

# 如何提升小学生的体育运动能力

肖芳华

会昌县周田中心小学

**摘要：**体育运动能力的培养是体育教学中的重要环节。目前小学体育教学应注重培养学生的身心健康素养，提升学生的运动能力。在新理念的引导下，体育教师应积极探索新的体育教学方式，力求让学生在轻松有趣的过程中掌握运动方法，形成良好的运动习惯，保持健康的身体素质和心理状态，从而更好地投入学习和生活中。

**关键词：**小学体育；教学；运动能力；策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.212

## 引言

小学生体育锻炼时间不足，容易出现近视、肥胖以及抑郁等多种健康问题。因此，体育教师应进一步深化自身的教育职能，充分发挥体育在学生锻炼中的作用，引导学生进行多种形式的体育运动，有效提高学生的运动能力，充分培养学生的精神品质，从而帮助学生有效缓解压力，实现身心健康的成长。基于此，本文就小学体育教学中提高学生体育能力的策略进行探讨分析。

### 一、小学体育教学中提升学生运动能力水平的背景

随着新课程改革的推进，小学体育教学中对学生体育能力的培养给予了高度重视，但是现阶段小学体育教学中仍然存在很多问题，尤其是在培养学生体育能力方面。例如，大多数小学生不具备参加体育运动的能力，在体育活动中容易出现运动损伤；大多数学校的教学条件较差，难以满足小学生的学习需求；部分学校教师没有培养小学生体育能力的意识等等。针对这些问题，小学体育教学中应及时采取适应小学生发展需求的有效策略，提高小学体育教学的整体水平。新课程改革后，国家更加重视小学生的健康成长与发展。当前，小学阶段是培养小学生良好体育技能和健康发展理念的关键时期。在这一时期，教师需要及时转变教学观念，创新教学方法，优化教学内容，优化课程结构和组织设计，通过其他方式培养小学生的体育能力。在这一过程中，教师需要结合小学生的心理发展特点和体育发展规律，选择和运用科学合理的体育教学策略和方法，实施适宜的学习活动，从而为小学体育教学的可持续发展提供重要支撑。

### 二、小学体育教学中提升学生运动能力的策略

#### 1. 结合体育学科特点，科学制定教学目标

在小学体育教学过程中，需要在科学制定教学目标

的基础上，确定是否能够有效提高学生的体育能力。因此，在体育教学过程中，首先要结合体育学科的特点，制定合理科学的学习目标。例如，在篮球、足球等运动项目中，学生需要具备一定的运球、传接球等运动技能。这些运动技能对学生来说非常重要，如果学生掌握不好，不仅会影响他们在日常生活中的运动表现，还会导致他们在今后的生活中缺乏自信。因此，教师在设计学习目标时，需要根据小学生的实际情况，合理、科学地制定学习目标。

例如，在进行足球教学时，教师可以提前将相关资料发送给学生，让学生在阅读资料之后对足球运动有更加全面、深入的了解。在此基础上，根据学生的学习兴趣 and 爱好对足球运动进行合理有效的分类。然后，根据学生的分类情况，教师可以进行有针对性的训练和指导。这样不仅可以让学生对足球运动有更加全面的了解，还可以提高学生参与体育运动的热情和积极性，促使学生在体育学习过程中取得更好的学习效果。

#### 2. 优化运动技能教学内容，提高学生运动能力

在小学体育教学过程中，由于受到诸多因素的影响，很多体育教师无法在保证教学质量的前提下提高学生的运动技能，难以对学生进行技能与运动能力双方面的复合型人才培养。因此，在日常的体育教学过程中，教师要想全面提高学生的运动技能，就必须优化运动技能的教学内容。例如，在田径运动的教学过程中，教师可以通过一些适当的方式将田径运动分为几个方面开展。首先，教师应该对场地进行划分。一般来说，教师可以将整个田径场划分为四个区域：中长跑区域、短跑区域、跳远区域以及投掷区域。教师可将这些区域划分为不同的运动项目。然后，教师可以针对不同的运动项目设计相应的学习内容。例如，在中长跑教学过程

中,教师可以设计一些短跑和投掷动作;在跳远教学过程中,教师可以将跳远和投掷动作设计为不同的教学内容;而对于短跑来说,可以将短跑和短距离加速分为两个部分进行内容设计。

### 3. 加强运动技能专项训练,提升学生运动水平

在小学体育教学过程中,教师要根据小学生的实际情况和爱好,对小学生进行有针对性的训练。针对小学生的特点,教师应结合其年龄特点,在其认知范围内,选择一些难度相对较低且操作简单、容易的体育项目。比如,在体育教学过程中,教师可以给小学生安排一些徒手体操作为专项训练内容;比如,教师可以选择篮球、排球等相对简单、易操作的体育项目作为专项训练内容;在实际训练过程中,教师可以让小学生遵循由易到难的原则,循序渐进地进行训练。此外,为了提高学生的体育技能,教师还应该组织开展一些专项体育技能比赛。例如,在篮球教学中,教师可以组织学生进行投篮、运球等比赛。这样不仅能让小学生充分体验到体育运动的乐趣,还能帮助他们掌握更多的体育技能。

教师还应关注学生的不同水平,实施分层练习。对于水平高的学生,教师应在掌握基本动作技能的基础上,重点提高他们的专项技能。对于低水平的学生,教师应注重让学生从基本动作训练开始,然后逐步进行难度稍高的技术训练。在这个过程中,教师要对不同的学生进行科学而有意义的评价和总结,让他们认识到自己的不足。同时,在评价和总结的过程中,还应注意对学生的情感激励,例如,在比赛结束后,教师应鼓励学生找到自己的不足之处,并通过总结和分析加以改正,以帮助学生在体育学习中不断提高自身的体育知识水平。

### 4. 创新体育教学方法,提升学生运动能力

当前,教师想要提高体育课堂教学的有效性,就需要积极创新体育教学方法,采用合理有效的体育教学方式,帮助小学生提高体育能力。

首先,我们可以在小组合作学习的基础上展开课堂教学活动。例如,在小学五年级,教师可以在体育课上开展小组合作学习。首先,教师可以将全班学生分成几个学习小组,让学生自由加入不同的小组进行课堂讨论和交流。同时,教师可以组织学生小组讨论进行总结,并提出解决问题的策略。在这个过程中,学生可以充分发挥主观能动性,去思考、分析和解决问题。最

后,通过讨论与分享,帮助学生在合作交流的过程中营造良好的学习氛围与团结合作的精神。其次,教师还可以组织学生体育活动进行分析与探究。在这个过程中,教师可以引导学生根据自己的兴趣爱好进行讨论与交流。教师需要对学生进行正确的引导和有效的指导,帮助学生从体育活动中获得学习动力。此外,还可以开展寓教于乐的教学方法。在小学体育教学过程中,游戏化的学习活动不仅可以吸引学生的注意力,还可以调动学生的学习热情。教师可以设计一些简单有趣的游戏,帮助学生实现体育技能的提升。

### 5. 将“教学做”融为一体,引导学生自主训练

当前,在小学体育教学过程中,很多教师采用传统的“以教师为中心”的教学方式,导致学生缺乏体育锻炼的积极性和主动性。为了改变这一现象,教师可以结合小学生的心理特点,将“教学做”融为一体,引导学生自主锻炼。例如,在进行篮球教学时,教师应该让小学生全面开展篮球训练活动。首先,教师要为学生创设一个宽松、自由的体育锻炼环境和氛围,让学生在游戏中充分体验体育锻炼的乐趣和意义;其次,教师可以通过课堂提问的方式鼓励学生自主练习;最后,教师可以通过身体素质和运动技能的练习,引导学生根据课堂知识进行学练。例如,在篮球训练中,教师可以让学生准备一个篮球框作为工具,分成几个小组。然后,每个小组轮流使用该工具箱练习篮球技能。在此过程中,教师可以选择一些有趣的篮球游戏让学生进行练习,如运球接力、绕圈运球等。在整个练习过程中,学生可以根据自己的实际情况选择练习方法和练习时间,提高学生体育锻炼的主动性和积极性。

### 6. 在小组合作中,提升学生运动能力

为了有效提高学生的体育能力,小学体育教学应采取有效的策略和方法激发学生的体育兴趣,鼓励学生积极参与体育活动,进而有效提高学生的体育能力。其中,小组合作学习就是一种有效的教学方法,通过小组合作学习,可以充分调动学生参与体育活动的积极性,帮助学生树立合作意识,锻炼学生的合作能力和团队协作能力。因此,应积极鼓励在小学体育教学中运用和推广小组合作学习法,以提高学生体育能力的培养。

例如,在以项目为基础的“足球”活动中,教师可以积极运用小组合作学习法,激发小学生参与体育学习

的积极性和主动性。教师可以将全班学生分成若干小组（6-8人一组），并分配给他们不同的职责（如足球比赛前要做好准备工作）。然后，分配给他们不同的任务（如带球、传球、射门、防守等）。在整个活动过程中，各组要对游戏任务进行适当分工，定期交流和总结任务完成情况。在整个过程中，学生可以是竞争对手，但也可以是合作的好伙伴。在这样良好的团队合作氛围中，学生可以在一对一的环境中强化团队协作能力，提高团队合作意识，提升综合体育素质。又如：教师还可以根据学生的个性特点和学习水平制定教学目标，进行科学合理的分组。各组之间相互制约，相互竞争。在此基础上，教师再根据设计好的评价标准对各小组进行持续的监控和评价，以提高学生体育技能训练的有效性。通过小组合作学习活动，提高学生参与体育学习活动的积极性和主动性，以促进学生体育技能的提高。

### 7. 以兴趣为导向，增强学生运动信心

在小学体育教学中，小学生对体育的兴趣直接影响着他们体育能力的提高。因此，在体育教学中，教师需要通过丰富的学习活动激发小学生的体育兴趣，让他们在轻松愉悦的学习氛围中提高体育能力。

例如，教师在开展体育学习活动时，可以采用小组参与的方式。首先，教师可以向学生提出相关的问题，例如，在篮球练习中，教师可以向学生提出以下问题：“怎样才能让球快速地从篮筐移动到某一个地方？”。与此同时，教师还可以让学生对问题进行讨论，并以小组为单位共同完成任务。其次，教师可以向学生提问：“你们知道篮球运动中最重要的技术是什么吗？”学生很容易得出结论：篮球运动中最重要的技术是“起跳投篮”、“运球投篮”和“双手投篮”。教师应及时肯定和表扬这一答案。在此基础上，教师还可以引导学生对自己的答案进行反思，让学生意识到自己需要不断努力，不断提高自己的运动技能。此外，教师还需要根据具体的课程内容，采用更加有效的方式来激发和提高学生的体育兴趣。例如，在排球练习中，教师可以提出相关问题：“排球比赛中使用了哪些技术？”这些问题激发了小学生对排球运动的兴趣，同时也让学生对自己的排球技术进行自我评价，不断提高自己的运动技能。

### 8. 培养学生的竞争意识，提高学生的运动技能。

在小学体育教学过程中，教师还应该注重培养学生的竞争意识，利用学生的竞争意识来提高学生的体育能力，为学生体育素质的发展提供有力的支持。在这一过程中，教师可以利用各种游戏来培养学生的竞争意识，如“传沙包”、“拍皮球”等，通过这些游戏，教师可以有效激发学生对体育活动的热情和兴趣，促使学生积极主动地参与到体育活动中来。此外，教师还应在小学体育课中运用游戏教学法，培养学生的竞争意识。例如，在“跳绳”活动中，教师可以通过小组比赛、组间比赛等方式培养小学生的竞争意识。在这个训练过程中，学生可以在轻松愉快的氛围中提高运动技能。

### 结语

综上所述，小学体育教学是新课程改革下小学教育的重要组成部分，教师需要结合学生的身体发展特点和体育发展规律，优化和创新传统的教学方式，为学生体育能力的提高提供必要的支持。为了充分发挥体育教学在小学教育中的积极作用，教师要结合实际情况科学设置课程，创新教学方法，及时优化和完善现有的课程结构和组织设计，满足培养小学生体育能力的要求，促进小学体育教学工作的可持续发展。

### 参考文献

- [1] 于素梅. 从一体化角度谈学生运动能力的培养[J]. 中国学校体育, 2020(04).
- [2] 张庆新. 促进学生运动能力发展教学逻辑之管见[J]. 中国学校体育, 2019(4): 34-36.
- [3] 张文蒙. 学练赛评一体化的多维解读[J]. 当代体育科技, 2020(36): 251-253.
- [4] 吕利. 学练赛一体化小学体育高效课堂实践案例[J]. 当代体育科技, 2022(11): 54-57.
- [5] 陈美萍, 朱镇京. 精讲多练提升小学生体育运动能力的策略研究[J]. 家长, 2021: 10-11
- [6] 陈淑芹. 小学生体育学科核心素养的培养[J]. 西部素质教育, 2019, 5(17): 70-71.
- [7] 姜勇, 王海贤, 潘正旺. 基于核心素养的中小学生学习运动能力评价模型研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2019, 38(06): 105-114.
- [8] 李璟. 小学体育教学中运动技能把握分析[J]. 教育现代化, 2016, 3(38): 387-388.