

# 小学体育教学现状及优化策略分析

张惠儒

(景泰县实验小学, 甘肃 白银 730400)

摘要: 随着素质教育的深入推进, 小学体育教育工作越来越受关注和重视。体育课程如何发挥强化学生身体素质、培养体育意识和运动习惯的只能成为小学体育课程教师探索的重要内容。本文对小学体育教学工作展开探究, 着重剖析小学体育教学中所存问题, 并在基础上提出了在小学体育教学的有效策略, 以期对小学体育教学者有所裨益。

关键词: 小学体育; 课堂教学; 核心素养; 教育策略

新课程改革给教育教学工作提出了更高的要求, 指出教育教学工作要推动学生全面发展和终身成长。在我国教育工作中, 在应试教育理念的影响下, 体育课程存在被边缘化的问题, 而体育教育工作的影响会对学生的身体素质的发展产生重要影响。在小学体育教学中, 教师必须要关注体育核心素养, 摒弃传统教育观念, 丰富体育教育内容, 调动学生学习体育的积极性和主动性, 帮助学生积累更多的体育知识, 掌握更多的体育技能, 更加热爱体育, 进而形成良好的体育素养, 促进学生综合全面发展。

## 一、小学体育教学中所存问题

### (一) 教师教学理念亟待更新

体育教育的基本工作在于培养学生的运动技能以及体育意识, 其核心目的在于强化学生的身体素质。但是由于受应试教育思想的影响, 不少体育教师以体育考试为导向, 花费大量的时间和精力训练体育考试的项目, 以提高学生的体育成绩为教学目标。但是这使得体育教学内容单一化, 也使得体育课堂氛围紧张, 影响学生的体育锻炼积极性的发展。同时, 由于体育锻炼能够影响人的情绪, 对于人们释放压力、排解苦闷具有重要意义。因此, 体育课程也是学生释放学习压力、也紧张焦虑的重要渠道, 同时, 在体育课程中, 学生们还能体会到拼搏、坚持、合作等品质的重要性, 这对于学生的身心健康发展具有重要意义。是在教学实践中不少体育教师不仅没有意识到体育课程的心理教育价值, 也未在实践教学向学生渗透体育学习的重要性, 并且会因为过度追求体育成绩而增加了学生的体育学习压力, 降低了学生的学习兴趣。除此之外, 一些教师仍采用之前的教学模式, 而单一且陈旧的教学模式无法满足新课程改革需求, 容易使得体育课堂变得沉闷和乏味, 无法调动学生的主观能动性, 最终无法取得预期的教学成效, 甚至还会影响小学体育改革进程。

### (二) 学生的体育态度有待调整

处于小学阶段的学生, 有着活泼好动、好奇心强的性格特征, 对体育课程的认知和理解不够专业和全面, 虽然有着自己喜欢的体育项目, 但是却难以专业的姿势和规范的要求来完成体育项目训练。另外, 一些小学生很难控制自己的情绪, 容易受到校园环境、家庭氛围等其他环境的影响。因此, 如何让学生在体育课上保持积极的运动状态、如何使学生全身心投入到体育锻炼中是小学体育教师要思考的重要问题。但是, 不少教师在教学中并没有充分关注学生的精神状态, 只是一味按照自己的节奏展开教学工作, 学生处于被动学习的状态, 专注度和积极性都不高, 未以端正的态度和饱满的热情参与到体育课程学习中, 最终无法取得良好的体育学习成效, 也无法切实提升他们的身体机能和体育素养。

### (三) 教学评价体系不完善

体育课程的评价体系存在不完善的地方, 在考核评价过程中

存在重短期、轻长期的现象。不少教师将关注点放在学生的期末考试成绩上, 忽视了学生的平时表现。对于数学这门基础课程而言, 由于其主要目的是锻炼学生的身体机能和体育技巧, 因此平时表现很重要, 体育评价体系应该进行改革。

## 二、小学体育教学创新对策

### (一) 开展游戏活动, 创设体育教学情境

在体育教学过程中, 教师可以组织趣味化的体育活动调动学生参与体育运动的积极性。教师需在尊重学生成长规律和学科课程特点的基础上, 探寻开展体育游戏的契机与路径, 设计丰富多样的体育运动。要想设计出高效、有趣的体育活动, 教师需深入研究大纲内容, 全面调研学生切实所需, 分析学生当前的身体素质, 在此基础上巧妙设计紧密联系教学内容的游戏情境, 借此来增强学生的课堂参与度和活跃度。

例如, 在篮球课程中, 教师可以借助多媒体技术向学生播放 NBA 赛事中的经典片段, 或是利用 PPT 课件向他们展示篮球运动规则要求和注意事项。之后, 教师可以组织角色扮演活动, 让班级里的学生扮演整个篮球运动比赛中所有的角色, 有的扮演球员、有的扮演裁判、有的扮演观众等等。这种角色扮演小活动能够充分调动小学生的积极性, 激发他们的体育学习内需与动力, 还能够使得他们在本节课中保持高度的注意力, 丰富他们的体验和感知, 最终促使他们顺利完成学习任务。活动结束后, 教师还需结合学生在游戏中的具体表现给予他们专业且客观的评价与指导, 使得学生能够有针对性地突破技术瓶颈, 实现自我塑造和自我升华。

### (二) 关注运动实践技能, 提升学生的身体素质

小学阶段, 学生正处于身体成长和发展的关键时期, 适当的体育训练和运动可以促进学生的身体机能发展, 而体育课程的主旨目标是提高学生的身体素质, 使学生强身健体, 健康成长。因此在小学体育课程中, 教师必须要培养运动能力作为教学的主要内容, 开展专项体育运动, 使学生掌握体育技巧, 全面提升身体素质, 同时使得学生养成健康良好的体育运动习惯。教师应当有效整合多样化的教学资源, 打造多样化的体育运动项目, 激发学生的运动潜能, 使得学生对体育项目产生浓厚地学习兴趣。

例如, 在小学体育课程中开展曳步舞蹈特色课程, 通过教师的演示, 将曳步舞蹈的技巧及观赏价值展示出来, 提高学生对该项运动的兴趣, 曳步舞蹈酷飒的风格和高超的技巧能够迅速吸引学生的注意力, 在教学期间, 教师细致地向学生介绍曳步舞蹈的技巧, 让学生掌握此项运动, 并认识膝关节、踝关节的作用以及如何运动中保护膝关节和踝关节, 使得学生学会运动, 掌握体育运动相关理论知识。

### (三) 融入体育精神, 培养良好的精神面貌

用体育精神影响学生、使学生养成良好的精神面貌, 也是体

育教学的重要目标之一。在小学体育教学工作中,教师要关注体育精神的培养,将德育教育的内容合理地融入到体育课程之中,使学生树立起正确的价值观念及积极向上的人生态度。教师要善于挖掘体育运动中所传递出的体育精神,比如,拔河比赛传递出了合作、坚持等体育精神;跳高比赛传递出了挑战、超越自我等体育精神。在教学过程中,除了要关注学生的体育技能和身体素质的发展,教师还要用这些体育精神来感染学生,让学生养成积极的人生态度。教师可以向学生介绍体育明星的励志故事,比如,让学生认识著名球星科比光辉而又处处充满着顽强拼搏的体育事迹;在排球教学中,教师可以向学生介绍中国女排的成长和发展故事,让学生了解“中国女排精神”。在体育活动中融入精神培养,使学生在体育课上既能得到身体素质的锻炼,又能感受体育世界的人文精神,养成体育精神,更加积极健康地生活。总之,教师要适时的将德育工作融入到体育教学中,使体育实践与德育知识进行有机的融合,提升学生体育实践的能力,使学生更好地感受到体育的核心价值及体育活动的目的,使学生的竞技行为更加规范化。

#### (四) 加强健康知识普及的力度,提高运动认知能力

运动认知能力也是核心素养的内容之一,要使学生形成运动认知能力,除了要让学生进行体育运动锻炼外,教师还需要向学生介绍体育方面的理论知识与技能。但是运动认知能力的培养工作一直是我国体育教育工作中的薄弱项目,体育教师往往将教学重点放到了学生的体能训练之上,对于体育展现的人文精神与健康知识的普及未能给予足够的重视程度。你当前运动认知能力差,是影响学生体育素质的一个关键因素。因此,教师在对小学体育教学期间,有必要向学生普及体育实践及健康知识,并适时对学生训练的成果进行评价,使运动技能与健康知识得到更好的展现,从而达到理想的教学效果。

例如,从跑步运动中我们就可以分析出大量的运动理论和安全知识。就起跑姿势而言,起跑姿势可以分为“站立式”与“蹲踞式”两种;短跑技术按照其动作的要领可以化分为:途中跑、终点跑、加速跑及起跑等四个步骤及过程;同时跑步接力的形式有“上挑式”与“下压式”两种。教师可以给学生介绍站立式起跑和蹲踞式起跑的区别,可以让学生分别做一下站立式和蹲踞式起跑姿势,感受一下,学生可以感觉到蹲踞式起跑姿势中后脚可以获得较大的蹬力,由此这是在告诉学生,正是因为蹲踞式起跑姿势可以使运动员获得后脚的蹬力,因此,蹲踞式起跑姿势更适于需要爆发力的短跑项目。除此之外,了解跑步运动中的健康保健知识也非常重要,如:在跑步期间出现损伤的情况应该如何处置、表皮出现损伤如何进行处理、跑步之后不能马上喝冷水或者坐在地上等知识,还要让学生了解剧烈运动之后要利用温水或者采用局部热敷手段,对出现剧烈疼痛的部位进行按摩,从而使学生在体育运动期间出现意外情况能够及时的进行处置,使竞技的行为更加规范化。

#### (五) 注重综合评价,尊重学生差异性

在传统的评价模式中,评价标准和方法相对统一,对所有学生采用一致的评价标准。然而,这种评价模式完全忽视了学生的个性,影响了每个学生的发展。在素质教育背景下,我们需要改变传统的统一评价模式,顺应新课程改革对课堂评价的要求,实施差异化评价。教师应认识和尊重学生的差异,对学生的个性发展进行差异评价。教师应从学生的实际情况出发,为学生制定阶段性、终结性的评价,真正发挥评价的作用。比如,在平时的

教学中教师就可以借助于考勤表、活动表现表和每一节课相关的小测试的记录表对学生平时课堂上的表现进行数据的整理记录,使这些数据成为对学生阶段性评价的依据。然后在期末考试时再结合学生最终的体育测试结果进行总结性的评价。通过这种阶段性和总结性评价结合的方式激发学生在平时的课堂中就能够积极地参与体育训练,同时也能够更加直观地看到学生在体育训练中能力提升的情况。

#### (六) 层次化教学,满足不同年龄段学生的体育运动需求

因为不同年级段的学生具有不同的体育锻炼需求,因此,小学体育教学工作应该体现出层次性,教师需要为不同年级段的学生提供个性化的课程内容和训练方案。

首先,教师应根据小学生身体素质发展的需要建立运动训练模块。小学生正处于身体发育的关键期,身体的敏感性、协调性、平衡性、灵活性和速度是五项最关键的发展指标。学校应为这五项基本能力设置五个运动模块,并以力量训练模块为辅助单元。首先,在设置体育模块的过程中,应根据学生成绩的差异设置训练方案。例如,在敏感性和协调能力的训练活动中,一年级和二年级学生可以使用“木人”和“扔手帕”等游戏来展开训练,这符合本阶段学生的兴趣基础,具有良好的锻炼效果。三、四年级学生可通过“跳绳”和“基本热身练习”进行训练,有效满足学生在这一阶段的身体发展需要;五年级和六年级的学生可以通过“跳绳”和“健美操”进行锻炼。特别是在健美操训练还可以有效地提高学生身体的柔韧性和肌肉力量。其次,在具体项目的体育设计中,学校还应建立科学的标准和体育限制,以避免学生过度锻炼。例如,在热身运动训练中,学生的心率应该保持在135次/分钟左右;在动态拉伸运动中,教师也需要根据学生的肌肉协调性和灵活性合理设计训练内容,避免造成运动损伤。运动过后,学生的心率应控制在145次/分钟左右。例如,高年级学生可以参加绳梯训练、转身跑步、小跨栏等运动。教师应注意学生的速度、灵活性和平衡性,训练后,心率应控制在约160次/分钟。

### 三、总结

综上所述,小学生的身体处于发展的关键期,体育教育对于学生日后的生活与学习都有着至关重要的影响。体育核心素养强调的是健康第一、全面发展、立德树人,体育老师不仅要“教书”,还要“育人”,因此,小学体育教师一定要立足现实,紧紧围绕国家所提出的核心素养展开体育教学,使学生养成良好的体育品质和塑造健全的人格,并树立正确的人生观、价值观和世界观。总之,小学体育教师在教学中应当关注体育核心素养的培养,使得学生获得运动认知能力、运动实践技能和体育精神方面的全面发展,让小学生在身体和心理上都能够达到科学发展。

#### 参考文献:

- [1] 陈曙,蒋蓉,李婷.初中起点六年制农村卓越小学体育教师教育的实践探索——以湖南第一师范学院为例[J].山东体育科技,2022,44(03):64-70.
- [2] 周柳秀.核心素养背景下开展小学体育教学的策略探究[J].亚太教育,2022(02):58-60.
- [3] 卢靖雯.增强体质,均衡发展——谈小学体育趣味田径教学的有效开展[J].田径,2022(06):63-65.
- [4] 吴妲.游戏教学法在小学体育课堂的运用研究[J].青少年体育,2022(05):118-119.