

# 快乐体育理念下小学体育运动训练质量的提升策略

周泽恺

华南师范大学, 广东 广州 510000

DOI:10.61369/ECE.2025140049

**摘 要 :** 近些年,随着素质教育的提出与实施,快乐体育理念受到师生广泛青睐,并成为增强学生体育运动能力的重要渠道。然而,受传统教育理念的影响,小学体育运动训练相对枯燥,难以调动学生的参与积极性,制约了体育运动训练质量的提升。因此,为了有效提升体育运动训练质量,教师应该采取相应的对策贯彻落实快乐体育理念,营造趣味性教学氛围,提高学生课堂参与度,以此从根本上提高小学体育运动训练质量,从而促进学生实现真正意义上的全面发展。对此,本文首先明确快乐体育理念下小学体育运动训练质量的实施原则,接着提出行之有效的提升策略,以期为相关研究者提供一定的参考与借鉴。

**关 键 词 :** 快乐体育理念;小学体育;运动训练;提升策略

## Strategies for Improving the Quality of Primary School Sports Training under the Concept of Happy Sports

Zhou Zekai

South China Normal University, Guangzhou, Guangdong 510000

**Abstract :** In recent years, with the introduction and implementation of quality-oriented education, the concept of Happy Sports has gained widespread popularity among teachers and students, becoming an important avenue for enhancing students' athletic abilities. However, influenced by traditional educational philosophies, primary school sports training tends to be relatively dull, making it difficult to motivate student participation and thus constraining the improvement of sports training quality. Therefore, to effectively enhance the quality of sports training, teachers should adopt corresponding strategies to implement the concept of Happy Sports, create an engaging teaching atmosphere, and increase student participation in class, thereby fundamentally improving the quality of primary school sports training and promoting students' all-around development in a true sense. In this regard, this paper first clarifies the implementation principles for improving the quality of primary school sports training under the concept of Happy Sports and then proposes effective enhancement strategies, aiming to provide certain references and insights for relevant researchers.

**Keywords :** concept of happy sports; primary school physical education; sports training; enhancement strategies

在当前教育形势下,小学体育教学中融入快乐体育理念是时代发展的必然趋势,也是提升小学体育运动训练质量的关键所在。学生正处于身心快速发展的时期,传统单调的体育训练模式很容易让他们产生抵触情绪<sup>[1]</sup>。而快乐体育理念强调以学生的兴趣和需求为出发点,能让学生在愉悦的氛围中主动参与到体育运动训练中,进而促使他们发挥出自己的最佳水平。

### 一、快乐体育理念下小学体育运动训练质量的实施原则

#### (一) 趣味性原则

在体育运动训练过程中,为了有效践行快乐体育教学理念,充分激活学生的参与热情,教师应该始终遵循趣味性原则,基于小学生强烈的好奇心与参与热情,创设生动、有趣的课堂教学方案,让体育课堂充满生命力。这样小学生就能摆脱枯燥、单一的运动训练模式,体验体育运动的乐趣与必要性,同时也能通过趣

味教学消除抵触心理和负面情绪。例如经常组织体育游戏或者竞赛活动,促进师生互动及生生合作,调动参与体育运动的主动性和积极性,创设愉悦、和谐、民主的运动氛围,激活终身体育意识<sup>[2]</sup>。

#### (二) 生本化原则

在快乐体育理念下,生本化原则同样至关重要。小学生在身体机能、兴趣爱好、运动基础等方面存在着显著的个体差异,所以在体育运动训练中,必须以学生为本,充分尊重并关注这些差异。教师要深入了解每一位学生的特点和需求,制定出个性化的

训练计划。对于身体素质较好、运动天赋较高的学生，可以提供更具挑战性的训练项目，挖掘他们的潜力；而对于身体素质相对较弱或者对运动兴趣不高的学生，则应给予更多的鼓励和支持，从简单的运动入手，逐步培养他们的自信心和兴趣。同时，要注重培养学生的自主学习能力，引导他们学会自我规划、自我监督和自我评价，让学生在体育训练中逐渐成为学习的主人。只有这样，才能真正实现快乐体育的目标，让每一位学生都能在体育运动中收获健康和快乐<sup>[3]</sup>。

### （三）互动性原则

人际交往不仅是体育教学的重要特色之一，也是多元化教育功能的主要体现。在体育团体活动中，学生为了更好地表现自己，将会积极参与各类课堂活动，通过交流、互动及合作等方式，体验到体育运动中的乐趣，感受到成功的乐趣所在。所以，教师应该在课程内容、教学方式等革新过程中，要遵循互动性原则渗透快乐体育理念，并通过各式各样生动好玩的体育活动激发学生的参与积极性，使他们在趣味性的体育课活动中，相互磨合、帮助以及互通信息，从中学到他人长处、弥补自己不足之，进而培养学生的团结协作精神与能力，并持续增强学生的体育运动能力<sup>[4]</sup>。

## 二、快乐体育理念下小学体育运动训练质量的提升策略

### （一）渗透趣味教育理念，激发运动兴趣

将快乐体育理念融入体育训练过程中，学生能够在趣味性环境中感受到体育运动的魅力，主动参与体育动，并为快乐体育教学提供基础保证。对此，教师应该深入挖掘体育课程的趣味性内容，赋予体育运动训练丰富的童趣性，而且设计与组织教学内容时，教师要与学生的实际生活、体育基础相结合，确保体育训练与学生的真实需求高度契合，有效提高学生的体育运动效果<sup>[5]</sup>。例如，在“跑步”体育运动训练中，教师可以创设森林冒险这一情境，要求学生扮演自己喜欢的动物角色完成冒险，这个过程中，教师也要注意教学语言的鲜活性和吸引力，合理运用语言提高学生的参与积极性，使体育运动训练充满活力。又或者，在“跳跃与游戏”体育运动训练中，为培养学生对跳跃运动的热爱，教师可以将单一的跳跃训练变换为“小青蛙过河”这一趣味游戏，教师先讲述小青蛙在荷叶上跳跃的故事，让学生想象自己是小青蛙，接着，教师运用不同颜色的垫子充当“荷叶”，并按照相应的距离进行铺设，最后，学生饰演小青蛙依次向前跳跃，从一块“荷叶”跳到另一块“荷叶”，并且不碰到教师提前放置好的障碍物。这样，不仅让学生熟练掌握跳跃技能，也能反复练习，而且训练氛围积极轻松，充分点燃学生对体育运动的喜爱<sup>[6]</sup>。

### （二）融合小组合作教学，增强体育运动训练效果

教师可以灵活运用小组合作教学模式组织学生进行体育训练，不仅能加深师生之间的互动效果，也能增强学生的团结协作能力，并生成较强的集体意识。教师可以选取一些集体运动项目，学生以小组为单位掌握正确的体育运动技能<sup>[7]</sup>。例如，在“篮

球”体育运动训练中，教师可根据学生的体育运动基础划分小组，因为篮球运动是一项长期奔跑的体育项目，所以教师应率先根据篮球运动的特点，让他们以小组形式进行体能训练，并且还应以竞争形式开展，督促学生为团队荣誉拼搏，哪个小组用时最短完成教师所布置的任务，便可获得相应奖励，适当的奖励可以让学生变得更加积极、主动。接着，各小组自主进行篮球锻炼，逐步提升他们的篮球水平，让他们发自内心的喜爱上篮球运动。小组合作在快乐体育教学中有很大意义，教师要抓住关键点，与学生共同发掘体育学习的乐趣，并帮助他们解决篮球运动中遇到的问题。此外，教师应当明确快乐体育理念的真正涵义，注重提高课堂氛围的活跃度，强调小组合作在培养学生团队协作能力中的重要性，使他们快速参与到体育运动训练中，进而最终达到预期的教学效果<sup>[8]</sup>。

### （三）注重情感沟通，构建和谐师生关系

在新课程改革背景下，良好的师生互动有助于快乐体育理念的落实。因此，在体育运动训练实践中，教师作为教学引导者需要重点关注学生的心理、情绪变化，如，快乐、幸福、悲伤或沮丧等情绪。通过构建良好的师生关系改善课堂氛围，能为学生带来愉悦的学习体验与积极向上的影响，使他们在轻松愉悦的氛围中进行体育运动训练，并尽情体验各项体育运动技能。同时，教师也要以身作则，作为学生的榜样，用自身的人格魅力来感染和影响学生，使他们主动参与体育运动，激励学生积极配合教师的指导<sup>[9]</sup>。例如，在足球比赛，教师应该亲自参与并配合学生完成足球比赛，如，加入技术水平相对薄弱的队伍，帮助他们一起对抗其它小组，确保游戏过程的公平性，以此增强学生的自信心。此外，在比赛过程中，教师也要细心观察每个学生技术情况，及时发现他们足球比赛中的优点与不足之处，课后集中讲解足球技战术要点。这样，学生均能投身于足球游戏之中，并且渴望提高自身技能，获得正规的足球技能传授，他们会在体育运动训练中集中注意，并表现出极度渴望知识的态度，在良好的师生互动中学习足球技能<sup>[10]</sup>。

### （四）科学评价学生表现，优化体育教学导向

教师为了有效提高体育兴趣化游戏教学的效果，教师需要全面、科学地评价学生的各项表现。对此，应当以学生多元兴趣发展为目标引导，坚持教育技能导向，与学生身体发展规律相结合，通过合理布局课程场地、优化体育教学内容以及结构化重组体育课程素材等，提高体育教学评价的科学性、全面性，对学生的学习表现做出正确评价，让他们在感受运动乐趣的同时，全面发展个人兴趣，拓展发展空间，从而达到身体素养的全方位提高<sup>[11]</sup>。另外，教师也要对学生的兴趣爱好给予足够重视，针对性融入兴趣化游戏，并充分运用游戏、故事和智慧化课程平台等，从多个角度着手充分激发学生的学习兴趣，为体育教学高质量开展注入不竭动力。同时，教师需要对体育教学模式做出适当调整和优化，将学生兴趣生成、动作发展和学习习惯等元素融入其中，以实现科学评价的导向价值，进而实现“以评促教”的教学目标<sup>[12]</sup>。

三、结论

在快乐体育理念的引领下，小学体育运动训练质量的提升是一项系统且具有深远意义的工作。通过遵循趣味性、生本化和互动性原则，我们为小学体育教学搭建了坚实的基础框架，确保教学活动既能贴合学生的兴趣与需求，又能促进师生间的良好互动，营造积极向上的体育学习氛围。对此，教师可以采取渗透趣

味教育理念，激发运动兴趣；融合小组合作教学，增强体育运动训练效果；注重情感沟通，构建和谐师生关系；科学评价学生表现，优化体育教学导向等策略，由此使快乐体育理念为小学体育运动训练质量的提升指明了方向。在未来的教学实践中，教师应持续深入贯彻这一理念，不断探索和创新教学方法与评价机制，让更多的小学生在快乐中爱上体育，在体育锻炼中实现身体素养的全方位提高，为他们的健康成长和未来发展奠定坚实的基础。

参考文献

[1] 陶红霞. 以快乐体育为导向的小学体育教学实践研究——以足球教学为例 [J]. 小学生 (下旬刊), 2024, (12): 16-18.

[2] 马中原. 融合游戏, 快乐教学——小学体育篮球教学模式探索 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(23): 178-180.

[3] 张双双. 反“课”为“主”让运动更快乐——PBL理念下小学体育翻转课堂教学实践 [J]. 体育视野, 2024, (17): 143-145.

[4] 梁姗姗. 快乐体育网出梦想“学练赛结合”模式在小学网球教学中的运用 [J]. 网球天地, 2024, (08): 94-96.

[5] 孙柱远. “乐练赛”背景下的小学体育教学设计研究——以小学足球运球教学为例 [J]. 新课程导学, 2024, (18): 9-12.

[6] 邵天逸, 李启迪. 偏离与归正: 快乐体育若干基本问题回溯性反思 [J]. 成都体育学院学报, 2023, 49(6): 86-93.

[7] 季彦霞, 吕万刚. 体育学科核心素养导向下的快乐体操创新发展研究 [J]. 成都体育学院学报, 2021, 47(1): 50-55, 100.

[8] 谭亚丁, 王国军, 高宁. 中小学校课后体育服务开展的审视与调适 [J]. 体育文化导刊, 2024(4): 90-97.

[9] 胡小清, 张加林, 陈思同, 等. 新课标背景下体育结构化教学的价值阐释、实然挑战与应然对策 [J]. 上海体育学院学报, 2024, 48(2): 25-33.

[10] 唐炎, 孙倩, 胡小清. 体育课堂教学的本质特征与实践改进 [J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(2): 125-129.

[11] 冯妮. 实施“快乐体育”激发小学体育课堂活力 [C]. 中国管理科学研究院教育科学研究所. 首届中国教育创新大会——智慧文化建设高峰论坛论文集. 江苏省滨海县实验小学; 2023: 98-100.

[12] 姜庆文. 快乐体育教学在小学体育教学中的实际运用探讨 [C]. 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集 (三). 内蒙古牙克石市免渡河镇小学; 2023: 1153-1156.