

# Optimization strategies of primary school physical education under the background of “five educations”

yuanSen Mu

Shilong Primary School affiliated to Huizhi County Teacher Development Center, Zhaoqing, Guangdong, 526400, China

## Abstract

With the Ministry of Education's advocacy for “Five Educations in Parallel” (moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education), primary education has evolved beyond mere knowledge transmission to emphasize holistic development. In this educational framework, physical education plays a vital role. The evolving demands of social development and the ongoing curriculum reforms have raised higher standards for elementary physical education. Meanwhile, traditional exercise routines often fail to cultivate students' appreciation for life. Contemporary physical education should guide students to discover joy through sports and gain inspiration from it, thereby achieving comprehensive development across all five aspects. This paper analyzes key challenges in primary physical education under the “Five Educations” initiative and proposes practical optimization strategies for reference.

## Keywords

happy sports; primary school physical education; practical application

## “五育并举”背景下小学体育教学的优化对策

慕元森

怀集县教师发展中心附属石龙小学, 中国·广东肇庆 526400

## 摘要

随着教育部提出“五育并举”理念, 小学教育不再局限于知识传授, 而是强调德、智、体、美、劳全面发展。而在学生的“五育”教育中, 体育教学的作用不容忽视, 尤其是社会发展以及新课改的深入推进对小学体育教学提出了更高要求, 同时传统的、单纯的体育锻炼也无法很好地培养学生的生活情趣。新时期的小学体育教学, 需要引导学生在体育中发现乐趣, 在乐趣中受到启发, 实现“五育”的全面提升。基于此, 文章分析了“五育并举”背景下小学体育教学存在的主要问题, 进而对相关优化对策进行了有效探讨, 以供参考。

## 关键词

快乐体育; 小学体育; 实践应用

## 1 引言

小学生正处于身体素质快速发展的关键阶段, 体育活动是小学生在校进行身体素质锻炼, 实现身心健康水平提升的重要途径。因此, 在小学教育中必须对体育教学予以高度重视, 将“五育并举”理念深入融合体育教学始终, 对学生的体育兴趣与体育爱好进行有效培养, 培养小学生良好的、健康的体育锻炼习惯。“五育并举”理念下, 小学体育教育不仅仅是要使小学生在体育运动中强身健体, 收获快乐, 而且需要重视借助体育运动、体育竞赛等活动, 拓展学生的智力、眼界, 发散学生的思维, 提高学生健康水平, 磨砺学生坚强意志, 塑造学生的良好性格。

## 2 五育并举相关概述

五育即为对德、智、体、美、劳的教育与培养, 五育并举则是对素质教育全面推广背景下培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人的教育方针, 通过实现五育的有机结合, 构建形成互相渗透、促进的整体教育理念, 通过有效的教学活动、课程设计、校园文化建设等方式, 加深五育之间的内在联系, 更为全面地发挥五育的协同效应, 实现对小学生全面发展的有效培养。因此, 五育并举更为重视教育工作之间的联系性, 注重教育的协调发展。在五育并举背景下, 小学体育教学也不再仅仅局限于对学生进行“体”的教学与培养, 教师需要积极突破传统的、固化的管理理念, 实现对小学生综合素养培养工作的有效创新, 将五育与体育教学、身体素质培养相结合, 在关注小学生身心发展需求的基础上采取有效措施全面提升其综合能力与核心素养, 夯实小学生可持续发展的坚实基础。在我国的教育事业发展过程中, 五育并举是较为重要的教育理念, 从全面发展的角度对小学

【作者简介】慕元森(1976-), 男, 中国广东肇庆人, 本科, 小学一级教师, 从事小学教育研究。

体育教学管理与发展进行指导。中国特色社会主义现代化建设对于人才综合素质的要求不断提升,唯有在教育实践中充分贯彻落实五育并举理念,才能为中国新时代的发展培养全方位的高素质人才,这也是小学体育教学需要明确的最终目标。

### 3 五育并举对于小学体育教学的重要性

小学阶段的教育是学生成长发展的关键阶段,尤其是身体与智力上的跨越成长,更是对小学教学工作提出较高要求。小学体育教学与学生的身体素质发展息息相关,并且对学生的习惯、学习等各个方面产生影响,是新时代学生素质全面发展不可或缺的环节。五育并举的教学理念在小学体育教学中的贯彻落实对传统随意的、片面的、零散的体育课堂教学模式的彻底颠覆,基于学生身心与素质发展全局出发,对各项体育教育教学工作、管理工作内容进行细化管理,并且与学生的学习、生活建立密切联系,建设形成规范化的体育教学模式。同时,五育并举理念在小学体育教学各个环节的渗透、融合,有助于创新思维在教育实践中的迸发与应用,进而实现体育教学工作质效的显著提升。除此之外,五育并举在小学体育教学中的应用,有助于小学生主观能动性的培养与发挥,以小学生的身心发展与成长规律为基础对体育教学工作进行合理布置,加强与德智美劳之间的密切联系,引导幼儿正确、健康的成长、发展方向,夯实小学生全面发展的坚实基础。

## 4 “五育并举”背景下小学体育课堂教学存在的主要问题

### 4.1 重视程度不足

在过去“应试教育”背景下,与语、数、英等其他文化课程相比小学体育课程的地位天差地别,甚至被认定是一种娱乐课程,一到学期的中期和末期,小学体育课程变得可有可无,经常被其他课程占用。即便是早就给出了体育课程具备正向娱乐性的定位,但仍未能消除学校教师的偏见,体育课程往往在教学任务紧张时被拿来缓解“紧张”的牺牲品。长期在这种“可有可无”的观念影响下,小学体育课程无法受到足够重视,这无疑与“五育并举”的教学理念相悖。

### 4.2 学生个性化发展不受重视

学生之间的生长发育有着个体性差异,尤其是小学阶段的学生的生长发育速度变化较大,而体育教学过程中学生的身体力量、柔韧性、协调能力等,都会受到身体发育水平的较大影响,并且不同性别的学生之间的个体差异更是明显。若是忽视这一“个性化”特征而对整个班级个体实施同样的运动训练教学,不免显得“有失公允”,使得身体发育较晚、身体素质较为柔弱的学生产生消极情绪与抵触心理,自然也就无法通过科学的体育锻炼来获得身体素质的提升,更遑论在体育精神等方面的培养。这显然与“五育并举”的教学理念格格不入。

### 4.3 重体质而轻品质问题严重

知识积累是坚韧品质塑造实现质变的必经过程与必要条件,需要学生以较高的抗压能力在长期坚持不懈的生活、学习中塑造形成,这对于小学阶段学生的“五育”培养也是至关重要,锻炼小学生面对挫折与挑战的勇气与信心。体育的重要性不仅仅体现在锻炼身体技能方面,更是纾解压力,塑造艰苦奋斗良好人格的重要途径。传统的体育教学未能对学生品质的培养予以高度重视,体育在培养学生良好品质方面的重要作用也未能得到充分发挥,不但对学生身心发展不利,而且与“五育并举”的教育方针背道而驰。

多方面的原因影响下,导致了小学体育教学的目前困境,尤其是现行的升学机制与教育评价机制下体育教学的重要性得不到凸显,甚至相较于其他文化课程存在较大落差。这些都源于教育主管部门、学校、家长等多方的不够重视,体育长期处于“副科”地位,在升学压力、教学任务压力面前让路于文化课程,体育课程的开设严重不足。此外,学校、教师也鲜有能够下功夫钻研体育教学细节,体育教学“简略化”现象严重。

## 5 “五育并举”背景下小学教育教学的优化对策

### 5.1 提高认识

教育主管部门、学校、体育教师,乃至学生家长,都必须对小学体育课程予以高度重视,准确认识体育教学在培养学生“五育”全面发展过程中的重要性。尤其是学校和体育教师必须深入观察体育对小学生发展的影响,合理地开展体育教学,补充知识教育无法赋予学生的身体素质锻炼与良好品质提升。首先,教学主管部门应站在全局高度,统筹谋划、系统推进,通过政策引导、资源配置、管理创新和评价改革等多措并举,确保“五育并举”教育方针在每一所学校落地生根。其次,学校应充分肯定体育课程的重要地位,并予以课程规划与教学安排支持。同时加强对体育课程的管理,重视加强与教师之间的交流沟通,通过外出交流考察学习等吸收优秀经验,逐渐完善课程设置与课程考核标准,以高质量的体育教学提高学生学习成绩。以及加强对校内校外、国家体育赛事的宣传报道,激发学生的体育热情与兴趣。此外,在师资建设方面,需要加强对体育教师“五育并举”教学方针的培训学习,提高教师在德育渗透、体育指导、美育熏陶、劳动教育组织等方面的专业能力,促进教师教学理念的彻底转变,准确把握“五育并举”的教育方针核心,确保体育教学较好的综合成效。唯有对体育教学予以高度重视,明确体育教学的重要地位,才能充分发挥体育教学在学生“五育”培养方面的应有作用。

### 5.2 个性化教学

面对小学生个体生理与心理上发展的差异,小学体育教师需要结合各个学生不同素质水平,综合对体育活动项目性质等的考虑,实施个性化教学。主要可从以下几个方面着

手：一是实施性别差异分组教学。在进行一些体育运动时，体育教师需要正确把握小学生性别差异的影响。男生在力量、速度、耐力方面普遍优于女生，而女生在平衡、技巧、柔韧性方面则优势更为明显，需在教学内容与要求方面考虑性别差异。在投掷、奔跑、跳跃等体育项目考核方面的女生要求应适当放宽，以及体操、跳舞等技巧难度较高的项目也需以女生为主。单项考核时需明确同性竞技的原则，以免性别差异而影响小学生参与体育运动的积极性。二是实施能力差异的分组教学。小学生的身体能力包括肌力、肌耐力、心肺耐力以及柔韧性等。小学生体型、性格等的不同也会形成不同的运动风格。如身形矮小、瘦削的学生往往在灵活性、柔韧性等方面存在优势，在体操类、舞蹈类学习方面更具优势，而身形肥胖的学生往往更适合投掷等力量型项目。这就要求体育教师在体育项目教学过程中针对学生能力差异做到因材施教、扬长避短，以免学生产生“厌学”情绪。三是实施兴趣差异的分组教学。相同的教学内容不同的学生兴趣表现各异，产生的教学效果也往往有着较大差异。体育教师需要结合学生个人兴趣实施分组教学，为学生提供自主选择体育活动项目的机会，激发学生积极的学习动机。以及需要在具体教学过程中准确把握学生的爱好特点，进而在实际教学中侧重学生的兴趣发展，使得学生能够在体育学习攻克难关过程中得到兴趣加持，提高学习自信心与抗压能力。四是实施团队角色差异的分组教学。提高学生的合作能力与团队精神也是体育教学的重要目标。对此，教师需要结合体育活动需要对班级学生进行“团队”划分，如在篮球运动中将班级学生分成若干个篮球队伍，结合对各个学生身体条件、优势等的考虑，明确各个学生前锋、后卫等的角色，充分发挥学生个人优势的同时能够培养学生的团队协作精神，明白团队胜利的意义，这无疑时代发展对于人才需求的核心素养。

### 5.3 体质与品质培养并重

学生成长过程中塑造良好的品质对于学生的未来发展

有着决定性的影响作用。体育运动能够促进学生身心健康，舒缓生活、学习压力，保持积极向上的健康心态。同时体育运动也是典型的集体活动，在培养学生竞争意识、合作意识等方面有着十分重要的作用。通过体育竞技，小学生能够直接体会竞争的残酷，以及通过努力之后获得成功的喜悦与经验感悟，鼓舞其努力学习的自信。以及在团队竞赛中，小学生能够亲身体会到“个人强不是强”，“团队强才是真的强”的道理，并且在团队协作中收获友谊。因此，“五育并举”背景下小学体育教学需要遵循体质与品质培养并重的原则，充分发挥体育课程在培养小学生竞争意识、合作意识方面的重要作用，塑造学生的健全人格品质，促进学生的全面发展。

## 6 结语

综述可知，在小学教育中体育教学是不可或缺的重要组成部分，发挥着保障和促进小学校身心健康发展的重要作用，并且与“五育并举”的培养目标高度契合，是塑造小学健全人格与健康体格的重要途径。对此，相关部门、学校、教师必须对小学体育教学予以高度重视，准确把握“五育并举”背景下的体育教学的必要性与要求，针对当前体育教学存在的不足，采取针对性措施，推动体育教学改革，实现“五育并举”的教学目标。

### 参考文献

- [1] 董俊.“五育并举”背景下小学体育教学的优化对策[J].现代教学, 2024(1):129-130.
- [2] 李永锋.五育并举,全面育人——小学体育教学中学生身体素质的提升策略[J]. 2024(11):790-792.
- [3] 李琼.“五育并举”理念下小学体育教学变革的实践研究[C]//中国陶行知研究会2023年学术年会论文集(八).2023.
- [4] 卢德升.浅析小学体育教学中的五育并举[J].好日子, 2021(005):00157-00157.
- [5] 冯峰,易连云,伊剑.“五育融合”视域下小学体育教学的角色价值与实现路径[J].教育科学研究, 2024(10):61-67.