

新时代下提高小学体育教学效能的思考和实践

宁现亮

山东省济南市章丘区刁镇学区学校

摘要：全国体质测试结果显示，青少年体质健康状况连续下滑，直至近三年这一趋势才得到初步遏制，但是上升率极低，这就表示体育教学改革初见成效，但仍需努力。与此同时，身体素质增强是一个长期过程，只有从小培养学生良好的运动意识与习惯，才可持续改善其身体健康状况。为此，作者作为一名小学体育教师，明晰教学困境及成因，融合新时代教育理念，设置科学的教学指导原则，运用多元化实践方法，以期提高教学效能，助力学生健康发展。

关键词：小学体育；新时代；实践方法；教学效能；健康发展

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.109

新课改进程持续深化，传统小学体育教学模式暴露出教学内容固化传统、教学方法单一机械以及学生运动意识薄弱的问题，影响了学生健康发展。为了有效解决这一问题，也为了充分提高体育学科育人质量，教师学习新时代的科学理论，借鉴优秀教学经验后，以“创新教学内容与方法”、“发挥学生主体性价值”和“重视教学评有机统一”为指导原则，从教学内容、教学工具、教学方法、练习方法、教学形式、课后运动以及教学评价这七个维度进行创新与优化。

一、小学体育教学困境与成因

（一）教学内容固化传统

小学体育教学中，教师多运用较为传统的运动项目开展教学，如短跑、长跑、篮球、足球等，一方面缺乏创新意识，没有引入当下流行的运动形式，使得学生逐渐产生枯燥感，且无法了解新时代体育发展的趋势，另一方面显现出教学理念的落后，没有重视学生体育精神的培养，忽视引导学生感知体育与健康之间的紧密联系，就导致体育教学越来越固化，逐渐丧失生命力。

（二）教学方法单一机械

教学方法不仅对教学效果产生重要影响，还很大程度上决定着课堂学习氛围。在目前的小学体育教学中，教师多选择口述知识以及动作示范相配合的方法，没有运用现代化的教学手段，没有从根本上创新与优化教学方法，所以教学效率提升缓慢。除此以外，教师往往在讲解后组织学生在多次重复性练习中提高运动技能，没有运用多样且灵活的教学方法，使得体育教学显现出机械性的问题。

（三）学生运动意识薄弱

小学体育学科的最终目标是促进学生健康发展，这需要充分调动学生的主观能动性。但是目前大部分小学生没有认识到体育运动的重要性，认为运动“又苦又累”，缺乏参与体育活动的热情。除此以外，传统教学

模式未能让学生感知到运动的乐趣，使得学生多在教师强制要求下进行体育锻炼，主动运动意识较为薄弱。

二、新时代下提高小学体育教学效能的指导原则

（一）创新教学内容与方法

教学内容与方法的落后已经严重影响到小学体育学科教学效果。对此，教师在新时代教育进程中创新小学体育教学，必须以“创新教学内容与方法”为指导原则，引入新颖的运动项目以重燃学生的学习热情，采取灵活且有趣的教学方法以激发学生学习动力，从而逐步让教学焕发新的生机与活力，为教学效率与质量提升开好路。

（二）发挥学生主体性价值

学生是学习活动的主体，发挥其主体性价值，可以让其更为积极主动参与教学，并且逐步提高学习效率。基于此，教师在着手提高小学体育教学效能时，遵循“发挥学生主体性价值”的原则，设计多种供学生参与和体验的体育活动，关注学生长期运动习惯的养成，使得学生不仅在体育课堂中高效学习知识，而且在课后重视自己的身体素质与健康发展。

（三）重视教学评有机统一

“教、学、评”是三个相互区别却又紧密联系的环节。与此同时，构建科学高效的教学模式，“教、学、评”三者缺一不可。因此，教师在优化小学体育教学时，让“教、学、评”以达成课程标准规定的教学目标为一致的目的、以课程标准规定的内容为一致的内容、以符合学生客观学习规律的方式为一致的方式，逐步让“教、学、评”相互促进，推动学科以及学生良性发展。

三、新时代下提高小学体育教学效能的实践方法

（一）引入新颖运动项目，丰富教学内容

对教学内容进行丰富与拓展，可以有效开阔学生的学习视野，进一步促使其从更多维度感知乐趣。与此同

时,实现课内外结合教学是新课标中的重要内容,对于学生的全面发展具有促进作用。基于此,教师在小学体育教学中,引入新颖的运动项目,消除学生长期接触传统运动项目的枯燥感,让其自发主动投入课堂中。例如,教师选择花样跳绳这一项目,设计长期性的教学课程,为课堂注入新活力,首先,教师选择适合学生体能水平的简单花样跳绳动作,每节课运用10分钟时间教授学生3-5个动作,以此把学生从固化的教学内容中解放出来,有效吸引学生的注意力;其次,在学生已经初步掌握基础性的零散动作后,教师编制跳绳操,并为其配上节拍合适的音乐,随后带领学生逐步熟悉如何把动作有效衔接起来,并逐步跟上音乐节奏,以此把“运动操”和“花样跳绳”有机结合起来,再次丰富学生的学习体验。除此以外,教师在课堂上运用新的运动项目调节课堂气氛,让学生把新鲜感转变为积极参与课堂学习的动力,如在每次教学任务完成后,教师从三人羽毛球、飞盘、躲避球、台克球等项目中选择一种,讲解规则后组织学生进行尝试,促使学生在实践中产生新奇感。由此教师通过引入新颖运动项目,把课内外教学有效结合起来。

(二) 借助信息技术工具,增强学生理解

信息技术是新时代教育进程中的重要工具,具有高效性与便捷性,可以辅助教师减少教学冗余,从而逐步提高教学效率。目前信息技术被应用在多学段、多学科的理论知识讲解过程中,但是没有被广泛应用在体育这一以实践性为主的课程中,这显现出小学体育教师教学视野的局限。就此,教师着手运用信息技术,打造“课堂+户外”双线并行的教学模式,力求逐步增强学生对学科知识的理解。例如,教师在带领学生学习“篮球运球”这一动作时:首先,前20分钟在教室内进行,运用课件拆解运球时的动作,引导学生掌握如何让肢体协调配合起来,随后教师播放运球的慢动作视频,通过具有动态性的形式,让学生清晰把握整个动作的流程,这一方式可以弥补动作示范与口头讲解配合低效的问题,使得教师能够在媒体直观展示的同时,准确讲解动作要领,切实提高课堂效率;其次,教师运用剩余25分钟带领学生来到篮球场进行练习,在观察到学生动作不连贯或错误后,在手机上再次展示相应的课件或教学视频,让学生自主纠错,以此省去教师一遍遍重复讲解,为学生提供更多内化知识的时间;最后,教师把课件与视频在班级群中分享,要求学生运用课余时间在自己练习前观看,以此加深学生的印象与记忆。

(三) 设计趣味体育游戏,调动学习热情

游戏化教学是一种适合低年龄学生群体的教学方

法,具有较强的趣味性和灵活性,可以让学生在感知到快乐的同时,潜移默化学习知识。小学生群体正处在对于趣味事物具有较强好奇心的阶段,所以在学科教学中融入趣味元素,可以有效提高学生的积极主动性。与此同时,让学生产生并保持对体育学科的热情,是增强教学以及学生学习效果的重要要求。对此,教师着手设计多元化的体育游戏,营造轻松和谐的氛围,让学生在不知不觉中主动投入学习。第一步,教师把游戏和运动结合起来,让课堂氛围不再死气沉沉,例如,教师在带领学生进行蛙跳练习时,引入“丢手绢”这一游戏,把游戏中的“追逐跑”转换为“蛙跳追逐”这一形式,以此既有效提高了学生的练习频次和强度,又通过游戏形式消除学生的抵触情绪。除此以外,教师在课堂中设置专门的游戏时间,让学生对体育课保有期待,扭转其消极敷衍的学习态度。例如,教师通过查阅网络、书籍等,选取了连续砸篮板接力、捆绑行动、叫号接龙、悬崖取宝等多样化的游戏,规定在班级中所有学生都达标后,便进入游戏时间,以此学生便会为了参加有趣的游戏而积极与教师配合、主动完成练习并努力达标。此过程中,教师把游戏作为一种奖励性的手段,把学生对游戏的热情转移到学习中。

(四) 组织学生小组练习,激发学生动力

小组练习是体育课程中较为常用的一种形式,但是目前大部分教师认为“让学生结组后一起练习”便可以达到小组练习的效果,没有引导学生进行合作与对抗,也较少关注学生在小组练习中的情况,这就导致小组练习的价值无法充分释放。基于此,教师必须转变观念,既要让学生在团结合作中共同提升,又要持续关注学生小组练习进程,保证小组练习有效激发学生的学习动力。第一步,教师要引导学生互相帮助、互相配合、互相监督,让小组练习“活”起来。例如,教师在带领学生学习完足球的射门与防守后,要求学生5人结为一组,组员轮流当守门员,其余学生每人射门5次后便轮到下一人,以此教师创设真实的对抗情境,使得守门学生积极防守、进攻学生积极挑战,这一过程打破了组内松散练习的模式,促使学生在自主练习的同时,顺势配合同学练习。第二步,教师要关注与检查各个小组的练习情况,构建监督机制,避免学生敷衍对待教师布置的练习任务。例如,教师在组织学生结组练习排球垫球时,在每个小组附近观察1-2两分钟,掌握每名学生的练习态度与练习进度,然后在其练习结束后,随机抽查3-4个小组展示其练习的结果,若整体达标则奖励整个组,若有人不达标则要求该小组成员陪同该名同学继续练习,以此使得学生为了集体而努力练习。

(五) 开展多样体育比赛，落实常赛要求

“常赛”是义务教育阶段体育课程的重要理念之一，旨在推动学生参与形式多样的比赛，使其切身感知竞技体育的魅力，逐步树立良好的体育精神。与此同时，开展体育比赛不仅可以让学生明确感知到自己的优势与短板，而且可以提高学的运动量，有助于激发学生主动进行体育锻炼的动机。基于此，教师设计并开展多样的体育比赛，让学生以高涨的热情参与其中，打造具有活力的体育教学模式。首先，教师在课堂内开展体育比赛，营造紧张氛围，促进学生身心健康发展。例如，在学生初步具备单人羽毛球比赛的能力后，教师开展“羽毛球个人赛”，先根据学生的学习表现，把水平相当的学生放在一组中进行比赛，让学生在胜负欲的指引下充分释放自己的潜能、树立公平竞争的意识。再例如，教师开展拔河比赛之类的团体比赛活动，让合作与竞争同时发生，既培养学生团结同学的良好品质，又培养学生不轻易放弃的体育精神。其次，教师设计课后运动量比赛，让学生逐渐把运动当作一种习惯，如教师开展“每周运动时长大比拼”，要求学生记录自己每天运动的时长，并在下次课堂中统计学生上周运动总时长，随后奖励时长最长的三名学生，以此让健康成为学生竞相追逐的目标。

(六) 布置课后运动任务，培养运动习惯

在课后引导学生总结与回顾知识是深化教学价值的重要手段。与此同时，课后运动是课内体育教学的有效补充，可以保证学生每日的运动量达标，还可以让学生把偶发性的锻炼行为转变为长期性的运动习惯。就此，教师在每次下课前，布置截至到下一次课程之前的课后运动任务，引导学生逐渐由“被动完成”变为“主动坚持”。例如，教师在带领学生学习完短跑后，围绕课程知识，根据学生每日所需的运动量，设定以下任务：第一日，高抬腿20下及5米往返跑10次，激活学生腿部肌肉，锻炼学生的爆发力；第二日，台阶跳20下，跑步摆臂30次，50米计时跑一次，让学生在热身及回忆标准动作之后进行短跑练习；第三日，蹲起20下，10米折返跑4次，50米计时跑3次，使得学生在充分准备之后多次练习；第四、五、六日分别重复第一、二、三日的內容。此过程中，教师依托详细的课后任务，不仅针对提升学生的短跑能力，还保证学生每天都有锻炼运动的机会。除此以外，教师布置开放性的课后运动任务，要求学生每日从诸如慢跑、快走、跳绳等简单且易操作的形式中选择一种，进行20-30分钟的锻炼，并在家长帮助下拍下运动过程后反馈给教师，以此把学生自主制定计划与教师督促结合起来，让学生养成运动自律的好习惯。

(七) 科学评价学生表现，助力长期发展

评价环节是阶段性的收尾过程，其结果不仅可以体现学生的学习效果，还反映出教师的教学水平、学科的教学效果等。在传统教学模式中，教师往往选择体育测验来评价学生，并且把成绩作为评价学生表现的唯一标准，这一方面忽视学生学习过程，容易打击学生积极性，另一方面具有局限性，无法全面反映学生的发展情况。对此，教师构建科学评价学生的体系，优化评价标准、评价主体与评价方式。首先，教师在现有的体育测验成绩这一结果导向型标准的基础上，融入考查学生是否积极参与体育比赛、是否按时按量完成课后任务、是否有良好的合作意识和竞争意识等一系列过程导向型标准，以此从学生的学习结果和学习态度这两个方面对其进行评价。其次，教师引入学生以及家长这两个评价主体，设计学生自评、学生互评以及家长评价这三个环节，从更多角度了解学生在课中以及课后的运动表现，显示对学生学习全过程的重视。最后，教师设定个性化的评价方式，根据学生不同特征运用差异化方式：若学生身体素养较好，便提高评价标准，并且多指出其短板，避免其骄傲自满，使其戒骄戒躁；若学生身体素养较差，便适当放宽评价标准，并且多鼓励、多表扬，引导其树立自信心。

总而言之，提高儿童以及青少年身体素质不仅是新时代教育的主要任务之一，也是为其长期成长与发展奠定基础的必然要求，所以体育教师必须担负起自己的使命感和责任感，提高学科育人质量。基于此，笔者在小学体育一线教学工作中，吸取经验教训，主动学习新知识、新方法，着手创新教学设计与实践，从而改变学生的运动习惯，循序渐进增强其身体素质。

参考文献

[1] 高伟. 以生为本，提升小学体育课堂教学效能[J]. 新教育时代电子杂志(教师版)，2016(38): 40.

[2] 许承才. 新时代小学体育教学的实践方向与优化路径[J]. 爱人，2022(9): 0046-0048.

[3] 傅桂霖. 新时代教育背景下提高小学体育教学质量探讨[J]. 成功: 上，2021(8): 2.

[4] 张伟. 新时代背景下小学体育教学发展方向新探究[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)教育，2021(2): 1.

[5] 王健. 新时代背景下小学体育教学发展方向新探究[J]. 体育风尚，2020(1): 1.

[6] 杨小刚. 新时代背景下小学体育多样化教学模式分析[J]. 好日子，2019(22): 1.