能力^[5]。

结语

在终身体育思想下,小学体育作为小学阶段课程体系中的重要组成部分,是提升学生身体素质、增强学生体育能力的重要教育途径。根据近年来终身体育思想的不断普及和深化,我国小学生的身体素质和健康状况得到了明显改善,说明该思想于体育教育能够发挥诸多积极作用。为此,今后无论小学、中学,还是大学阶段,都可将这一思想融入校内体育课程中,要求教师从终身体育思维角度出发,结合以往体育教育经验,为不同阶段的学生开展体育实践活动教学,以此探索更适合学生的体育教学方法,全面提升学生的身体素质和体育能力。

参考文献

- [1]刘玉霞.谈小学体育教学中学生终身体育思想的培养[J].家长,2021(9):14-16.
- [2]杨春森.浅析小学体育发展与终身体育关系[J].未来英才,2017(23):289.
- [3]黄洁芬.终身体育教育思想指导下小学体育教学的创新[J].文化创新比较研究,2019(6):143-144.
- [4]张志军.如何在小学体育教学中培养终身体育的思想[J].山西青年,2016(5):191-192.
- [5]马良煜.终身体育理念下的小学体育教学实践探析[J].科学中国人,2017(6):316.

作者简介

冯丽敏(1985.6—)女,汉族,江苏无锡人,硕士,无锡市春城实验小学,一级教师,研究方向:小学体育。