

小学体育教学中提升学生运动能力的途径探索

敖宇

江西新余高新技术产业开发区第一小学

摘要：以往小学体育教学中，多是由教师掌握课时活动、运动强度，按照教学计划来推动体育锻炼。这种传统教育模式基本是教师凭借自身经验教学，师生很少在课堂学习中进行互动和交流，容易导致两种情况出现：一是教师无法准确了解学生的学习实情，所设计的教学计划就会脱离学生实际需求；二是降低学生的运动积极性，不利于良好运动习惯的养成，无法形成积极的运动情绪。因此，教师在小学体育教学中应立足学生学情设计教学活动。

关键词：小学体育；运动能力；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.04.104

引言

积极地探索、尝试以及应用有效的方法提升学生的运动能力，是小学体育教学中的重要任务，也是促进学生全面发展的必由之路。基于小学生的年龄特点以及体育项目的丰富性，要实现小学生运动能力的有效提升，就需要从教学理念上、方法上、模式上不断改革与创新，以更匹配学生实际，教师要使用更契合学生特点的教学方式引导学生更好地参与课堂，并通过打造多样化的体育训练项目、体育活动等，让学生更好地融入体育学习中，从而提升教学效果。

一、提高学生运动能力的必要性

运动能力，一般指的是人在参加运动和训练中所必备的能力。其对人的身体形态、素质、技能、心理能力等有一定的要求，是身心全面健康发展的重要基础和根本保障。教育部印发的《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》，明确指出体育课程是提高学生运动能力，助力学生身心健康成长的综合性学科，也是学生正确价值观、品格与能力形成必不可少的环节。在现阶段小学体育教学中，部分教师仍以教材中的知识和技能为主，忽视了立足实际和探索终身受益的专项运动技能教学，导致学生参与运动的兴趣不足，课堂积极性不高，缺乏可持续发展的动力，使学生运动能力提升较为缓慢，体质健康水平也在逐年下降。同时，部分学生的课业负担较重，导致学生运动时间不足，缺乏锻炼兴趣。对此，学校和教师都应重视学生的身体健康发展水平，深入研读教育部门颁发的文件，努力构建具有中国特色的小学体育课程体系，以提高学生的体育学科核心素养，助力学生运动能力的发展。

二、影响小学生运动能力提升的主要因素

（一）学生参与度不高

由于课程设置和教学方式的单一，学生对体育教学的兴趣逐渐消退，参与度也大幅下降。在体育课上，一

些学生表现出消极、懒散的态度，缺乏主动性和积极性。这种状况不仅会影响教学质量，还会对学生的身心健康产生负面影响。具体的问题包括：课程内容单调乏味，缺乏多样性和趣味性；教学方式陈旧，无法满足学生的个性化需求；缺乏互动与合作，学生之间交流与合作的机会较少；忽视个体差异，统一的教学标准和要求难以满足所有学生的需求；评价方式单一，不能全面反映学生的学习情况。

（二）课程设置不合理

当前小学体育教学中很多学校的体育课程设置过于单一，主要集中在传统的体育项目上，如篮球、足球和田径等，缺乏多样性和个性化体验，这种单一的课程设置限制了学生的体育发展，容易造成学生对体育教学兴趣的下降。此外，一些学校在体育教学中没有根据学生的年龄和身体发展特点，设置不同层次和渐进性的课程，导致教学内容过于简单或困难，无法满足学生的学习需求，不仅影响了学生的学习效果，还容易造成学生对体育教学的反感和厌倦。另外，一些学校的体育课程设置过于注重体能训练和竞技比赛，而忽略了学生身心健康和全面发展的需要。这种偏重竞技性的教学方式容易让学生感到压力和疲劳，不利于培养学生的体育兴趣和习惯。

（三）教学模式有待更新

结合小学生的特点，要实现良好运动能力的培养与提升效果，就需要打造趣味课堂、高效课堂等，能让学生参与到具体的体育活动与训练项目中。在参与的前提下，才能够让学生的运动能力得到有效提升。这也意味着教学模式要能够突破传统教学模式的局限性与单一性，以多样化的活动形式激发学生的积极性与主动性，从而促使学生更好投入活动。如果学生不能深度参与，将难以实现预期的教学效果。体育教学的主要作用就是提升学生的运动能力，而运动能力培养目标的实现离不

开持续的锻炼。而在单一化的内容下，很难激发学生深度参与的积极性。而从当前小学体育教学的现状来看，大部分学生主动参与的意愿不足，再加上有限的课时影响，以及单一化的活动形式，制约了学生的主动性。这是由于以往的教学模式具有一定的局限性，没能积极地拓展，导致学生的主动性未能充分发挥。

（四）评价体系不完善

教学评价体系不完善，且缺乏科学性和客观性，导致评价结果无法准确反映学生的学习情况和进步。一些学校过于注重学生的体育成绩，而忽略了学生的学习过程和努力，使得评价结果片面而不全面。这种不完善的评价体系不仅打击了学生的学习积极性，也阻碍了教学质量的提升。具体的问题包括：评价标准过于单一，只注重学生的体能和技能，而忽视了学生的兴趣、态度和进步；评价方式过于主观，缺乏客观的评估指标和标准；缺乏有效的反馈机制，学生无法了解自己的不足和进步，也无法针对性地改进学习。这些问题导致了教学评价的不准确和不全面，影响了学生的学习效果和成长。

三、小学体育教学中提升学生运动能力的途径

（一）培养学生运动技能

在小学体育学习中，基本知识、技术和技能是学生锻炼体育能力的重要基础，更是体育课程中的主要任务。新课标要求学生在体育学习中，具备良好的身体素质，旨在保证体育学习和锻炼任务顺利完成。掌握学习基础是学生运动能力发展的前提，而体育意识、人体基本知识、体育锻炼内容、方法及效果，都是基础知识中的重要组成部分。因此，在小学体育教学中，为了激发学生对体育学习的兴趣，教师应立足多元发展的原则，设计各种形式的体育运动，助力学生身体基本活动能力的发展。以小学体育与健康3~4年级全一册《民族民间体育活动》教学为例。为了提升学生的运动水平，教师在教学中应侧重基础知识的讲解和指导。首先，教师利用多媒体向学生展示课件，结合动态视频讲解蹴球的基本动作，着重讲解蹴球脚法，让学生在模仿和探究中掌握基础知识，避免学生将蹴球动作与足球动作相混淆。其次，在保证学生安全的前提下，教师组织学生到操场中集合，选择空旷的场所进行蹴球练习，练习过程中先指导学生练习左右脚前脚掌连续触球、前脚掌反复搓球、单腿支撑练习等基础动作，提高脚掌对球体的感觉和控制能力。最后，让学生以小组的形式，面对面练习基本脚法，教师则根据各小组的实际练习情况进行纠正和指导。如学生在练习中直接用脚将球踢了出去，这明

显是错误的，教师可以亲身为其示范，先用脚掌踩在球上，将球向前搓出或推出，用来打击对方的球，或是用脚掌踩球用力下压，让球在向前的过程中保持回旋，击中目标后再以回旋的形式滚回来。这样，就能够让学生对蹴球动作形成正确的认知。教师的亲身示范也让学生明确肢体用力的顺序和技巧，加强了学生对基本动作的掌握。

（二）提高体育学习兴趣

新型师生关系中，学生是课堂中的主体，教师则发挥引导作用。在体育教学与活动中，教师选择不同的教学理念和教学方式，会对学生的学习有不同的影响。作为一名合格的体育教师，不仅自身要具备较高的专业知识与技能，还要时时更新教学思维与教学观念，使体育课堂真正做到与时俱进。在体育教学课程中，为了增强学生的主体地位，积极参与到体育学习中，教师应从以下几方面入手，激发学生对体育学习的兴趣。首先，要对教学器材和场地进行优化，保证教学计划的顺利实施，提高课堂教学时间的利用率；其次，在教学过程中采取多样、新颖的教学方式，在有效的师生互动中，给予身体素质较差的学生更多的鼓励，让学生重拾学习体育的信心，在有效的课堂时间中积极与教师、同学进行互动，从而快速掌握体育锻炼的基本方法，营造和谐课堂教学氛围。此外，教师在教学过程中应始终保持良好的沟通态度，利用激励性语言与学生进行互动，而不是以命令式的口吻与学生交流，让学生在愉快的氛围中开展学习活动，进而提高学生对体育知识和技能的探究兴趣。教师应创新教学形式，课堂中注重激发学生的学习兴趣。以小学体育与健康3~4年级全一册《跑》教学为例。首先，教师在课堂中带领学生完成热身活动后，向学生讲解跑步的类型及基本动作，再组织学生完成400米跑步任务。这一过程中，教师根据学生跑步中的真实表现，了解其运动水平和心肺功能等身体素质信息。其次，教师设计多样化练习活动，让学生在练习中始终保持较高的兴趣，如结合学生的基本能力将学生划分为多个小组，利用追逐法设计练习活动，组织学生完成“距离跑”练习。此项运动要求前后两组学生保持一定距离，前面的学生奋力奔跑，后面的学生紧追不舍，在固定的距离中若前面的学生被后面的学生赶超，则要完成5个蛙跳的“小惩罚”。最后，组织“交替练习”活动，教师发出信号，让学生根据不同信号做跑与走的交替练习，充分激发学生的学习兴趣。

（三）提高参与锻炼兴趣

兴趣是学生学习的主要驱动力，也是最好的老师。

教师在课堂教学中应侧重调动学生的学习积极性,唤醒学生对体育学习的热情,更好地提升学生整体的体育学习效果。以往教学中,教师忽视了学生的情感体验,侧重知识和技能教学,导致部分学生对体育形成了枯燥、乏味的固定印象。在实际教学中,教师要针对运动能力不同的学生,设计行之有效的教学方法,在教学中引导学生去感悟和体验,调动肢体和感官,让学生对体育运动形成深入理解,从而积极自觉地参与到体育锻炼中。以《小篮球》教学为例。为了助力学生运动水平提升,形成终身发展意识,教师教学中应以运球为主线,始终将学生的练习和发展放在中心地位。首先,教师在传授“原地运球”相关知识时,应先设计趣味游戏“运球累计比赛”,并将学生分为多个小组,每个小组的学生依次完成原地运球,一旦出现半途掉落则视为淘汰,将每个小组所有成员运球数量累计相加,当所有小组完成原地运球后,运球数量最多的小组获得游戏胜利。通过这一具有竞争性的游戏,学生可以积极参与到课堂活动中,激发对篮球的学习兴趣,而教师也可以通过学生再游戏中的表现,了解学生的运动能力与篮球水平。其次,教师要在学生练习后,加强与学生的互动,深入了解学生学习中存在的问题。如某学生运球能力较差,练习中总是控制不好球,导致运球中频繁掉落。针对这一情况,教师应统计是否还有其他同学存在这类问题,并着重讲解运球技巧。教师还可以为学生展示相关案例,帮助学生解决练习中存在的问题。基于此,教师要针对学生真实学习需求调整教学方案,让学生在课堂中不仅能收获丰富的情感体验,运动水平也能得到相应的进步和发展。

(四) 以运动评价为总结,助力学生扬长避短

课堂总结是小学体育教学中不可或缺的一个环节,它能够帮助学生客观认识自身真实运动能力水平,结合运动中遇到的问题和困难,针对性制定解决方案。课堂总结虽然时间较短,但教师仍要重视对这一环节的设计,如此才能让学生在完整的教学活动中判断自身运动能力与运动水平,使学生身体素质得到显著的提升。具体来说,教师应提高对体育运动总结的重视,指导学生认识自身运动行为中的不足,并在总结后提出相应的改善意见,助力学生扬长避短,积极解决自身学习中的问题。由此,使学生的运动自信得到强化,充分提高学生的运动能力。以《跳绳》教学为例。为了强化学生的运动能力,教师应在教学后开展评价总结工作。首先,教师应结合教学重点和教学目标,为学生制定“综合评价表”,表格中分为理论学习和实践练习两个部分,结合

教学计划细化评价标准。其次,在理论学习中,教师应利用名人效应,向学生展示多位运动员练习跳绳的视频,讲解基础动作的同时激发学生学习兴趣。观看视频后,教师还可以结合视频中的内容与学生进行互动,引导学生讨论关于“跳绳”的一些心得。这一过程中,教师要着重观察学生学习和讨论中的态度,将观察结果记录到评价表中。最后,教师组织学生到操场中实践训练,训练中鼓励学生与同学组队练习。教师要观察学生练习中出现的問題,开展针对性指导教学。并观察学生的改正情况,在评价表中写下学生练习前后的变化。由此,学生在教师的指导下分析自身的不足,并在改正后逐步提升跳绳运动能力。

(五) 合理分层教学,提高技能教学实效

教学无法,教有定法,在小学体育课堂教学过程中,教师要围绕体育核心素养进行教学方法的合理选择和科学改进,要能够借助现代教学方法进行课堂教学的推进,要能够给予学生不同的学习体验,如此方能够保持小学生学习体育技能的“新鲜感”,尤其要注重分层教学方法的运用,合理进行分层教学,提高学生体育技能学习的实效性。由于每个学生身体素质、领悟能力、身体协调性和运动能力存在一定的差异性,这就需要教师针对不同层次学生采用不同方式的教学方法,以此使每个学生都能够始终处在运动技能训练的进步当中。

结束语

综上所述,素质教育背景下,小学体育课堂教学的目标是促进学生素质全面发展,这也是义务教育阶段体育课程改革的明确要求。学生的发展不仅局限于专业技能水平的提高,更在于指导学生德智体美劳全面发展。但小学体育教学受传统应试教育理念的影响,培养学生运动能力的经验不足。因此,教师应积极探索先进的教学理念与方法,助力学生体育运动能力的培养与提高。

参考文献

- [1]张梦其.促学习练技巧强意识——小学高段学生体育运动技能的培养[J].读与写(教育教学刊),2018(03).
- [2]李璟.小学体育教学中运动技能把握分析[J].教育现代化,2016(38).
- [3]梅宇轩.不同情境下提升小学生体能学练方法探析[J].田径,2020(11).
- [4]陈新霞.基于游戏视角下小学体育课堂教学效果的实践探索[J].田径,2020(09).
- [5]杨凯利.小学体育教学体能训练指导策略探析[J].当代体育科技,2020(26).