

小学体育教学对学生运动技能培养的有效路径研究

邢彪

淄博高新技术产业开发区第一小学, 山东 淄博 255000

摘要： 对小学阶段的学生来讲，加强体育运动技能培养不仅可以锻炼学生良好的身体素质，还能帮助学生建立良好的心理健康基础。作为小学体育教师，在新课程标准改革的影响下，要将传统教学模式进行改进、升级，在传统教学模式中的体育课程授课中，由于理论课的授课较为枯燥、乏味，激发不起学生的学习兴趣，所以导致学生对小学体育课的学习效率下降，当下，教师要通过利用新型的教学模式对学生进行小学体育的理论课授课，为体育课堂营造良好的课堂氛围，激发学生对体育理论课的学习兴趣，这样才能让教师在接下来的体育实践课中更好地为学生开展体育运动技能培养，从而提高学生的身体素质以及核心素养。

关键词： 小学体育；运动技能；体育教学

中图分类号： G807

文献标识码： A

文章编码： 2023050044

Study on the effective path of primary school physical education teaching to students' sports skills cultivation

Xing Biao

Zibo High-tech Industrial Development Zone No.1 Primary School, Zibo Shandong 255000

Abstract： For primary school students, strengthening the training of sports skills can not only exercise students' good physical quality, but also help students to establish a good mental health foundation. As a primary school physical education teacher, Under the influence of the new curriculum standard reform, To improve and upgrade the traditional teaching mode, In the physical education course teaching in the traditional teaching mode, Because the teaching of theory courses is relatively boring and boring, Can't stimulate students' interest in learning, As a result, the learning efficiency of students in primary school physical education has decreased, instantly, Teachers should use the new teaching mode to teach students in the theory course of primary school physical education, Create a good classroom atmosphere for the physical education classroom, Stimulate students' interest in learning sports theory courses, Only in this way can teachers better carry out the training of sports skills for students in the following sports practice class, So as to improve the students' physical quality and the core quality.

Key words： primary school physical education; sports skills; physical education teaching

体育课程中的运动技能有很多种，例如：田径、跳远以及球类等等，在小学体育教学中开展运动技能培训，是为了更好地帮助学生打造健康身体素质以及心理素质，以此，使学生可以更加高效地进行学习，提高学生的学习效率。教师在日常的体育教学中，除了要对学生进行学科专业知识上的教授以外，还要加强与学生之间的互动与沟通，通过为学生开展各类体育比赛以及体育技能培训，来丰富学生的学习生活，锻炼学生的团队协作意识以及建立良好的心理健康状态，真正地做到全面发展，提升学生的综合素质。

一、理论教学，稳扎稳打

在所有学科的教学过程中，理论课的教学对于教育来说都是最难为学生营造学习氛围的，因为理论课的学习内容较为专业且单一，所以往往课堂氛围会变得枯燥乏味、无趣，因此，无法激发学生的学习热情，小学体育课的理论课教学也不例外，这时候，

教师就要将传统模式下的教学活动以及教学模式进行有效升级，在新课程标准改革的影响下，教师要通过运用新型的教学手段对学生进行体育课的理论教学，为学生创建适合的教学活动，加强与学生之间的互动，为体育理论课堂营造良好的课堂氛围，使学生能够积极地积极地参与其中，更好地提升学习效率^[1]。教师在对小学生进行体育类运动技能理论培训时，教师要在适当的时



点对学生进行演示以及动作要领的讲解,这样在之后学生的实践中才能更好地将所学知识进行应用,通过教师对运动技能的演示和讲解,还能使得师生之间增加互动以及沟通,教师要引导学生积极地对知识进行自我探究和自我拓展,这样才能使学生更好地将所学知识进行掌握,与此同时,教师要强调出在做体育运动技能时,要注意用专业的方式进行训练和课后的肌肉放松,以此来保证学生的身体健康。例如:在讲到田径类运动时,教师就可以将田径运动中所涉及的专业知识以及专业技能以图片和动画的方式在多媒体中对学生展示,加上教师的现场示范,可以使生更加直观地感受到体育运动的魅力所在,与此同时,教师通过巧设提问的方式与学生进行互动,在互动过程中,使学生之间、师生之间对问题展开讨论,这样不仅能增进师生之间以及学生之间的感情,还能培养学生对知识自我创新能力以及拓展延伸能力^[2]。之后,在教师的引导下,学生能够更好地将体育运动技能的理论知识进行更好地掌握,为体育理论课堂营造了良好的课堂氛围同时提高了学生的理论知识学习效率,为之后的实践打下良好基础。

二、专项训练,提升技能

在体育教学中,运动技能项目有很多,下面就列举其中的几种做一下简单的阐述。在体育运动技能中,每一种项目都有自己独特的运动技巧以及对生所产生的作用。但是,无论是哪一种体育运动技能,在实践开始前,都要进行相关的理论知识学习,以此来保障之后的实践效果。以上说到,在体育运动技能的理论教学中,教师可以通过运用多种新型的教学手段以及教学活动充分激发起学生对理论知识的学习兴趣,为之后的实践互动奠定基础^[3]。那么,作为小学体育教师,在实践活动开始前,也要对学生安全教育以及运动的拉伸训练,让学生通过拉伸训练的方式,可以对自己的身体形成一种保护,在接下来的运动技能实践中能够更好地发挥。体育运动技能的实践教学,也是让学生将所学的理论知识进行更好应用与印证的环节,因此,加强体育运动技能实践,是学生成长的所需,更是提升学生体育技能的必经之路。

(一) 田径类项目

在进行田径类项目学习时,教师通过为学生讲解理论知识,让学生对田径运动有了初步的了解,以及田径运动中所要注意的动作要点和运动技能进行掌握,那么在实践中,教师除了要再次为学生进行田径运动技能讲解以外,还要再次为学生进行教学示范,在示范过程中,为学生详细讲动作要点以及帮助学生寻找发力点,引领学生进行体育拉伸训练,为之后的田径实践做保障,当田径运动实践开始后,教师要注意观察,观察学生的实操情况,合理地为学生安排训练强度,在学生休息时,要及时对学生动作进行纠正,对学生在训练中出现的问题进行纠正与正确示范,提高学生的训练效率,在反复训练的过程中,教师要对生进行鼓励与表扬,以此来表达对他们训练成果以及训练态度的肯定,激发学生对田径项目技能的训练积极性,使学生在之后的训

练中能够更好地发挥出个人水平^[4]。在训练结束后,教师还要加强对生肌肉放松的训练,经过高强度的体育训练后,肌肉处于紧张状态,这时候,如果不做肌肉放松,会导致肌肉酸痛等现象的出现,所以,学生要在教师的引导下进行专业的肌肉放松,不能自发地盲目地进行放松,要将肌肉放松重视起来,当肌肉得到更好的放松后,才能有助于生提升田径运动技能,为生打造良好的身体健康素质。

(二) 弹跳类项目

在体育运动中,弹跳类的项目也有很多,例如:立定跳远,弹跳类的体育运动技能主要通过培养学生的弹跳能力来增强生的身体素质。俗话说,筋长一寸,多活十年。对于小学阶段的学生来说,虽然这句话还很遥远,但也同样对他们适用,小学阶段的学生年纪都比较小,所以在这个阶段通过为生开展体育运用技能培养帮助生打造良好身体健康素质,尤其是对弹跳类项目的学习,更加能培养学生良好的身体素质。在弹跳类运动技能的教学,教师要对这类运动技能进行示范教学,让学生首先要了解这项运动是什么,然后教师要对弹跳类的运动技能进行专项训练以及详细动作讲解,在进行专项训练时,教师可以通过让生原地起跳以及青蛙跳等的多种方式来培养学生的弹跳能力,由于这项运动对腿部肌肉要求较高,训练强度相对来说会比较大,很容易让生产生厌学心理,所以教师就要通过为生开展相关的教学活动,使生积极地参与进来,利用教学活动激发生的学习热情,这样不仅能培养学生的弹跳运动技能,还能培养学生坚持到底的心理,帮助生建立持之以恒的耐心与耐力^[5]。例如:教师可以通过做游戏的方式锻炼生的弹跳技能,当教师为生进行详细动作以及专业技能讲解后,为生创建一个“青蛙过河”的游戏,让生通过扮演小青蛙的方式进行通关游戏,在游戏过程中教师要随时变换游戏情节与游戏难度,激发生的好胜心,让生在游戏中的自我挑战,这样不仅可以让学生更好地参与进教学活动中,还能让生更好地进行弹跳类体育运动技能培训,提高生的体育专业技能的同时锻炼生的身体素质。

(三) 球类项目

在体育运动中,球类的运动也有很多,例如:篮球、足球、羽毛球、乒乓球等。在球类的体育运动技能培训中,主要是为了更好地锻炼生的团体协作意识以及专业技能,以此来提高生的身体素质和提高生的核心素养,使生能够真正地全面发展,提高综合素质。当生还是幼儿时期,就对球类运动感到痴迷,不仅仅是因为球类运动可以更好地互动,还是因为球类对幼儿在一定程度上具有神秘的色彩,因此,生对球类运动会具有天生的好感,教师要紧紧抓住生的这一心理活动,将球类运动在体育教学中进行更好地融合,使生通过体育教师的引导可以提升球类运动的专业技能知识,还能培养学生的团队协作意识,使生更好地成长发展。例如:在讲到足球运动时,教师就要将足球运动中所涉及的专业知识和专业技能对生进行传授,还要在传授过程中对生进行示范教学,这样可以让学生更加真切地感受到球类带给生的快乐,之后,教师还要对生进行田径运动上的技巧以及专业知识教学,因为足球这项运动是一种多元化



运动,其中包含了球类运动技巧以及田径运动技巧等多种运动技能^[6]。在教授过程中,教师还要加强学生对球类运动技能上和技巧上的动作模仿以及实训,在此期间,教师要对学生的动作进行正确引导以及纠正,还要善于鼓励学生,这样才能促使学生对接下来的实训产生期待,提高学生在实训中的效果。在实训中,教师要积极地参与到其中,可以作为裁判的方式介入到学生的训练中,在训练期间,教师要对学生进行团队合作引导,使学生更好地更好地完成实践训练,增进学生之间以及师生之间的感情和默契度。

三、实践活动,综合提升

在体育运动技能培训教学中,最终的目的就是为了让学生更好地更好地进行实践应用,因此,教师在日常教学中就要将理论与实践相结合的方式,这样可以让学生更好地提升体育核心素养,还能充分锻炼学生的身体素质,更好地掌握所学知识。当学生对体育运动技能有了一定的掌握能力和实践能力后,教师就可以为学生组织一场相关的体育运动技能比赛^[7],例如:通过开展运动会的方式对学生学习的运动技能掌握情况进行检验,与此同时还能更好地培养学生的参与意识,帮助学生建立良好的自信心。在开展运动会中,教师可以邀请学生家长一同参与,家长的介入,一方面,可以对参赛的学生进行更好的鼓励,另一方面,还能让家长对学校的体育教育进行更加深入地了解,为更好地开展家校共育工作打下基础。为了让学生更好地参与到运动会的活动中,教师可以将未参加比赛的学生组织起来,在其中挑选出各班的女生,让这些女生组成啦啦队的方式更好地参与进活动中,还能对本班级的参赛选手进行鼓励^[8],另外一部分学生,教师可

以将其组织起来统一进行运动会开幕式以及闭幕式的演排,为运动会增添光彩的同时激发学生的参与度,还能让家长看到学生的进步与成就。在比赛过程中,体育教师要组织各班级教师以及各班级啦啦队和的家长对参赛选手进行呐喊助威,这样有利于学生参赛情绪的高涨,更好地投入到比赛中,在个别项目中,例如:田径项目,教师还可以通过组织学生和家长共同合作的方式完成接力赛,让家长切实地参与到学生的活动中^[9],与学生共同努力,不仅可以拉近亲子之间的关系,还能为学生树立榜样的作用,使学生在日后的体育运动技能比赛中进行更好的学习。在比赛结束后,教师要充分利用好校领导资源为学生进行颁奖,通过校领导为学生颁奖的行为,可以对学生学习体育运动技能培训进行激励。在本次活动中,学生将所学体育运动技能可以进行更好的实践,还培养了学生的团队意识以及集体意识,更重要的是拉近了同学之间、师生之间以及亲子之间的关系,使学生能够更好地成长发展^[10]。

结束语:

在小学阶段为学生开展体育运动技能培训,是顺应社会的发展以及学生成长的需要,更是为达到学生全面发展,提高综合素质目标所建立的,因此,作为小学体育教师,除了要加强学生对体育运动技能方面的理论知识学习以外,更加要注重学生对运动技能方面的实践活动,在实践活动中可以适当地邀请家长进行参加,这样不仅可以增进亲子关系,还能促进家校共育工作的展开,更好地帮助学生提高体育核心素养以及综合能力,锻炼学生良好的身心状态,为高效的学习打下基础。

参考文献:

- [1] 杨九民,朱芳芳,李巧茹,皮忠玲. 学习策略与学习者先前知识经验对中学生运动技能视频学习的影响 [J]. 中国电化教育, 2023(04):82-90.
- [2] 翟一飞. 提升大学生体育素养与运动技能的路径分析——评《普通高校体育与健康教程》[J]. 中国学校卫生, 2023,44(03):487.
- [3] 周水美. 小学体育教学对学生运动技能培养的有效路径研究 [J]. 小学生(下旬刊), 2023(03):1-3.
- [4] 吕存款. 对中小学体育基本运动技能教学现状的思考 [J]. 体育教学, 2023,43(03):18-20.
- [5] 曹芳,马忠权,马星显. 体育专业研究生运动技能课程思政实施的路径研究 [J]. 当代体育科技, 2023,13(06):154-157.
- [6] 张刚,蔡际榜. 核心素养视域下基本运动技能表现性评价分析研究 [J]. 体育教学, 2023,43(02):21-24.
- [7] 王斌. 核心素养视域下高中足球开放式运动技能教学的研究 [J]. 体育教学, 2023,43(02):79-81.
- [8] 薛燕丽. 运动技能迁移理论下中学田径教学的实施研究 [J]. 田径, 2023(02):64-66.
- [9] 熊华远. 小学体育教学法 [J]. 读与写, 2019,16(4):220.
- [10] 刘转青,刘华荣,贺启令,等. “双减”背景下社会组织参与中小学体育治理的逻辑、困境与理路 [J]. 体育学刊, 2023,30(1):90-98.