

# 小学体育教育对提高学生学业表现的影响

贺田田

上海市毓秀学校

**摘要：**本文旨在探讨小学体育教育对学生学业表现的影响。首先，通过对小学体育教育的现状分析，包括课程设置、教学内容、师资力量、教学条件以及开展情况与存在的问题，为后续的深入研究提供背景。接着，文章详细分析了体育教育对学生认知能力、情感态度和学业成绩的促进作用及影响机制。研究表明，体育教育不仅有助于提高学生的身体素质，还能通过促进认知发展和培养积极情感态度，对学业成绩产生直接和间接的积极影响。最后，针对当前小学体育教育存在的问题，本文提出了一系列优化策略与建议，包括加强师资培训、完善课程设置、提高设施条件以及加强与其他学科的融合，以期进一步提升小学体育教育的质量和效果。

**关键词：**小学体育教育；学业表现；认知能力

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.08.229

## 一、小学体育教育的现状分析

### （一）小学体育教育的课程设置与教学内容

小学体育教育在学生的全面发展中扮演着至关重要的角色。它不仅关乎学生身体素质的提升，更涉及到学生认知能力、情感态度和团队协作能力的培养。在当前的教育体系中，小学体育教育的课程设置与教学内容体现了对学生身心健康的全面关注。

在课程设置方面，小学体育教育注重基础性和全面性。体育课作为每周固定安排的课程，为学生提供了系统学习和训练运动技能的机会。这些课程通常涵盖了田径、球类、体操、游泳等多个项目，旨在通过多样化的运动形式，满足不同学生的体育需求和兴趣<sup>[1]</sup>。同时，体育活动课则利用课余时间，为学生提供了更多自由活动、体育游戏和体育竞赛的机会，让学生在轻松愉快的氛围中感受体育的魅力。

在教学内容方面，小学体育教育强调知识、技能和素养的综合培养。除了传授基本的运动技能外，体育教育还注重运动健康知识的教育，帮助学生了解运动的科学原理，提高运动安全意识，预防运动损伤。此外，体育文化素养的培养也是小学体育教育的重要内容之一。通过学习体育史、体育名人以及我国的优秀体育传统等内容，学生可以深入了解体育文化的内涵，增强国家认同和民族自豪感。

随着时代的发展和社会的进步，小学体育教育的课程设置与教学内容也在不断更新和拓展。新兴的运动项目如攀岩、滑板等逐渐被纳入教学内容中，为学生提供了更多样化的选择。

### （二）小学体育教育的师资力量与教学条件

师资力量是小学体育教育质量的核心保障。优秀的体育教师应该具备专业的体育知识、丰富的教学经验和高尚的师德，他们不仅能够有效传授体育技能，还能培养学生的体育兴趣、团队精神和竞争意识。然而，

当前小学体育教育的师资力量在某些方面仍显不足，例如部分学校体育教师数量不足、专业素养有待提高等。因此，加强体育教师的培养和培训，提高体育教师的专业素养和教学能力，是当前小学体育教育需要重点关注的问题。

与此同时，教学条件也是影响小学体育教育质量的重要因素。良好的教学条件包括宽敞的体育场地、先进的体育设施和设备，以及安全、卫生的教学环境。这些条件能够为学生提供更好的体育学习体验，激发他们的体育热情，促进他们的身心健康发展<sup>[2]</sup>。然而，目前一些学校的体育场地、设施和设备存在不足或陈旧的问题，难以满足学生的体育需求。

### （三）小学体育教育的开展情况与存在问题

目前大部分小学都能够按照教育部的相关要求，将体育教育纳入日常教学计划中，确保学生每周有一定的体育课时。这些课程不仅涵盖了基本的体育技能教学，还注重学生的体能训练和身心健康的培养。同时，许多学校还积极组织各类体育活动和比赛，如运动会、足球联赛等，以激发学生的学习兴趣 and 热情。

然而，在开展小学体育教育的过程中，也存在一些亟待解决的问题。首先，部分学校对体育教育的重视程度不够，导致体育课时被挤占或削减，影响了体育教育的正常开展。其次，一些学校的体育设施和设备落后或不足，难以满足学生的体育需求，限制了体育教学的质量和效果。此外，一些体育教师的专业素养和教学能力有待提高，缺乏创新意识和教学方法的更新，使得体育教学缺乏吸引力和趣味性。

## 二、小学体育教育对学业表现的影响分析

### （一）体育教育对认知能力的促进作用

体育教育通过各种体育活动和锻炼，能够促进学生身体的健康发展。这种身体健康的发展为学生的认知能力提供了良好的物质基础。一个健康的身体可以使学生

在学习和生活中更加活跃、敏捷和有耐力，从而有利于他们更好地进行认知活动。

体育教育中的体育活动能够刺激学生的大脑，提高其神经元之间的连接和信息传递效率。这种神经元的活跃和连接对于学生的认知能力至关重要。例如，跑步、游泳等有氧运动能够增加大脑中的氧气供应，提高大脑的工作效率；而球类运动、体操等需要协调性和平衡性的运动，则能够锻炼学生的空间感知和反应能力，进而提高他们的认知能力。

体育教育中的团队合作和竞技活动也能够促进学生的认知能力发展。在团队合作中，学生需要与他人进行沟通 and 协作，这种沟通和协作能够锻炼他们的语言理解和表达能力、思维逻辑和问题解决能力；而在竞技活动中，学生需要面对挑战和压力，这种挑战和压力能够激发他们的竞争意识和斗志，进而提高他们的专注力和应变能力。

### （二）体育教育对情感态度的积极影响

体育教育能够培养学生的积极情感。在参与体育活动的过程中，学生常常需要面对挑战和困难，这种经历能够激发他们的斗志和勇气，培养坚韧不拔的品格。同时，体育活动中的团队合作和竞技比赛也能够让学生体验到成功的喜悦和失败的挫折，学会在困难面前保持乐观和积极的心态。

其次，体育教育有助于增强学生的自信心。在体育课堂上，每个学生都有机会展现自己的才能和特长，无论是跑步、跳远还是篮球、足球，都有机会让学生感受到自己的进步和成就。这种自我价值的认可能够增强学生的自信心，让他们更加勇敢地面对生活中的各种挑战。

此外，体育教育还能够促进学生的社交能力发展。在参与体育活动的过程中，学生需要与同伴进行沟通和协作，这种交往过程能够培养他们的沟通能力和团队合作精神<sup>[3]</sup>。同时，体育活动中的竞争和合作也能够让学生学会尊重他人、理解他人，增强他们的社会责任感和集体荣誉感。

最后，体育教育还能够帮助学生缓解学业压力。在紧张的学习之余，参与体育活动能够让学生放松身心、释放压力，以更加饱满的精神状态投入到学习中去。这种情感的调节和平衡对于学生的学习和成长至关重要。

### （三）体育教育对学业成绩的直接与间接影响

体育教育通过身体锻炼和体育活动，直接促进了学生的身体健康。一个健康的身体是学生学习和成长的基础，它为学生提供了足够的精力和活力，使他们能够更好地投入到学习中去。身体健康的学生往往在学习时表现出更高的专注力和持久力，从而提高了他们的学习效率和学习效果。

其次，体育教育对学业成绩的间接影响不容忽视。体育教育能够培养学生的积极情感、增强自信心、促进社交能力发展等，这些积极的情感态度和社会技能对学生的学业成绩有着深远的影响。拥有积极情感和自信心的学生在学习上更加积极主动，更愿意面对挑战和困难；而良好的社交能力则有助于学生与同伴、老师建立和谐的关系，为学习创造更好的环境。

此外，体育教育中的团队合作和竞技比赛也能够培养学生的团队合作和沟通能力。这些能力在学业中同样重要，它们有助于学生更好地与他人协作、分享和交流，提高学习效果。在小组合作项目或团队课题中，学生需要共同协作、分工合作，这些都需要团队合作和沟通能力的支持。

最后，体育教育中的时间管理和自律性培养也对学业成绩有着积极的影响。参与体育活动需要学生合理安排时间、制定计划并坚持执行，这种时间管理和自律性的培养可以迁移到学习中去，帮助学生更好地规划自己的学习时间和任务，提高学习效率。

## 三、优化小学体育教育的策略与建议

### （一）加强体育教育师资培训

在加强体育教育师资培训的过程中，需要采取综合性的策略。首先，需要构建一个长期、系统的培训计划，确保培训内容涵盖体育教学方法、课程设计、运动技能、心理健康教育以及运动损伤处理等多个方面。这样的培训计划旨在帮助教师更新教育理念，提高教学水平，从而为学生提供更加优质、科学的体育教育。

其次，需要注重培训内容的多元化和分层分类。针对不同教师的不同需求和水平，设计相应的培训课程，确保每位教师都能获得适合自己的培训内容和方式。同时还需要加强实践环节，鼓励教师将所学知识应用到实际教学中去，提高他们的实际操作能力。

此外，建立激励机制也是非常重要的，需要设立培训成果奖励机制，对参加培训并取得优秀成绩的教师给予表彰和奖励，激发他们参与培训的热情和积极性。同时还需要将培训成果作为教师职称评定、绩效考核等方面的参考依据，进一步提高教师参加培训的动力和效果。

在加强师资培训的同时，还需要注重教师的自主发展和校际合作与交流。鼓励教师自主学习和研究，提高自我发展和创新能力；加强学校之间的合作与交流，分享教学经验和资源，共同提高体育教育质量。

最后，需要关注学生的需求和反馈。在培训过程中应该关注学生的需求和反馈，及时调整和优化培训内容和方式。同时还需要通过问卷调查、座谈会等方式收集学生和家長对体育教育的意见和建议，为教师培训提供参考依据。

## （二）完善体育教育课程设置

完善小学体育教育课程设置是一个综合性的过程，它旨在确保学生获得全面而均衡的体育教育和身体锻炼。首先需要确立明确的课程目标，这些目标不仅要关注学生体能和运动技能的提升，还要注重培养学生的健康意识、团队合作精神和心理素质。这样的目标设定能够确保体育课程在促进学生身心健康发展方面发挥重要作用。

在课程内容的选择上需要实现丰富与多样化。除了基础的田径、球类、体操等运动技能外，还应融入健康教育，教授学生健康饮食、运动安全、疾病预防等知识。同时，结合学校特色和当地资源，引入一些特色体育项目，如民族传统体育、水上运动等，增加课程的趣味性和吸引力。此外，设计各种体育游戏和活动，让学生在轻松愉快的氛围中参与体育锻炼，提高体育兴趣。

在课程结构方面应确保合理与优化。通过年级分段，根据不同年级学生的身心发展特点，设置不同难度和目标的体育课程，确保课程内容的连贯性和递进性。合理安排课时，确保学生每周有足够的体育活动时间，同时保证其他学科的教学进度<sup>[4]</sup>。此外，将体育课程与其他学科进行有机整合，如体育与科学、体育与艺术等，促进学科间的交叉融合，为学生提供更广阔的学习视野。

## （三）提高体育教育设施条件

首先，需要加大体育基础设施的投入力度。这意味着要确保学校体育场地、设施的数量和质量都能满足学生的日常体育锻炼需求。例如，建立标准化、多功能的运动场地，如足球场、篮球场、羽毛球场等，同时配备先进的体育器材和设备，如健身器材、运动器材等。

其次，体育设施的配备要兼顾学生运动、休闲、健身等方面的需求，同时也要考虑到教职员工的健康和安。在设施的设计和规划上，要注重与校园绿化的协调，营造优美的运动环境。

为了保障体育设施的质量和安全性需要建立健全体育设施配套标准和管理制度。这包括对体育设施进行定期检查和维修，确保其处于良好的运行状态。同时，对于老旧的体育设施，应及时进行更新和改造，以满足现代体育教学的需求。

此外，还需要加强对学校体育设施的建设和维护。这包括配足配强专职体育教师，负责体育设施的日常管理和维护工作。同时，鼓励学生参与设施的维护和管理，培养学生的责任感和主人翁意识。

## （四）加强体育教育与其他学科的融合

加强小学体育教育与其他学科的融合，是推动学生全面发展的重要途径，有助于打破传统学科的界限，提供更为综合和全面的学习体验。这种融合不仅仅是形式

上的结合，更是内容和理念的深度融合，旨在让学生在参与体育活动的同时，能够运用和深化其他学科的知识，培养跨学科思维能力和综合素质。

通过体育教育与其他学科的融合可以将体育活动作为连接不同学科知识的桥梁。例如，在体育课中，学生可以通过实践活动学习物理中的力学原理，理解生物中的身体机能，或者将数学知识应用于体育比赛的计分和统计中<sup>[5]</sup>。这样的教学方式不仅能够丰富体育课程内容，提高学生的学习兴趣，还能让学生在实践中理解和掌握知识，提升学习效果。

同时，体育教育与其他学科的融合也有助于培养学生的综合素质。在参与体育活动的过程中，学生需要运用自己的判断力、决策力、团队协作能力和沟通能力等，这些能力正是其他学科所强调的。通过体育教育的锻炼，学生可以更好地理解和运用这些能力，从而在其他学科的学习和生活中取得更好的成绩。

## 结语

小学体育教育在促进学生身心健康发展方面发挥着重要作用，对提高学生的学业表现具有积极意义。其次，体育教育不仅能够直接提升学生的身体素质，还能通过促进认知发展和培养积极情感态度，对学业成绩产生间接的积极影响。因此应该充分认识到小学体育教育的重要性，并采取相应的措施来优化和提升其质量和效果。具体来说可以通过加强师资培训、完善课程设置、提高设施条件以及加强与其他学科的融合等方式，来推动小学体育教育的全面发展，从而为学生创造更加良好的学习和成长环境。

## 参考文献

- [1] 梁沐词. KDL 体育与健康课程教学方法对小学低年级学生学业情绪影响的实验研究 [D]. 西安体育学院, 2023.
- [2] 羊迪. 运动参与对小学生学业成绩的影响 [A]. 第八届中国体能训练科学大会论文集 [C]. 中国班迪协会、澳门体能协会、广东省体能协会, 广东省体能协会, 2023: 6.
- [3] 陈平, 曹文栋, 张兴峰. “双减”政策下小学课后服务内容多元化设计 [J]. 西部素质教育, 2022, 8(04): 92-94.
- [4] 朱香云. 构建小学体育课程校本化学业评价体系, 促进学生和乐发展 [J]. 教育界 (教师培训), 2019 (07): 81-82+91.
- [5] 韩桂凤. 小学体育课堂有效教学时间的分析 [J]. 体育教学, 2016, 36(09): 22-24.

作者简介: 贺田田, 女, 汉族, 江苏省宿迁市人, 上海市毓秀学校, 二级, 硕士, 研究方向: 小学体育。