

# 浅论家校社联合提高小学生体育锻炼效率的措施

汪剑英

(浙江省台州临海市临海小学, 浙江台州 317000)

**摘要:**有效的体育锻炼是学生身心健康发展的基础,而优质的环境则是提高学生体育锻炼有效性的基础,学校、家庭和社会则共同承担着为学生营造优质环境的责任,学校主要教授给学生一些科学、恰当的体育锻炼技巧,使学生运用正确的锻炼方式,家长则需要承担起监督的责任,社会层面则要多给学生提供一些实践的空间,通过三者联动的方式,全方位地帮助学生提升锻炼效果。具体实践过程中要各自发挥作用,主要加强家庭和学校之间的沟通,从学生实际的锻炼情况出发,增强他们坚持锻炼的意志,不断地给予他们鼓励,培养学生良好的体育锻炼习惯,树立终身体育的意识。

**关键词:**家校社联合;小学;体育锻炼;措施

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.03.4553

小学生的身体素质问题逐渐成为人们关注的重点。对此,小学阶段的体育教学活动一直在寻找提升教学效果的途径,充分带动家庭这一育人环境,构建家校联合的教学模式,为体育学科的教学活动提供新的思路。在这一教学模式下,小学阶段的体育教学活动取得了一定的成效,不过现阶段依然处于过渡期,其中还存在一些问题,影响体育课堂发挥其育人效果。对此,作为小学体育教师,有必要对家校合作模式下的体育锻炼进行研究,以提升体育课程的教学效果。

## 一、家校社联合提高小学生体育锻炼效率的必要性

从现阶段小学体育开展家校社联合教学模式的情况来看,并没有在教学活动中形成紧密配合的教学关系,使得小学体育教学活动表现出一些弊端和误区。对于小学生来讲,他们具备良好的体育运动天赋,同时也具备热爱体育锻炼的天性。这为小学阶段开展体育教学提供了良好的条件。将家校社联合模式引入到小学体育教学活动中,充分体现了教学活动的与时俱进。对此,我们需要深刻认识到,家校社联合模式对小学体育教学活动具备的重要意义。

第一,家校社联合模式,充分体现了三方对学生培养工作的重视。一直以来,学校的教育活动都依赖于家长和社会资源,需要三方形成教育上的合力,才能为小学生提供更好的学习环境。通过创建家校社一体化的教育模式,能够为小学生创造全方位的体育锻炼环境,帮助他们形成自主锻炼的意识,将体育运动融入日常生活中。此外,将体育教学放在家校社合力的基础上,能够帮助小学生以正确的态度看待体育锻炼,将其当作常态化的学习活动。并在家长、学校和社会的支持下,体验体育运动的快乐,消除小学生对体育活动的畏惧心理,让他们在体育锻炼中,逐渐形成健全的人格和良好的心态。

第二,有利于学校进一步发挥自己在体育教学活动中的主导

作用。对于现阶段的小学体育教学活动来讲,学校依然占据体育教学活动的主导位置。但是针对小学生的年龄和身心上特殊性,还需要家长在体育教学活动中给予一定的辅助。以此帮助小学生形成自主运动意识,帮助他们养成终身运动的良好习惯。在这一过程中,家庭和社会需要充分认识到,自身在教学活动中的重要辅助作用。在这样的体育教学环境下,学生不容易产生任务性的心理,将体育锻炼当作一项任务完成,而是将其作为一项趣味性的活动或者是生活中必不可少的内容。有利于帮助学生正确看待体育锻炼,为他们日后进行体育锻炼奠定良好的基础。

第三,是小学体育教学活动开展教学改革的重要体现。在新课改模式下,体育教学活动需要对传统的模式进行改革,让体育教学活动不再停留于表面,而是注重提升学生的体质体能。同时,在体育运动中渗透德育教育,有利于塑造小学生的品格和性格。在这样的育人环境下,全面落实家校社一体化的体育教学模式,充分体现了现阶段小学体育教学活动与新课改的同向同行。开展家校社一体化的体育教学模式,能够让小学体育教学活动与时代发展保持一致。

## 二、小学体育家校社联合教学中存在的问题

### (一) 家长对这一教学模式的认识不足

在我国的教育活动中,普遍存在一个认知性的错误,即大部分家长都认为育人工作是学校的事情,尤其对于学科教学活动而言,家长就将全部的育人责任推给了学校,自己只是负责监督。固然,学校承担主要的育人责任,但是家长也需要提供一定的支持,而不应该只注重学生的学习成绩。此外,部分家长受教育程度不高,这一问题在农村比较普遍,在市里学校中相对来讲比较少,他们不想影响孩子的学习成绩,也不敢过多参与到孩子的学习中。在这样的环境下,小学体育教学活动要想构建其家校社联合的教学模式,就需要从调整家长大的认知开始。这样就在无形中,增

加了体育教学的教学压力。在实际开展的过程中,部分家长不愿意配合,认为将育人工作推给家长,将教师置于不作为的境况中。此外,还有部分家长在完成教学任务的过程中,态度不端正,影响小学生的运动热情。这样,就难以发挥家校社联合教学,在体育锻炼中的作用,不利于提升小学生的运动热情。

### (二) 家校社联合模式尚未达到规范化

但就家庭和学校之间的联合模式来讲,现阶段大部分小学都没有充分调动家长在育人工作中的作用。比如,联合教学活动实施的过程中,大部分学生只是组织家长会,让家长参与到方案的实施中,并没有发挥他们在育人工作上的主动性。其主要表现是,对教学环节中存在的问题进行讨论时,学校只是结合了学校方面发现的问题,并没有为家长提供发表看法的渠道,也没有构建交流的平台,让家长为优化教学活动献计献策。在这样单一的优化模式下,家长更想教学活动的配合者,难以对体育教学活动产生实质性的影响。要想发挥家校合作模式的有效性,学校需要采取规范化的教学管理模式,全面了解学生的实际情况,听取家长们的提议。然而现阶段的合作模式更偏向于单一化的合作,这一问题在与社会资源联合的工作中也有所体现,不利于实现家校社联合开展体育教学活动的意义。

## 三、家校社联合提高小学生体育锻炼效率的具体措施

### (一) 优化校内的指导方式,引导学生科学进行体育锻炼

学校作为培养学生运动技能的主要场所,承担着教授给学生科学锻炼技巧、指导学生身心健康发展的重要职责,开展体育锻炼的过程中,要遵循学生的身体状况以及对待体育的态度,做到从实际出发,灵活地应用各种锻炼方式,引起学生的注意,释放他们的活力,让他们产生参与体育锻炼的兴趣,保持他们长久坚持锻炼的热情。那么在实际的教学过程中就要运用多样化的指导方式,利用有限的场地开展多彩的锻炼活动,让学生沉浸其中,使学生体会到体育锻炼的益处。例如教授学生基本的动作技巧时,引入微视频的形式,指导学生细致地观察、精准地模仿,使他们按照正确的方式进行锻炼,逐个纠正学生不规范的动作,而在学生自主练习的过程中,则引入游戏的方式,缓解学生训练的枯燥感,体现出寓教于乐的理念,让学生以轻松的心态完成训练任务。而在与家庭和社会联动的模式下,需要将动作要领以及注意事项告知家长,请家长监督学生完成一定时间内的训练,通过校外的练习来增强锻炼效果。

### (二) 发挥家庭监督的作用,培养学生坚持锻炼的意志力

在小学生接受义务教育时期,家长的监督作用不可忽视。在体育锻炼方面,透过家长的监督,可以培养学生坚持锻炼的习惯,促使他们将校内外的训练结合起来,拓展他们的训练空间,对提

高他们的锻炼效率有很大的帮助。因而作为老师需要将当天所教授的体育技能告知家长,以及需要学生完成的课外训练任务,请家长发挥自身的监督作用,督导学生每天坚持锻炼,而锻炼的任务时长较短,一般控制在5~10分钟以内,可以由学生来决定锻炼时长,家长只许提醒学生去完成即可,不需要做过多的干预,而教师则根据学生整体的训练效果进行策略上的调整,帮助学生逐步地提高训练效率。比如在跳绳的训练中,教师可以组织学生自己制作一个每天的家庭练习表格,有日期、数量、次数等,作为他们家庭锻炼的档案,家长只需要帮助学生记录训练结果即可,监督他们是否每天都完成了当天的训练任务,而学生则可以透过数据来直观地看到自己的训练情况,教师也可以透过这样的表格去了解学生的训练成果,对一些成绩不理想的学生进行个别地辅导,帮助他们调整训练方式,从而保障学生的体育锻炼具有可查性和持续性。而在条件允许的范围内,则可以邀请家长与学生进行同步锻炼,为学生做好榜样,两者相互学习、探讨,这样家长自身能得到相应的锻炼,让学生看到家长身上的韧劲以及意志力,在他们心目中树立良好的形象,树立坚持锻炼的决心和信心,同时也能逐步培养学生坚持锻炼的良好习惯。

### (三) 借助社会实践的效应,帮助学生清晰地认知自我

社会中有关运动方面的实践活动有很多,要借助这些活动让学生看到体育锻炼的意义,引导他们从实践中领悟体育精神,使他们能更加坚定地持续锻炼,不断地提升他们的身体素质与心理认知。比如学校和家庭多关注社会实践活动的开展情况,鼓励有特长的学生加入相应的比赛中,对他们进行专项地训练,帮助他们在实践中取得优异的成绩,同时引导学生从实践中了解自身需要精进的地方,使得他们能够清晰地认知自我,提升他们敢于接受挑战、勇于突破自我的胆量。这样让学生多接触社会,可以扩大他们的认知面,使他们接触到更多体育方面的佼佼者,促使他们不断地提升自我、加强锻炼,真正地树立起终身体育的意识。

总之,学校、家庭和社会的共同协作,为学生进行高效的体育锻炼保驾护航,这是客观的需求,更是增强全民积极参与体育意识的需求。学校要加强与家庭和社会之间的联系,三者合作,共同为学生拥有健康的体魄、良好的心理素质而努力,指引学生茁壮健康地成长。

### 参考文献:

- [1] 傅淑英. 小学体育锻炼家校合作中常见问题及对策研究[J]. 家长, 2019(24).