

# Effectively Improve Students' Physical Fitness in the Physical Education in Rural Primary Schools

Xijun Song

Zhanghuang Primary School, Jinyang Sub-District Office, Yangxin County, Binzhou City, Shandong Province, Binzhou, Shandong, 251800, China

## Abstract

In rural areas of China, due to the imbalance of economic development, the relative lack of educational resources, the lack of attention to physical education curriculum, the imperfect construction of related infrastructure, and the shortage of teachers, the rural primary schools physical education has not really played an effective role in improving students' physical fitness. Under the background of education reform, the schools' training of talents pays more attention to the overall development of morality, intelligence, physical and beauty, students' physical health is the premise and foundation for better participation in cultural curriculum learning. Therefore, rural primary schools should face up to the existing problems in physical education at this stage, create a good physical education atmosphere, cultivate students' sports consciousness, and increase the construction of physical education curriculum infrastructure, so as to improve the physical fitness of rural primary schools students. This paper focuses on the importance and strategy of effectively improving students' physical fitness in rural primary schools physical education teaching.

## Keywords

rural primary schools; physical education; students' physical fitness; importance; strategy

# 在乡村小学体育教学中有效提升学生体能

宋希军

山东省滨州市阳信县金阳街道办事处张黄小学, 中国·山东 滨州 251800

## 摘要

在中国农村地区, 由于经济发展的不平衡, 教育资源相对匮乏, 体育课程受重视程度不高, 相关基础设施建设不完善, 师资力量不足等, 乡村小学体育教学没有真正发挥出有效提升学生体能的作用。在教育改革的背景之下, 学校培养人才更加注重德智体美的全面发展, 学生的体质健康是更好的参与文化课程学习的前提和基础。因此, 乡村小学应该正视现阶段在体育教学方面所存在的问题, 营造良好的体育教学氛围, 培养学生的体育意识, 加大体育课程基础设施建设, 从而提高乡村小学生的体能。论文围绕在乡村小学体育教学中有效提升学生体能的重要性以及策略展开了分析探讨。

## 关键词

乡村小学; 体育教学; 学生体能; 重要性; 策略

## 1 引言

重视体育教育, 是课程改革的一个重要内容。体育教育对于学生的体质健康、心理健康均有十分重要的意义和作用。当前社会各行各业竞争激烈, 经济建设需要越来越多的优秀人才, 社会需要的是既具有扎实的知识, 又具有健康的体魄、完善的人格的高素质人才, 所以体育教学在整个学校教学中的作用越来越突出。乡村小学由于受到教学条件的制约, 体育教学水平相对落后, 因此必须采取措施对当前的现状予以改善。

## 2 乡村小学体育教学现状

近年来, 随着体育课程改革不断深入, 中国各个地区的小学都在积极地进行体育课程改革, 取得了比较大的成效。但是, 各个地区在经济发展的不平衡以及地方政策贯彻落实的程度不同, 导致城乡体育教学出现了很大的差距。一方面, 农村地区受到地方政策的制约; 另一方面, 由于经济发展落后, 体育教师也比较匮乏<sup>[1]</sup>。受到应试教育的影响, 农村地区对于文化课程比较重视, 而对于体育、音乐一类的课程则没有引起一定的关注, 即使设置了体育课程, 也没有按照实际的

教学目标展开教学。因此,很多乡村小学的体育教学水平比较落后,乡村小学生的体质健康水平有待提升。从乡村小学体育教学的实际情况来看,主要存在以下几个方面的问题。

### 2.1 教师和学生都没有对体育锻炼引起足够的重视

近些年来,虽然国家越来越重视小学生的体质健康,对小学体育教学提出了越来越高的要求,但是乡村小学的体育教师在教学过程中,一方面出于担心出现教学事故而一味地减少教学内容,另一方面乡村小学体育师资力量有限,很多体育教师并不是专业的,而是其他任课教师兼任的,所以体育课程教学效果不佳。

### 2.2 只重视文化成绩,忽略体育锻炼

目前,学生只重视文化课成绩,文化课学习负担比较大,忽略体育锻炼,乡村的小学生家庭条件比较普通,学习无疑成为了他们改变人生命运的重要道路,所以文化课程比较受重视,而体育锻炼常常被忽略。

### 2.3 乡村小学体育教学场地有限,设备及师资不足

受经济水平制约,乡村小学体育教学场地有限,设备及师资不足。近些年来,中国经济发展速度越来越快,经济建设水平也越来越高,但是地区经济发展不平衡的问题依然存在,城乡经济发展依然存在着比较大的差距,而这种差距也成为了小学体育课程教学的一个制约因素<sup>[2]</sup>。乡村小学在体育课程教学方面的资金投入不足,学校场地有限,无法为学生们提供各种体育运动器材设备,所以很多教学大纲规定的锻炼项目,没有真正的得到实施。除此以外,乡村经济发展水平落后,难以组建起专业的体育教师队伍,师资力量比较匮乏,学生无法进行专业的体育训练。

由此可见,乡村小学体育教学还存在着很多方面的问题,这些问题的存在都是导致乡村小学学生体能比较差的重要原因。

## 3 在乡村小学体育教学中有效提升学生体能的重要性

搞好农村中小学体育教育,是当今时代发展的需要,也是对中国体育教育方针的贯彻。体育课程是提升学生身体素质的重要途径,其教学质量和教学效果会直接对学生的身心成长产生影响,所以对于小学阶段的学生来说,体育课程是一门非常重要的课程。当前,学生的学业负担越来越繁重,乡村小学由于教育资源的匮乏,更是注重文化课程的教

学,将大部分的教学时间都放在了文化课程的学习上。但是,课业负担过大,锻炼不足,会导致学生体质下降,无法以更健康的体魄和积极向上的面貌去迎接接下来的学习生活<sup>[3]</sup>。

小学生身心发展都不成熟,如果不加以正确的引导,难免会使他们养成不良的生活习惯,很多小学生由于家长的溺爱,闲暇时间都用来上网、打游戏等,体育运动量严重不足。体育锻炼不仅是一种增强学生体魄的重要途径,它也是帮助学生社会交往、调节学习压力的一种有效方式。养成良好的体育锻炼习惯,是构建健康生活方式的前提和基础。因此,乡村小学必须要重视体育教学采取有针对性的策略,提高教学质量及水平,增强学生体质健康。

## 4 在乡村小学体育教学中有效提升学生体能的策略

在乡村小学体育教学中有效提升学生体能的策略主要是营造良好的教学氛围,丰富教学形式,提高教师专业素养及教学水平,激发学生的主观能动性。

### 4.1 营造良好的教学氛围,丰富教学形式

任何一门课程要想取得良好的教学效果,都必须要有良好的教学氛围。教学氛围对教学的效果是有着十分重要的影响的,创设融洽和谐的教学氛围,能使学生对于所学内容产生积极的情感和态度,感受到学习的乐趣,从而增强学习的自觉性<sup>[4]</sup>。虽然农村经济发展比较落后,乡村小学体育教学缺乏标准的体育训练场地和完善的体育器材设备,这些都是制约体育教学水平发展的重要因素。但是,没有营造起良好的教学氛围,教育形式单一也是当前中国乡村小学体育教学存在的重要问题。

乡村小学在学生的文化课程学习之余必须有效地开展一些体育活动,使学生能放松身心,劳逸结合,缓解他们的学习压力,增强体魄。乡村小学要丰富体育课程教学的内容和形式,结合小学生身心发育特点,设置丰富多彩的体育锻炼活动。

### 4.2 提高教师专业素养及教学水平

体育课程的教学质量对于学生身体素质有着直接的影响,为了提升乡村小学生的体能素养,那么就必须要提升体育课程教学效果。体育课程教学效果如何和教师的专业素养水平及教学能力是分不开的<sup>[5]</sup>。体育教师扮演的是引导者和教育者的角色,他们自身的言行举止对学生有着潜移默化的

影响,所以体育教师既要有扎实的专业知识,又要有专业的教学能力。体育教师还要和学生之间建立融洽的师生关系,调动学生学习的兴趣,使课堂气氛生动活泼,让学生乐意参与其中。在开展体育教学的过程当中,体育教师要结合自身的体育知识与实际的体育技能,并结合体育课程的教学目标,进行教学内容和教学形式的设计,要根据学生的个体差异因材施教,使每个学生都能在体育课程当中发现自己的特长,使每一位学生都能学有所得。

### 4.3 激发学生的主观能动性

激发学生的主观能动性、调动学生的学习兴趣、提醒他们自觉参与各种体育锻炼活动的积极性,是乡村小学体育教学有效提升学生体能素质的关键因素,只有学生本人对体育课程感兴趣,才能变被动学习为主动学习。乡村小学要合理的规划体育训练场地,尽可能地为学生提供比较丰富的体育锻炼器材和设备,使学生可以在体育锻炼项目方面有更多的选择,充分发挥他们的主观能动性,尊重他们在体育学习过程当中的主体地位<sup>[6]</sup>。

传统的体育教学重视对学生体育技能和体能知识的传授,却忽视了体育精神的传达,学生往往只是为了完成学习任务,达到成绩要求,没有真正的改变学习观念,所以体育教育效果并不好。

为了更好地激发学生的主观能动性,乡村小学体育教学一定要改变学生被动接受的局面,使学生在体育学习当中是主动接受的,设置丰富多彩的体育活动,使学生在参与的过程中能感受团结合作、勇于拼搏的体育精神,增强学生体

魄的同时也更好的引导学生心理的健康成长。

## 5 结语

为了使乡村小学体育教学有效提升学生体能素质,需要对现阶段的体育教育现状有一个全面正确的认识,也需要学校教师以及学生的共同努力。乡村小学体育教学必须制定科学合理的教学计划,按照规定的教学内容,有计划性地展开教学,尽可能完善相关的体育场地和设施,提供良好的体育锻炼条件。改变课堂教学理念,丰富教育形式,提高学生学习的积极性,发挥学生的主观能动性,真正地使体育教学成为有效提升乡村小学生体质健康水平的一个重要途径。

## 参考文献

- [1] 郑军. 浅谈高职体育教学改革对学生体能提升的作用[J]. 才智,2019(28):34-35.
- [2] 支婕. 初中体育教学发展学生体能的策略[J]. 考试与评价,2018(09):161.
- [3] 穆成立. 浅谈高职体育教学改革对学生体能提升的作用[J]. 当代体育科技,2019(03):86+73.
- [4] 吴宜煨. 探索初中体育教学中如何促进学生体能的发展[J]. 教师,2020(19):113.
- [5] 赵雨凤. 浅论小学体育教学中如何促进学生体能的发展[J]. 学周刊,2018(05):209.
- [6] 蔡道尉. 高中体育教学中发展学生体能的策略[J]. 中学教学参考,2018(18):138-139.