

# 小学体育健康理论知识与实践技能相融合的策略

文/钱江

**摘要:** 在新课程改革不断深入的背景下,对体育教学与健康教育提出了严格的要求,这就为学生未来的发展创造了良好的条件。本文重点且系统地分析了小学体育健康理论知识与实践技能相融合的基本策略,希望能够对小学体育教育事业的发展以及学生综合素养的提升起到一定的积极作用。

**关键词:** 小学体育健康;理论知识;实践技能;融合

对于学生来讲,小学是其接受新知识和身心健康成长的关键时期,该时期的学生不仅具有较强的模仿能力,还有较强的接受能力,因此,教师要在该时期加强对学生健康行为习惯和卫生习惯的培养,从而为学生今后的生活和发展奠定良好的基础。

## 一、小学体育健康理论知识与实践技能相融合的作用

(一) 帮助教师进行体育教学研究,增加体育课堂的灵活性

将体育健康理论知识与实践技能相融合,可以帮助教师进行体育教学研究,使体育课堂不只局限于操场或者教室里,在体育教学方面给予教师更多的发挥空间。教师在教学研究环节,会采取各种不同的教学措施,对现有的体育教学进行创新和调整,提高体育课堂的灵活性,给学生的体育学习带来全新的体验。

(二) 便于教师教学水平的提升,突出体育课程的独特性质

教师在进行体育教学的过程中,通常需要采用各种教学方法向学生传授体育健康知识和练习经验,之后展开活动对体育知识进行验证,为学生做出标准的示范,使学生的体育动作更加标准化。学生应在教师的科学指导下进行体育练习,以正确的方式进行体育学习才能达到教师的教学目的。教师在这种理论和实践相互融合的教学过程中,可以更加清楚体育教学的实际内涵,在实际课堂上不断完善自身的教学技能。

(三) 引发学生对体育知识的思考,促进学生掌握更多体育技巧

将体育健康理论知识与实践技能相融合,可以确保学生在体育实践过程中的人身安全。学生在进行体育学习的过程中,不能只关注体育项目的实践和锻炼,还需要注重对体育知识的学习。体育理论知识和实践技能的相互融合可以很好地促进学生对于体育知识的记忆,加深学生对关键性内容的印象,使学生在体育锻炼的过程中掌握更多的锻炼技巧,突出体育技巧的灵活性和实践性<sup>[1]</sup>。

## 二、小学体育健康理论知识与实践技能相融合的策略

(一) 积极组织学生参与体育实践活动,促进学生对于理论的运用

教师可以积极组织学生参与体育实践活动,让学生有更多的机会对体育理论进行实际验证,使学生真正体会到参与体育实践活动的意义。教师应注意体育实践活动的类型繁多,不能只把目光放在学校运动会的开展上,还要创新实践活动,增加更多有效且可操作的体育实践活动。教师还可以将体育实践活动和其他课程联合,在保障学生进行体育锻炼的同时,促进学生对于课外知识的吸收,引导学生系统地学习体育理论,构建体育健康知识框架。教师不能一味地强调体育理论和实践的重要性,还要学会灵活运用课堂知识,创新体育实践活动,使学生可以在体育课堂学习过程中做到活学活用,领略体育活动的风采<sup>[2]</sup>。

(二) 合理安排理论教学与实践教学的时间

当前,一些小学的体育教学存在理论与实践脱节的现象,在教学内容与时间上都过于注重实践教学,忽视理论教学。有些小学的体育课完全是由教师带学生一起进行体育锻炼,没有理论讲解。有些小学为迎合教学大纲中关于重视体育理论教学的要求,象征性地加入了相关课程,但在时间安排上仍侧重实践,不能真正做到理论教学与实践教学并重,这些安排方式对小学生体育素质的养成十分不利。为此,必须不断完善理论教学方案,并转变传统的教学时间分配方式,在体育教学时间的安排上,对理论教学要适当倾斜,以强化师生对体育理论的重视,使理论教学得到合理开展,提升其有效性。同时,也要对二者“并重”这一理念有充分认识,不能因此便轻视实践教学。

(三) 在实践教学中适当融入体育健康理论知识的教学

在小学生的体育素质的发展中,尽管体育健康理论知识的教学占据十分重要的地位,但小学生本身处于年龄较小的阶段,对一些专业性较强的体育理论知识的理解往往只能停留在表面,无法达到应有的深度,

因此,要实现小学体育健康理论知识教学成效的提升,必须注重理论与实践技能的融合,在实践技能教学中适当融入理论教学的相关知识,使小学生借助形象思维来更加深刻地理解一些体育方面的专业知识。具体来说,应做到以下几点。

一是在体育实践教学中穿插健康理论知识。考虑到小学生的知识理解能力有限,单一的理论知识教学往往并不能达到较好的成效,要解决这一问题,必须在实践教学中适当穿插体育理论知识,使这些专业知识分散于实践教学活动的各个环节,从而凭借学生的形象思维来加强对知识的深层次理解,最终实现理论与实践的完美融合,使二者相互促进、相辅相成,进而更好更快地实现体育教学目标。

二是在开展实践活动的过程中主动引导学生利用自身所储备的理论知识。小学体育实践活动一般是在学生已经具备一定理论知识储备的基础上进行的,在开展实践活动的时候,教师不仅要教给学生更多的动作套路与运动技能,同时还要培养学生有效利用理论知识的能力,主动引导学生利用自身所储备的理论知识来解决实践问题,用理论来指导实践,同实践来检验理论,最终实现二者的共同发展,促进小学生体育素质的全方位提升。

三是合理控制体育健康知识理论与实践技能教学

的时间。长期以来,小学体育教学存在重实践而轻理论的问题,这对小学生体育素质的全面发展来说是不利的,鉴于此,必须对传统体育教学的时间分配模式加以改进,可适当向理论教学倾斜,提高对理论教学的重视度,同时也不能忽视实践教学。此外,还应当制定科学完善的体育理论教学方案,确保理论教学得到合理有效开展,以便学生在进行体育活动的时候有基本的理论知识作为参考和约束<sup>[1]</sup>。

(四)适当举办体育知识竞赛活动,引发学生对体育理论的重视

学生在学习体育课程的过程中,有许多参与体育实践活动的机会,如学校运动会、期末的体育考试等活动。但针对学生体育知识开展的活动较为少见,教师可以针对学生的体育理论进行知识竞赛活动,让学生在参与活动的过程中,积累更多实用的体育知识,便于学生在参加运动会等实践活动时使用体育知识,借助体育知识的力量更加有效地完成体育活动。教师可以在竞赛活动中设置一个个关卡,难度系数逐渐增加,使不同基础的学生都可以参与进来,保证学生在体育知识竞赛活动中有所收获。

(五)充分发挥体育健康理论知识教学对实践技能教学的指导作用

小学体育教师在开展健康知识理论与实践技能





教学时,要及时对教学效果和学生的学习效果进行评价,不断完善教学计划,通过不断磨合,使教学方式与学生体育学习需求相符。在实际教学中,为确保理论教学与实践教学都能够得到有效展开,教师在进行教学安排时,要兼顾课堂体育理论教学和户外体育活动,先讲解理论知识,再进行户外实践,使实践在理论的指导下进行<sup>[4]</sup>。

例如,小学三年级《体育与健康》中关于“前滚翻”的学习,在课堂理论教学阶段,教师可以通过多媒体播放动作示范影像及动作分解图像,为学生强调“低头”“含胸”“团身紧”等动作要领,以及动作开始前的准备阶段,双手的正确支撑位置、双脚的正确站位和动作开始时的发力技巧等。然后安排户外实践,到操场上摆好厚垫子,让学生根据刚刚学到的“前滚翻”动作要领进行实际练习。为了充分发挥理论教学在实践教学中的作用,必须依靠体育实践对理论教学的效果进行评价,确保理论教学能够促进体育实践效果,并为其提供指导。

此外,健康理论知识教学与实践技能教学同等重要,教师在实际开展体育教学活动的时候,不仅要

关注健康理论知识教学,同时也不能忽略实践技能教学,应促进二者的有机结合,这样才能实现小学体育的教学目标。因此,在小学体育教学中应把健康理论教学作为实践教学的基本指导,通过实践来检验理论教学的成效。具体来说,应当做到以下几点。

一是结合当前的教学情况,对理论与实践教学计划加以改进和完善。教师在进行小学体育教学的过程中,不仅要结合实际教学情况对学生的学习效果加以评价,还要积极改进和完善理论与实践教学方案,确保其能够满足学生的体育学习需求,只有这样才能为小学生体育素质的全面发展提供保障,并达到改善教学质量的目标。

二是按照体育课程教学的基本特征,把理论与实践教学有机结合起来。对于小学体育教学来说,理论教学和实践教学的重要性不言而喻,因此,有必要确保两者的切实有效开展。教师在进行体育教学的时候,必须兼顾课堂理论知识的学习与课外体育活动的组织,实现理论与实践的有机融合,使二者形成一个统一而完整的体系,这样才能从根本上提高小学体育的理论和实践教学成果。

三是遵循体育教学的基本原则,借助实践活动来评估理论教学成效。为了确保体育课程的理论教学实现预期目标,并充分发挥出其在实践教学中的促进作用,教师在实际开展体育教学的时候必须严格遵循基本的教学原则,通过实践活动来判断学生的理论学习成果,除了确保理论教学的全面性与准确性,还应当确保理论教学对体育实践活动的开展产生一定的促进和指导作用,进而从根本上提升小学体育教学的实效性。

(六)利用相关体育理论进行课堂拓展,加强理论和实践的联系

教师可以利用相关体育理论进行课堂拓展,加强体育理论和实践的联系,使体育理论可以在课堂实践中得到证明,验证体育健康理论知识在实际教学过程中的合理性。教师在进行较为重要的体育项目教学时,应进行体育课堂的拓展,强调体育锻炼在学生日常学习生活中的重要性,使学生在日复一日的训练中养成良好的体育锻炼习惯。教师可以利用与体育课堂相关的理论或者名人名言进行课堂拓展,延伸出相关的体育技巧或者体育故事,使学生意识到体育活动在生活中的作用,促进学生课后的体育训练。教师在拓展课外知识的过程中,还可以利用多媒体给学生科普各种体育活动的比赛规则,让学生可以更加全面地认识体育课程<sup>[5]</sup>。

(七)发挥体育健康理论知识在实践技能教学中的辅助作用

由于小学生的年龄特点,其理解能力较为浅显,无法对专业性体育理论有深度理解,因此单纯依靠课堂理论教学的方式,无法使小学生对体育活动的原理与要领理解到位,理论教学的有效性大打折扣。因此,小学阶段的体育教学,理论教学不能与实践教学两两分立,二者必须实现有机融合。在实践教学的过程中,理论教学必须以辅助教学的方式适当存在,帮助小学生对基础的体育专业知识加深了解。具体的辅助方式有如下两种。

一是使体育健康理论教学在实践教学中有适当穿插。这种方法可以使专业知识分散存在于实践全程,学生通过实际操作领会体育理论。例如,小学四年级《体育与健康》中关于“跨越式跳高”的学习,学生在课堂上了解了跨越式跳高的四个步骤,即助跑一起跳一过竿一落地,在实践阶段就要按照这四个步骤进行动作练习,教师也要在学生的动作过程中,适时提示并强调这四个步骤的动作要领,使学生亲身体会到严格按照动作要领完成的跨越式跳高,会让自己感到

更轻松,跳高成绩更好。

二是在实践过程中引导学生对理论知识加以运用。这种方法能够让学生在在学习体育动作和技能的同时,自觉利用课堂上学到的理论知识,解决实际操作中的问题,使实践过程得到不断修正,并用实际的操作效果检验理论的正确性,以形成完整的体育教学体系。例如,小学五年级《体育与健康》中关于“障碍跑”的学习,在实践阶段,教师要随时对学生的动作进行提示与强调,比如“踏”时的重心处理是否正确,“跨”时抬腿动作是否到位,“钻”时身体协调性是否符合标准,“绕”时脚的着地点是否正确等。并引导学生根据踏、跨、钻、绕等障碍跑技术的要求进行自我评价,当动作不正确时,鼓励学生按照学到的技巧进行自我更正,还要鼓励学生用心体会正确的动作对障碍跑成绩的影响

### 三、结语

综上所述,小学体育教学对小学生综合素质的全面发展来说有着重要意义,其不仅能够促进小学生的身心健康发展,还能够开发其思维潜能、增强其记忆力。现阶段,小学体育教学的整体成效并不高,究其原因,主要在于未处理好实践教学与理论教学之间的关系,过度偏重于实践教学,因此,必须在今后的教学工作中进一步提高对体育理论教学的重视度,把握好二者的关系,将理论教学作为实践教学的指导,并在实践中适当融入理论知识,这样才能实现小学生体育综合素质的全方位发展。

### 参考文献:

- [1]闫汉英.论述小学健康体育的认识与实践[J].文体用品与科技,2021(23):157-158.
- [2]邹美文.“乐练赛”理念下小学体育教学的实践策略[J].科学咨询(教育科研),2021(11):178-180.
- [3]李民.小学体育与健康教学和德育的融合[J].清风,2021(20):47.
- [4]郭燕雪.基于以人为本理念下的小学体育教学实践策略分析[J].考试周刊,2021(62):103-105.
- [5]沈勇.陶行知生活德育理论下的小学体育教学实践探索[J].吉林教育,2021(24):41-42.

作者简介:钱江(1979—),男,本科,中小学高级教师,研究方向:体育教育。

(作者单位:江苏省沭阳县湖东中心小学)