

Analysis of the Influence of Physical Education Intensity in Primary Schools on Students' Classroom Attention

Mengdie Lin

Zhaohui Primary School, Xiaoshan District, Hangzhou City, Hangzhou, Zhejiang, 311201, China

Abstract

The scientific setting of exercise intensity in physical education classes in primary schools has a positive effect on improving students' attention in class. Reasonable exercise intensity can activate students' nervous systems, enhance their concentration, duration and transfer ability of attention, and optimize teaching efficiency. At present, there are problems in teaching such as the disconnection between intensity setting and student differences, the fragmentation of teaching links, and the lack of monitoring mechanisms. Constructing a teaching model that integrates attention cultivation, dynamically adjusting the intensity of exercise, and improving the evaluation and feedback system can achieve the coordinated optimization of cognitive development and physical exercise, and promote the all-round physical and mental development of students.

Keywords

primary school physical education; exercise intensity; attention regulation; teaching optimization; personalized design

小学体育课运动强度对学生课堂注意力的影响分析

林梦蝶

杭州市萧山区朝晖小学, 中国·浙江 杭州 311201

摘要

小学体育课运动强度科学设置对提升学生课堂注意力有积极作用, 合理运动强度能激活学生神经系统, 提高注意力集中度、持续时间与转移能力, 优化教学效能。当前教学存在强度设置与学生差异脱节、教学环节割裂及监测机制缺失等问题, 构建融合注意力培养的教学模式, 动态调节运动强度, 完善评价与反馈体系, 可实现认知发展与体育锻炼协同优化, 促进学生身心全面发展。

关键词

小学体育; 运动强度; 注意力调控; 教学优化; 个性化设计

1 引言

核心素养导向在基础教育领域持续推进, 小学体育教学功能从传统体能训练转向认知能力与心理素质并重的综合育人目标, 注意力是学生学习效率的重要心理基础, 其提升成为体育课堂价值延伸的关键。运动强度是调节身体负荷的重要变量, 直接影响学生兴奋水平与认知状态, 构建运动强度与注意力培养的协同路径, 可增强课堂有效性, 推动体育课程向多维融合发展, 实现健康教育与学业支持双向赋能。

2 小学体育课运动强度的概述

小学体育教学中, 运动强度是衡量学生身体负荷水平的重要指标, 常以心率为评定依据, 每分钟心跳次数反映个体运动状态。运动强度依据生理参数分四类: 基于平均速度

的物理计算、相对代谢率(RMR)、运动与静息摄氧量比值(MET)及最大摄氧量百分比(VO_{2max}), 这些分类方式为教师提供科学调控依据, 让教学有实效性, 也确保安全性, 小学阶段学生处于身体和神经系统发育关键期, 运动强度设计应遵循适度负荷、逐步推进、动静结合的原则^[1]。教学中结合学生年龄、体能水平与课程特点分层设置, 避免单一强度划一处理, 借助游戏化、小组合作等形式提升参与度并调节强度, 运动强度受多种因素影响, 学生性别、体质、运动能力、教学目标与内容类型等, 不同项目如投掷、跳跃、体操等自身负荷差异明显, 教学组织方式也会显著改变学生身体活动密度, 教师根据课堂实际动态调整强度水平, 确保实现教学目标同时促进学生认知与身体的协调发展。

3 小学体育课运动强度对学生课堂注意力的影响

3.1 不同运动强度对学生注意力集中度的影响

恰当的运动强度水准, 可以激活中枢神经体系, 让学

【作者简介】林梦蝶(1999-), 女, 中国浙江温州人, 硕士, 二级教师, 从事小学体育教学研究。

生的兴奋水平上扬,带动多巴胺等神经递质往外释放,使学生在后续课堂里表现出更显著的警觉性以及专注水平,当学生处在心率每分钟140~160次的这一强度区间阶段,神经系统调节的效率得到增进,注意力资源实现了更有效的分派利用。若运动强度处在低弱范畴,难以产生充分的生理激发,学生极易出现倦怠情形,难以聚焦注意力;当运动强度超出合理范围偏高,大概会引发身体劳累、呼吸急促之类的应激反应,反而导致学生的注意力分散了,让其对后续学习任务的专注本事下降,教师应结合学生水平的高低差异,采用阶段式、层级式的强度设定,促使学生运动后达到最理想的注意力唤起状态。

3.2 运动强度对学生注意力持续时间的影响

合适的运动强度足以大幅延长学生注意力集中的时长,这是鉴于适度的运动能激发大脑前额皮质功能走向活跃,提升神经血流灌注,以此延缓认知层面疲劳的产生,在课堂施行阶段,若学生经历了某段时长的中等强度运动,大脑转入兴奋与稳定的情形,认知的效率显著上扬,信息加工本领变强,注意力长时间都可维持较高水准。运动强度若过低,就缺乏充足的刺激力,学生很容易就会分心,注意力可集中的时长变少;而强度变得过高,会引发身体负担急剧加重,大脑皮层兴奋一阵后旋即转入抑制态势,造成注意力短期内快速衰减^[2]。体育教师应按照课时的安排以及内容的强度,恰当调控运动强度的韵律,勿采用“高负荷量-高度疲倦-低延续”模式,促成“恰当强度-较低疲劳-持久延续”的良性运转,加长学生后续课堂活动里专注的时间区间。

3.3 运动强度对学生注意力转移能力的影响

在强度各异的运动里,大脑需不间断协调身体行动与空间认知,这般多通道信息处理能力的训练,强化了学生认知上的灵活性,相对高强度的对抗性比拼、小组合作工作,可高效锤炼学生从个体动作掌控到全局战术思维的快速转换本领,而这背后恰是注意力由单一目标朝多目标快速转移的情况。依托这一过程开展,大脑执行功能的转换效率实现上扬,学生转入文化课程学习的阶段,可更迅速地契合不同任务要求,从而缩短注意力切换的空歇时段,在体育教学实践里,经合理规划安排从低强度到高强度的分段式操练,不但增进学生生理的承载本事,进而提升其注意力在各异认知任务间转换的表现水平,有益于构建更为全面的学习调控格局。

4 小学体育课运动强度与学生课堂注意力关系中存在的问题

4.1 运动强度设置与学生个体差异不匹配

在小学体育课堂这个情境下,学生的身体素养、性别的分别、年龄差距、运动经验多寡和心理状态有着明显不同,由于这些个体的差异表现,同一运动强度对不同学生产生的生理负荷与心理反应是有区分的,一些教师教学时采用统一

强度要求,忽视掉学生于协调、力量、耐力等能力上的层次区分,使得能力稍弱的学生在高强度训练里出现疲劳聚集、动作错乱甚至反感情绪,能力强一些的学生于低强度训练时觉得十分乏味,不能得到可起功效的刺激。该设置的失衡,对教学的精确性与有效水平产生了削弱,还对学生注意力的调节与迁移能力的培育有妨碍,为增进教学适应性,教师必须熟知学生运动能力的谱系范畴,结合有别的项目特性实施分类指引与分层授课,让强度设定契合个体负荷的承受水平,达成教学目的,令公平参与与有效进步共举。

4.2 运动强度安排与课堂教学环节脱节

小学体育课一般由准备活动、主体部分以及结束活动组成,每一环节的教学目标跟身体负荷方面的要求不一样,然而在实际实施之际,运动强度大多时候未和各教学环节功能进行恰当关联,在准备活动那阶段安排过强的运动负荷,易引发学生体能提前过度损耗,核心课程表现大受影响;若基本部分运动强度设得太低,更难以实现运动负荷的既定目标值,使锻炼效果与注意力刺激强度下降。一部分教师未按课程节奏合理地调配运动强度的高峰与变化规律,引发课堂整体的节奏错乱,学生的兴奋程度跟认知效率有了波动迹象,结果对注意力的留存与转化产生干扰,推动运动跟教学环节的深度融合,得按照课程设定合理安排运动强度在时序上的分布,营造合乎学生认知节律及身体耐受规矩的教学过程体系,优化教学连贯水平,提高认知激活能力。

4.3 运动强度监测与调整机制不完善

教师一般凭借自身经验,判断学生的呼吸情况或面部模样来粗略估计运动强度,这类主观判定易受个体差别、周遭环境及活动事项的影响,引起强度评估结果偏离实际,客观数据支撑的缺失,也使得教师无法即时优化教学方案,应对学生运动当中呈现出的疲劳或兴奋状况^[3]。课堂开展期间,学生自我反馈与师生互动强度调控的机制未形成,也造成运动负荷管理在灵活性与个性化引导上不足,若想提高教学整体的科学性,要引入便于拿取的心率监测物件、体能追踪器械以及基于数据的动态强度调控手段,结合课后思索与数据研析,构建周全的监测评估调整闭环构架,实现体育教学跟学生注意力增进的协同前行。

5 优化小学体育课运动强度以提升学生课堂注意力的策略

5.1 基于学生个体差异的运动强度个性化设计

合理的个性化设计需考虑学生性别、年龄、身体素质、运动经验及心理状态,构建多层次、多样化的强度梯度体系,教学实施中,分组教学、分层任务与差异化练习内容可精细匹配学生个体特点。协调性差的学生适合低强度重复练习,提升基本动作控制能力,体能储备较强的学生应参与挑战性更高的中高强度活动,刺激神经肌肉系统与认知调节能力,基于差异的强度配置能激发参与兴趣,提高注意力集中程度

和学习效能,达成“因人施练”教学目标,让运动干预对注意力的正向效应在不同学生身上最大化。

5.2 结合课堂教学环节的运动强度动态调整

小学体育课不同教学环节有启发、训练与放松等功能,运动强度设置要体现节奏变化与递进,不能单一或割裂,准备活动用低强度,慢慢唤醒学生身体机能。基本部分强度随技能难度与学生状态提高,推动注意力从泛化转向集中。结束阶段以缓和为主,帮助学生生理与心理恢复。动态调整时,教师看学生即时表现,心率变化、动作质量、精神状态都算,灵活调控练习强度与节奏,教学中设定“强-缓-强”或“缓-强-缓”等强度波形,让课堂始终在激活与稳定交替的节奏循环里,顺应教学流程与认知波动的动态调节,能维护学生注意力高效运作,促使他们在多种任务转换中保持认知灵活性。

5.3 建立运动强度实时监测与反馈机制

小学体育教学常见问题是没有系统化监测机制,强度把控多靠经验,难掌握学生生理负荷真实情况,建立实时监测机制,要引入便捷心率监测设备、动作识别工具等可视化手段,及时了解学生运动状态,还得构建数据采集、分析与反馈链条,方便教师根据数值变化快速调整教学方案^[4]。学生主观感受也要进反馈系统,用简单评分、自我评估或表情卡片等方式,提高他们参与意识和反馈主动性,实现师生动态联动,这种监测机制提升教学科学性,为评估注意力指标提供客观依据,也为优化教学策略带来持续动力。

6 小学体育课运动强度与学生课堂注意力的协同优化路径

6.1 构建运动强度与注意力培养的融合教学模式

融合型教学模式得突破传统里体育训练与认知培养相互割裂的局限状况,采用科学安排把运动强度的管控与注意力的干预整合起来,塑造彼此推动的教学格局,在真实教学实施阶段,可以借助任务牵动式游戏、节奏感知训练、多人合作攻坚等样式,实现身体负荷与心理投入的同步增长,让学生在开展身体动作的阶段,不断调动起感知、判断及反应的能耐,强化大脑的实际执行能力。教学实施期间,恰当规划高认知投入的练习项目,像快速应答类游戏、目标筛选任务、节奏配合练习之类,让运动成为刺激注意力增长的可行

办法,借助“运动-反馈-再认知”搭建的教学闭环格局,启发学生在运动结束之后主动去看看自身注意力发生了啥改变,提高自我认识的水平,此融合设计优化了教学架构,更为学生注意力的增进提供了长期平稳的干预办法,缔造以“动促思、思引动”为核心主张的全新体育课堂形态。

6.2 完善运动强度调控与注意力提升的评价体系

目前的评价往往更看重技术动作以及技能是否达标,忽略运动强度适宜与否这一情况及其对注意力效果的促进意义,若构建科学精准的评价体系,不妨把运动密度、心率区间、练习持续的时间这类量化指标纳入评估标准里,并且联合课堂表现评定量表、注意力行为的观察记载等手段,打造一个包含生理、行为和认知的多层级评价体系^[5]。在数据采集相关的情境里,能借助心率带、步频计等器械取得实时反馈的内容,补充教师观察,同时结合学生的自我鉴定,让评价信息实现多样化且真实可靠,就结果运用而言,评价结果不但要反馈给教师,可作为教学调整的依凭,也应用于探究学生自身认知能力的发展轨迹,真正发挥评价在助力运动科学开展、维持注意力可持续状态上的支撑意义。

7 结语

小学体育课运动强度科学设置影响学生课堂注意力,匹配个体差异,调控强度节奏,监测与反馈能提升注意力的集中、持续与转移。融合运动强度与注意力培养的教学模式,完善评价体系,强化教师专业能力可实现体育教学认知支持功能,体育课堂从体能锻炼转向认知激发,提升教育质量和学生综合素养,优化小学教育结构意义积极。

参考文献

- [1] 徐成巧.小学体育课中体能训练对学生耐力与力量发展的效果探讨[J].冰雪体育创新研究,2025,6(08):120-122.
- [2] 陈力钧.小学体育课教学中合理安排运动负荷的策略[J].新智慧,2025,(05):86-88.
- [3] 杨亚男.小学体育课基本运动技能教学内容的设计与实证研究[D].河北师范大学,2024.
- [4] 武官启.基于快乐体育理念的小学体育课体能练习实施策略[J].体育视野,2024,(02):149-151.
- [5] 刘权伟.小学体育课运动密度与运动强度的合理运用[J].当代体育科技,2021,11(03):71-73.