

# 低中段运动与保健课堂基本运动技能教学的策略分析

朱袁婷

江苏省南京市育智学校 210000

**摘要:**运动是人类健康发展不可或缺的一部分,尤其在儿童阶段,运动不仅能增强身体素质,促进骨骼、肌肉和心肺功能的发育,还能提高儿童的心理素质和情绪管理能力。基础运动技能,如跑、跳、投、接等,是参与各类体育活动的基础,掌握这些技能不仅能让孩子们更好地享受运动的乐趣,还能有效预防因缺乏运动而引发的健康问题。而培智学校的运动与保健课堂,重视学生运动潜能开发与功能改善,激发学生的运动兴趣,培养学生基本运动技能。因此,本文通过对运动与保健课程的特征进行分析,然后结合培智学校的低中段学生特点,开展运动与保健课堂基本运动技能教学,以此发展学生的体能,为终身体育学习和健康生活奠定良好的基础,为学生更好地融入社会发挥重要作用。**关键词:**城区小学;劳动教育;课程开发;实施策略

**关键词:**培智学校;低中段;运动与保健;运动技能

在当今社会,随着健康观念的深入人心,培智学校儿童青少年的身体素质与心理健康日益受到重视。基础运动技能教学作为促进学生身心健康发展的关键环节,在培智学校低中段教育体系中占据着举足轻重的地位。这一时期的学生正处于身体发育和习惯养成的关键期,基础运动技能的学习不仅能够为他们的终身体育习惯打下坚实基础,还能在心理上培养他们积极向上、勇于挑战的品质。因此,深入分析并优化培智学校低中段运动与保健课堂中的基本运动技能教学策略,具有重要的现实意义和长远价值,应该要得到培智学校教师的关注与重视。

## 一、运动与保健课程的特征

### (一)基础性

基础性作为低中段运动与保健课程的核心特征,深刻体现在其教学目标的方方面面。该课程不仅致力于使学生扎实掌握一系列基本的运动技能,如跑步、跳跃、投掷、接球等,还注重传授基础的保健知识,包括个人卫生习惯、营养膳食搭配、运动伤害预防与处理等,让学生从小树立起健康生活的理念。通过系统化的教学,学生不仅能够学会如何正确地进行体育锻炼,避免运动中的伤害,还能在日常生活中自觉运用所学知识,养成良好的体育锻炼习惯和健康生活方式。这种基础性的教育为学生未来的学习与发展提供了坚实的支撑,不仅促进了他们身体素质的全面提升,还培养了他们的自律性、毅力和团队合作精神,为他们成为全面发展的人才奠定了重要的前提。

### (二)实践性

实践性是低中段运动与保健课程不可或缺的重要组成部分,它强调将理论知识与实际操作紧密结合,以学生的亲身动作练习为主要教学手段。在课程中,学生们不仅需要听讲、观察来获取知识,更重要的是要通过反复的练习和实践,将所学的运动技能与保健知识转化为自身的实际能力。

这种实践性教学鼓励学生积极参与,亲身体验体育锻炼的乐趣与挑战,从而在不断的尝试与调整中,逐步养成定期参与体育锻炼的良好行为。通过实践,学生不仅能够提升自己的身体协调性、灵活性和耐力,还能够培养解决问题的能力、创新精神和自我反思的习惯,最终形成扎实的运动与保健实际操作能力,为他们未来的健康生活奠定坚实的基础。

### (三)健身性

健身性是低中段运动与保健课程的核心价值所在,它贯穿于整个教学过程之中,旨在通过科学、适宜的身体练习,全面提升学生的体能和身心健康水平。在课程设计上,注重结合学生的年龄特点和身体发育规律,安排合理的运动负荷,既挑战学生的体能极限,又确保其在安全范围内进行锻炼。在这一过程中,学生不仅能够学习到丰富的运动与保健知识和技能,更能在实践中体验到身体变化的喜悦,逐步开发自身潜能,促进身体各系统功能的康复与提升。同时,通过持续的锻炼,学生的心肺功能、肌肉力量、柔韧性等体能指标得到显著提升,有效预防和改善因缺乏运动而引发的健康问题。更重要的是,这种健身性的教学还能增强学生的自信心、自我控制力和情绪管理能力,为他们形成积极向上、健康阳光的人生态度奠定坚实的基础。

### (四)综合性

综合性是低中段运动与保健课程的一大亮点,它深刻体现了教育的全面性和系统性。该课程不仅专注于运动与保健知识和技能的教授,更强调通过运动这一载体,发挥其独特的育人功能。在教学过程中,课程不仅注重提升学生的身体素质和运动技能,还巧妙地将品德教育融入其中,通过团队合作、公平竞争等体育活动,培养学生的责任感、团队协作能力和社会公德心。同时,课程还广泛涉猎健康行为与疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能,使学生在掌握基本运动技能的同时,也具备应对日常生活中健康问题和突

发事件的能力。这种综合性的教学内容，不仅丰富了课程的内涵和外延，也使学生能够在多个维度上获得成长和发展。

## 二、低中段运动与保健课堂基本运动技能教学的策略

### （一）个别化指导

在培智学校这一特殊的教育环境中，学生群体展现出了多样化的智能发展水平、身体协调性及平衡能力的显著差异。面对这样的挑战，教师们秉持着“因材施教”的核心理念，积极采用个别化指导方法，以确保每位学生都能在适合自己的节奏下成长进步。

例如，针对一位认知能力较好，但患有下肢偏瘫的学生，教师会设计一系列注重发展上肢技能和身体协调性的教学计划，如通过投掷练习，发展其上肢力量和手眼协调能力；如爬行练习中通过向前爬、向后爬、向侧爬，提高四肢的协调性和空间感知能力；另外由于该生认知较好，教师还会让其当发令员、小小监督员，增强其的自信心，激发运动兴趣，逐步提高运动能力。在教学过程中，教师会采取一对一的方式，耐心观察学生的每一个细微动作，及时给予正面的鼓励和具体的指导，帮助学生建立自信心。而对于另一位身体协调性较差、肌张力较低的学生，教师则会制定以体育康复和平衡训练为主的个性化教学计划。这包括使用平衡球、平衡木等辅助器材进行练习，以及设计适合其身体条件的体操动作，逐步增强其肌肉力量和平衡感。在教学过程中，教师不仅关注学生的动作完成情况，更注重其心理状态的调整，通过语言激励和身体辅助，帮助学生克服恐惧心理，享受运动带来的乐趣和成就感。通过这样的个别化指导，培智学校的教师们能够精准地捕捉到每位学生的独特需求和潜力，为他们量身定制学习路径，让教育真正成为促进每位学生全面发展的有力推手。

### （二）游戏化趣味教学

针对培智学生普遍存在的注意力易分散、兴趣点难以长时间集中的特点，教师们巧妙地运用了游戏化教学法，为课堂注入了新的活力与趣味性。这种方法不仅能够有效吸引学生的注意力，还能在互动与玩乐中促进学生运动技能的学习与掌握，显著提升学习效果。

例如，教师可以设计一系列富有创意和趣味性的游戏，如“寻宝小勇士”游戏，在游戏中设定明确的目标（如找到隐藏在教室各处的“宝藏”）和简单的规则（如需要完成特定的跳跃、爬行或平衡动作才能获取线索）。这样的设置立即激发了学生的好奇心和参与欲望，他们自然而然地投入到游戏中，积极尝试各种动作，不知不觉间就锻炼了身体协调性、平衡感以及解决问题的能力。在游戏过程中，教师作为引导者和观察者，会适时调整游戏难度，确保既不过于简单而让

学生失去兴趣，也不至于困难而打击他们的自信心。同时，教师还会给予学生及时的正面反馈，如“你做得真好，再试一次一定能跳得更远！”这样的鼓励话语，让学生在享受游戏乐趣的同时，也感受到了成功的喜悦和成长的快乐。通过游戏化教学法，培智学生的课堂变得生动有趣，学生的注意力得到了有效集中，学习兴趣也得到了显著提升。更重要的是，他们在游戏中自然而然地掌握了运动技能，实现了在玩乐中学习、在学习成长的良性循环。

### （三）模拟情景教学

在培智学校的教育实践中，模拟情景教学被广泛应用，以创造一个既安全又富有吸引力的学习环境，帮助学生更好地体验和学习运动技能。这种方法通过模拟日常生活中的实际场景或构建富有想象力的虚构情境，使学生在轻松愉快的氛围中积极参与，从而提升学习的趣味性和实效性。

例如，以队列队形的训练为例，传统的教学方式可能显得单调乏味，难以长时间吸引学生的注意力。然而，当教师巧妙地融入模拟情景教学时，整个训练过程便焕发了新的生机。教师可以设计一系列与队列队形相关的有趣情景，如“小小士兵巡逻记”或“动物王国大游行”。在这些情景中，学生被赋予不同的角色，如勇敢的士兵、可爱的动物等，他们需要按照特定的队列队形行进，完成巡逻或游行的任务。为了增加游戏的趣味性和挑战性，教师还可以设置一些障碍或关卡，如“穿越密林”（绕过障碍物）、“翻越山丘”（进行跳跃练习）等，让学生在游戏化的氛围中不断练习队列变换、保持队形等技能。同时，教师会适时地给予指导和鼓励，帮助学生克服困难，提升自信心。通过这样的模拟情景教学，学生不仅能够相对安全的环境中体验和学习运动技能，还能够在角色扮演和团队合作中培养社交能力、沟通能力和解决问题的能力。更重要的是，他们在享受游戏乐趣的同时，也潜移默化地掌握了队列队形的要领，提高了学习的实效性和兴趣度。

### （四）跨学科教学

在培智学校的创新教学探索中，将运动与保健课与其他学科进行有机融合，构建跨学科的教学环境，成为了一种富有成效的教学策略。这种教学方法旨在打破传统学科的界限，通过多领域知识的相互渗透与融合，为学生提供更加全面、生动的学习体验。

例如，以健康饮食知识的学习为例，教师不再局限于单纯的营养知识讲解，而是巧妙地引入生物学的相关内容，如食物在人体内的消化过程、营养素如何被身体吸收利用等。通过生动的实验演示、动画视频或互动模型，学生不仅能够直观地了解食物的构成和营养价值，还能深刻理解不同食物

对身体健康的影响,从而培养起科学的饮食习惯和健康的生活方式。另一方面,在学习体操动作时,教师则巧妙地融入音乐元素,将体操与音乐艺术相结合。通过选取节奏明快、旋律优美的音乐作为伴奏,引导学生在音乐的引领下完成体操动作。这不仅能够提高学生的节奏感和协调性,还能激发他们对体操运动的兴趣和热情。同时,教师还可以引导学生分析音乐的情感表达与体操动作之间的内在联系,培养他们的艺术感知能力和审美情趣。通过这种跨学科的教学方式,学生在运动与保健课中的学习体验得到了极大的丰富和拓展。他们不仅能够掌握运动技能和健康知识,还能在与其他学科的融合中,发现知识之间的内在联系和相互作用,从而培养出更加全面、综合的素养和能力。

#### (五) 小组合作互动教学

在培智学校的体育教学中,采用小组合作活动的方式,不仅能够促进学生之间的交流与互动,还能在团队运动中培养他们的团队意识和集体荣誉感。教师根据学生的兴趣、能力和特点,将学生分为若干小组,每个小组都是一个紧密合作的小团队。这种分组策略为学生提供了一个展示自我、相互学习的平台,让他们在共同完成任务的过程中增进友谊,提升团队协作能力。

例如,以篮球和足球等团队运动为例,教师可以精心设计小组对抗赛,为学生创造一个既竞争又合作的运动环境。在比赛中,每个小组都需要制定战术、分配角色、相互配合,以达成共同的目标——赢得比赛。这种情境下,学生们会自然而然地产生强烈的团队归属感和集体荣誉感,他们会为了团队的胜利而全力以赴,相互鼓励、相互支持。在小组合作的过程中,教师扮演着引导者和观察者的角色。他们不仅要关注比赛的结果,更要注重学生在比赛中的表现、交流和互动。当学生在合作中遇到困难或矛盾时,教师要及时给予指导和帮助,引导他们学会倾听、沟通和协商,共同解决问题。通过这样的合作活动,学生们不仅能够掌握运动技能,还能

在团队中学会尊重他人、理解他人、支持他人,培养出良好的人际交往能力和社会适应能力。

#### (六) 关注心理与情感需求

在培智学校的教育体系中,加强家校合作被视为促进学生全面发展的重要环节。这种合作模式强调学校与家庭之间的紧密联结,共同承担起关注学生学习、成长及全面发展的责任。为了实现这一目标,教师们积极采取多种措施,与家长建立并维持良好的沟通渠道。

例如,采取运动打卡制度,每周将运动任务发布到家长群中,并拍摄运动指导视频,给予家长参考,督促家长带领学生每天进行运动打卡。针对有个性化需求的学生,教师也会联系家长就该生的兴趣特长及潜在挑战进行深入交流。通过这样的方式,家长能够更全面地了解孩子的在校运动情况,教师也能够从打卡信息中了解到学生的运动能力,发现存在的问题,及时调整课程计划。通过这种家校沟通的方式,提高学生的运动能力,培养运动兴趣,促进学生形成终身体育锻炼的习惯。

### 三、结语

综上所述,培智学校低中段运动与保健课堂基本运动技能教学的策略应注重个性化教学、游戏化教学、合作与互动教学、跨学科教学以及关注学生的心理与情感需求。通过这些策略的实施,可以提高学生的运动技能和身体协调能力,促进他们的身心健康发展。

#### 参考文献:

- [1] 俞东寿. 体育手段发展智障学生适应行为的研究[J]. 体育科技文献通报. 2022, (2).
- [2] 张晓光, 李钢. 浅析智障学生体育兴趣的培养[J]. 运动. 2021, (1).
- [3] 李明. 培智学校智力障碍学生运动表现研究[J]. 体育科技文献通报. 2022, (11).

