

# 新课标下小学生体育运动能力的培养研究

袁登玉

江西省南昌县银河学校

**摘要：**随着科学技术的进步和社会的不断发展，人类文明的标志——体育运动也随之被推向了繁荣、鼎盛时期。小学时期是人生过程中发展智力体力的阶段，是积累知识、增强体能、形成世界观的时期，是培养创新精神和开拓能力，坚强体魄的关键时期。所以，培养小学生体育能力对实现学校体育目标、全民健身运动的开展至关重要。体育能力不仅是体育意识的外在表现，也是提高生活质量的一个重要途径。因此，本文就核心素养培养背景下的小学体育运动能力培养进行研究，根据实际情况去创设教学方式，并结合新课标的内容，满足学生的学习需求，从而可以使学生的学习变得更加的高效。

**关键词：**新课标；小学体育；运动能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.12.116

新课标指出：体育与健康是一门基于身体活动的综合性非常强的课程，无论是基本运动技能和体能的学练，还是专项运动技能的学练，在控制身体和运动器械的过程中都涉及多学科知识与技能。为了帮助学生破解运动的“密码”，理解体育的真谛，可以通过观察、演讲、分析、绘图等活动，引导学生了解不同学科知识与方法对运动技能学练和运用的作用，以及运动所蕴含的科学价值和文化内涵，培养学生分析问题解决问题的能力。

## 一、小学体育运动能力培养的重要性

### （一）促进学生身体健康发展

小学体育运动能力的培养对学生身体健康有着直接而深远的影响，在小学这个年龄段中，是学生身体成长发育的关键期，合理的体育锻炼能促进儿童骨骼、肌肉、心肺等多方面的健康发展。通过体育活动，可以有效提高学生的心肺功能、增强身体素质，从而打下健康的身体基础。同时，体育运动还能帮助儿童调节情绪、缓解压力，为其提供健康的心理状态。因此，小学体育教育不仅仅关注技能的提高，更应该着眼于学生身体素质的全面提升，因为在这个前提下，就能够使学生更为科学、健康的成长，为他们以后的日常生活奠定一个良好的基础。

### （二）培养良好的运动习惯

小学阶段是儿童行为习惯养成的关键时期，通过体育课程和活动的展开，能够有效的培养学生养成规律运动的习惯。同时，在这个时期借助基础运动技能、运动规则以及公平竞赛的精神，还可以让学生逐渐认识到运动的乐趣和重要性，以此来更加主动的参与到各种体育

活动中去。并且，还能够帮助学生养成良好的体育锻炼习惯，对于这个学习来说，不仅能够在小学阶段受益，还会影响其未来的生活方式，终身从事体育锻炼，形成积极向上的生活态度。

### （三）促进社交能力和团队合作

小学体育运动能力的培养是社交能力和团队合作精神培育的重要途径，在体育活动中，学生需要与同伴沟通协作，共同完成游戏或比赛任务，在这个过程中，就能够促使他们学会了如何与人交往、如何在集体中发挥自己的作用。此外，团队运动中的胜败经历还可以教会学生如何处理竞争与合作的关系，以及如何在团队中发挥个人的优势，这些能力对儿童未来的社会适应和人际交往能力的提高具有不可估量的作用，为学生日后的学习提供更为有效地帮助。

### （四）发展运动技能与终身体育观念

小学体育运动能力的培养不仅仅局限于当前的体育技能学习，更重要的是为学生树立终身体育的理念。通过多元化的体育教学，小学生可以接触到各类体育项目，发现自己的兴趣所在，并在尝试与实践提高体育运动技能。这些技能的提升不仅能加强儿童对体育运动的认同感和参与度，还能让他们理解到体育活动对个人发展的重要性，激发他们未来自主的参与体育锻炼的意愿，为终身体育活动打下坚实的基础。<sup>[1]</sup>

## 二、小学体育教学存在的问题

### （一）体育课程内容与学生兴趣脱节

当前小学体育教学在课程内容的选择上往往忽视了学生的兴趣和实际需要，对于学生而言，兴趣是最好的老师，然而体育课程往往以传统体育项目为主，忽视了

多样化运动的引入。例如，篮球、足球等传统项目虽然普及，但很能满足所有学生的兴趣，有的学生可能喜欢滑板等新型运动，此外，课程内容的单一化也导致了学生的运动能力单一。因此，在小学体育教学中，应更加注重学生兴趣的挖掘与引导，丰富课程内容，增加运动项目的多样性，以激发学生的学习热情和积极性。

### （二）体育教学资源配置不足

一般情况下，体育的教学资源都会有所欠缺，主要包括体育器材的缺乏、场地的紧缺以及专业教师的短缺。体育器材老旧能够直接影响教学质量和学生运动技能的培养，运动场地的限制则会影响课程的多样化和学生的运动空间，从而抑制学生实际性的参与到体育学习中。而专业体育教师的短缺，代表学生无法获得高质量的指导和训练，进而就会影响运动能力的有效提升。因此，加大对小学体育教学资源的投入，是提高教学水平和学生体育素养的关键因素。

### （三）忽视体育课程的教育价值

在当前的小学体育教学中，过分强调技能训练和体育竞技，而忽视了体育课程作为一种教育的本质。体育教学不仅仅是技能的传授，更重要的是通过体育活动培养学生的团队精神、合作能力、遵守规则的意识以及坚持和毅力等重要品质。但在实际教学中，这些素质教育往往被忽略，导致体育课堂变成了单一的教育，缺乏了趣味性的渗透，从而也就导致体育教育意义的逐步下降，不利于学生的发展与进步。

### （四）评价体系单一，忽视个体差异

小学体育教学中常见的问题是评价体系过于单一，以往大都过多依赖学生的体测成绩，而忽视了学生个体差异和多方面能力的评价。实际上，由于学生在体质、兴趣和运动潜能上存在差异，单一的评价体系是很难做出正确的评价，会打击学生的积极性。所以，教师就应当建立更加多元化的评价体系，除了体能和技能以外，还应该考量学生的参与度、进步程度、团队协作能力等多个因素，从而实现全面的评价。通过这样的评价方式，不仅能够激励学生积极参与到体育活动中，还能帮助他们树立正确的自我认知。

## 三、新课标下如何促进小学体育运动能力的培养

### （一）妙用体育器材，了解运动特征

体育器材是进行体育活动的根本，它是体育课堂教学资源的一种表现，缺乏一定体育器材的支持，往往学

生是很难真正参与到体育学习中的，同时，也会在一定程度上，抑制体育课程的开展，导致学生无法真正的融入课堂当中，从而不利于学生体育运动能力的激发。所以，在新课标的背景下，对于小学体育运动能力的培养来说，教师就需要结合新课标的要求，能够对已有的体育器材进行灵活的应用，充分发挥出这些体育器材的作用，让学生可以借助体育器材真正参与到体育运动中，从而可以逐步了解运动的具体特征，让学生的运动能力因此得到更为全面的提升，发挥出体育教学的意义。

比如，对于“篮球”这个体育运动教学来说，篮球可以说是当前时代普及率最高的几个运动形式之一，篮球在当前的时代下，已经有非常成熟的运动规则，不论是小孩还是老人，都有着相应的规则。对于小学阶段学生的运动能力培养来说，教师就可以带领学生对体育器材进行灵活、巧妙地使用，避免以往学生盲目、随意的学习，就比如说，针对篮球这个体育器材来说，以往学生在缺乏正确地指引下，大都只是非常随意的投篮、拍球，并未真正地参与到篮球运动中，从而就导致运动能力发展的缓慢。因此，教师就可以充分发挥出篮球的意义，能够带领学生正确的使用，例如，教师先去示范篮球的运球方式、投篮技巧等等，然后，再去鼓励学生进行模仿学习，从而就可以使学生在这个过程中，更为充分的进行体育锻炼学习，以进一步促进自身的运动能力激发。

### （二）创新运动形式，促进主动参与

受到传统教育理念的应用，体育这门课程往往受到的重视程度较低，相对于文化课程来说，体育课程大都出现课时短、内容少等现象，而在这个基础上，也就导致了课堂运动形式的缺乏，使学生无法主动的参与到体育学习中，抑制自身运动能力的激发。所以，在新课标的背景下，对于小学体育课堂中学生运动能力的培养来说，教师就需要去结合学生具体的体育学习需求，适当的去创新体育运动的形式，从而可以让学生感受到体育运动的乐趣，以此来积极的参与进去，并在这个过程中，学生可以实际性的参与到体育学习中，使自身的运动能力得到更为有效的激发，以更好地发挥出体育教学的意义。<sup>[2]</sup>

比如，对于“立定跳远”这个体育运动教学来说，在以往的立定跳远的过程中，很多学生虽然遵循了相应的运动规则，但是大都并未有较为良好的运动体验，这

就是因为很多学生对这方面兴趣较低导致的，从而也就使学生运动能力受到一定程度的抑制。而在运动形式的创新下，教师可以就立定跳远的一些技巧进行趣味性的讲解，从而让学生有一个新的运动学习认知，以更加主动的参与到学习中。就比如说，针对立定跳远中的手臂动作技巧来说，以往教师大都是示范性的举例，并未对其进行深入的解释，而在运动形式的创新下，教师就可以对手臂的摆动进行解释，就比如说，在跳跃时手臂需要前倾，教师就可以对手臂前倾的作用和意义进行解释，需要注意的是，要尽可能地围绕趣味性这个元素展开，例如：当我们手臂前倾时，往往身体重心就会前移，所以就能够使跳跃的距离边远，以此来吸引到学生的兴趣，实现主动的参与，促进运动能力的有效提升。

### （三）组织交流活动，分享运动经验

对于一名小学生来说，他们最喜欢的事情莫过于游戏娱乐，相比于这些内容来说，体育运动是一个非常枯燥的过程，同时，也极其耗费学生自身的体力和精力，而这就会导致学生体育学习兴趣的培养受到抑制，最终使学生无法参与到体育学习中，影响运动能力的激发。所以，根据这一现象，在新课标的背景下，对于小学体育运动能力的培养来说，教师就可以适当的去组织体育交流活动，能够在这个活动中，鼓励和引导学生交流自己的运动技能和经验，在相互之间的沟通下，就可以更好地促使学生了解运动的科学属性，以更好地实现学生对体育的认知，并有效促进自身运动能力的培养。

比如，对于“100米跑”这个体育运动教学来说，研究表明，使用科学、正确跑步技巧，能够有效减少100米跑需要的时间，同时，也能够很大程度上缓解体力上的消耗，但是，对于小学生来说，他们往往都是卖力的奔跑，并未使用相应的跑步技巧，而这就会对学生的运动能力培养产生一定的抑制。所以，教师就可以及时去组织运动交流活动，能够在这个活动中，鼓励学生之间进行运动技巧的交流，从而让学生自身的运动经验变得更加的丰富。就比如说，针对“100米跑”运动的开展，教师可以引导学生对跑步的姿势、呼吸速度以及各种小细节作为主题，引导学生之间对此展开积极性的讨论，从而能够使学生掌握到更加丰富的运动技巧，在实际运动时，运用科学的方法，以此来使自身的运动能力得到更为充分的激发。

### （四）应用现代科技，促进体育学习

在当前的时代背景下，现代科技的发展十分的迅速，对社会各行各业都产生了很深远的影响，在教育行业中，很多教师都只将其应用于文化课教学中，在体育课程的渗透较少，因为部分教师认为体育是一门户外的课程，利用信息技术进行教学带来的收益较低，从而就忽略了这方面的创新。但实则并不然，通过现代科技的应用，可以帮助学生了解运动技能学习、运动器材研发的影响，提高学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。所以，在实际的教学当中，教师就可以充分的应用现代科技，能够及时去创设体育情境，以此来帮助学生更好的参与到体育的学习中，促进自身运动能力的有效激发。

比如，对于“投掷实心球”这个体育运动教学来说，通过现代科技技术的应用，可以使传统的教育进行更为合理的改善，从而使学生的运动素养得到更为全面的提升。以实心球的投掷为例，通过信息技术的使用，教师可以对投掷实心球的起始姿势、投掷角度进行讲解，相比于传统的口头讲解，信息技术能够给学生带来更为直观的感受，同时，也能够信息技术的应用下，让学生真正的理解这些投掷技巧的原理，以此来改变学生固有的体育运动认知，从而能够使其有效的参与到实心球的投掷运动中。而在这个过程中，就能够让学生对运动的技能和技巧有更深入的学习理解，同时，也可更好地促进学生对体育的认知，实现运动能力的有效激发。

总之，在小学体育教学中培养与提升小学生的运动能力，可以切实优化小学生的身体素质发育情况，还可优化小学生的生活习惯，对小学生未来一生的成长都将产生积极影响。因此，小学体育教师要积极培养小学生的运动能力，为小学生的健康发展做准备，而如何实现学生运动能力的培养，就是当前教学中所要面临的重点。本文通过了运动能力培养的重要性、当前体育教学存在的问题做出分析和研究，并以此为基础，创设出五种教学方式，从而尽可能地满足学生自身的学习需求，以此能够使教学因此变得更加的高效，发挥出体育教学的意义。

### 参考文献

- [1]王臻鑫.小学体育教学中培养学生运动能力的方法[J].教师,2015(16):59.
- [2]王顺凯.小学体育教学中提升学生运动能力的策略[J].当代家庭教育,2023(19):203-205.