

# 小学特异体质学生体育教学优化策略与实践研究

梁攀攀

合肥市金葡萄小学, 安徽 合肥 230051

DOI: 10.61369/SDME.2026020011

**摘 要：** 体育与健康标准课程基本理念提出“关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益。”要求体育教师在体育教学中充分关注学生之间的差异性，合理设计教学内容，促进学生不断进步与发展。但目前小学体育课堂中特异体质学生的数量不断增多，给体育课带来了新的思考，如何让特异体质的学生真正地参与到体育课堂中来是当前必须解决的问题。基于此，本文结合小学特异体质学生的身心特点与体育教学现状，分析教学中存在的问题，探索针对性的优化策略，旨在让特异体质学生在安全前提下参与体育锻炼，提升身体素质，培养运动兴趣，落实体育教育的普惠性与个性化。

**关 键 词：** 小学；特异体质学生；体育教学；教育优化

## Research on the Optimization Strategies and Practice of Physical Education Teaching for Primary School Students with Special Physical Conditions

Liang Panpan

Hefei Golden Grape Primary School, Hefei, Anhui 230051

**Abstract：** The basic concept of the Physical Education and Health Curriculum Standards proposes to "pay attention to regional differences and individual differences to ensure that every student benefits". It requires physical education teachers to fully focus on the differences among students in physical education teaching, design teaching content reasonably, and promote students' continuous progress and development. However, the number of primary school students with special physical conditions in current physical education classes is increasing, bringing new considerations to physical education courses. How to enable students with special physical conditions to truly participate in physical education classes is an urgent problem to be solved. Based on this, combined with the physical and mental characteristics of primary school students with special physical conditions and the current status of physical education teaching, this paper analyzes the existing problems in teaching and explores targeted optimization strategies. The aim is to allow students with special physical conditions to participate in physical exercise under safe premises, improve their physical fitness, cultivate sports interests, and implement the inclusiveness and personalization of physical education.

**Keywords：** primary school; students with special physical conditions; physical education teaching; education optimization

### 一、特异体质学生的身心特点

特异体质学生的身心特点具有显著的个体差异性和复杂性，这类学生在生理和心理层面均表现出与普通学生不同的发展轨迹<sup>[1]</sup>。

从生理角度看，部分学生存在先天或后天导致的身体功能限制，如哮喘、心脏疾病、癫痫、过敏体质、肥胖症或运动系统发育异常等，这些健康问题直接影响了其参与常规体育活动的 ability，在耐力、力量、协调性与心肺功能等方面呈现不同程度的弱势。他们在运动过程中更容易出现疲劳、呼吸困难、心率异常等情况，对运动强度与环境变化更为敏感，因此需要特别关注运动负荷的科学安排与安全防护措施的落实。在心理发展方面，特异体质学生常面临较大的心理压力与情绪波动<sup>[2]</sup>。由于身体条件的限

制，他们在集体体育活动中容易产生被排斥感或自我否定情绪，担心无法完成任务而遭到同伴嘲笑或教师忽视。一方面，部分学生因长期接受特殊照顾而形成依赖心理，缺乏主动参与和挑战自我的意愿，影响其独立性与意志品质的发展；另一方面，也有个别学生为了证明自己而过度参与高风险项目，反映出补偿性心理特征，这同样带来安全隐患。

### 二、当前小学特异体质学生体育教学的现存问题

#### （一）安全问题成隐患

体育教学作为学校教育的重要组成部分，承担着促进学生身心健康发展的关键任务。在实际教学过程中，体育教师大多具备较强的安全意识，能够主动排查场地、器材等方面存在的风险因

素,确保课堂教学环境的安全可控。然而,在关注外部环境安全的同时,部分教师对学生的内在健康状况缺乏足够重视<sup>[3]</sup>。特异体质学生一般患有先天性心脏病、哮喘、癫痫、过敏体质、骨骼发育异常或其他慢性疾病,他们的身体承受能力与普通学生存在显著差异。在未掌握这些身体素质信息的情况下,体育教师可能会按照统一标准安排运动强度和项目内容,容易引发特异体质学生超出身体负荷的安全隐患。剧烈运动可能诱发心律失常、呼吸困难甚至晕厥等突发状况,严重时危及生命安全。这类事件一旦发生,不仅对学生本人造成伤害,也会给学校带来不可挽回的影响<sup>[4]</sup>。

## （二）特殊照顾成弊端

体育教学应面向全体学生,促进其身体素质与心理品质的协同发展。当教师掌握班级中特异体质学生的健康信息后,出于安全考虑常采取限制性措施,将其安置于场地边缘静坐休息,回避参与实际运动环节<sup>[5]</sup>。这种以“保护”为初衷的教学处理方式,在实践中逐渐演变成为一种程式化的特殊照顾模式。表面上看,此举降低了运动风险,实质上却将特异体质学生置于教学活动之外,使其成为课堂的旁观者而非参与者,课堂参与感被严重削弱,主体地位无形中被剥夺。从身心发展的角度看,长期脱离体育实践对特异体质学生的成长产生了不利影响。身体层面,缺乏规律运动可能加剧体能下降趋势,肌肉耐力、心肺功能得不到有效维持,原本可控的健康问题可能因久坐不动而加重<sup>[6]</sup>。心理层面,频繁被排除在集体活动之外容易引发自卑、孤独甚至焦虑情绪。儿童正处于社会性发展的关键阶段,体育课作为重要的社交场景之一,提供了同伴互动、团队协作与自我表达的机会。当这些机会持续缺失,其人际交往能力与情绪调节能力的发展也会受到抑制。

## （三）信息不实成阻碍

一些家长缺乏对疾病潜在危险的认知,认为孩子平时表现正常便可以参与所有活动,忽视了运动可能激发隐匿病症的风险<sup>[7]</sup>。例如,患有隐性心脏结构异常的学生在静息状态下无明显症状,但在剧烈运动后可能出现心律失常或晕厥。这类情况若未提前备案,体育教师难以判断何时应限制其活动强度,也无法在突发事件中迅速采取针对性急救措施。还有一类情况是家庭对隐私高度敏感,不愿将孩子的健康信息透露给学校,担心信息泄露或标签化影响未来发展。尤其涉及精神类或遗传性疾病时,家长表现出明显的抵触情绪,拒绝填写健康问卷或提供医疗证明。由此,信息不对称不仅削弱了体育教学的安全底线,也阻碍了个性化教学方案的制定。没有真实数据支撑,学校就无法为不同类型的特异体质学生设计替代性练习内容或调整考核标准。

# 三、小学特异体质学生体育教学优化策略与实践路径

## （一）摸底个体差异,完善特异体质学生管理

学校需联合校医、班主任、体育教师与家长,构建特异体质学生“一人一档”动态管理体系,实现体育教学科学化、人性化管理。通过系统收集学生的健康信息,为体育教学提供准确依

据,降低运动风险,保障学生安全。每学期初,学校可以向全体家长发放《学生健康情况告知书》,说明特异体质学生管理的重要性,引导家长主动配合,真实反馈子女的身体与心理状况。家长需据实填写《学生健康状况登记表》,内容包括既往病史、过敏史、手术经历、心理评估结果以及日常运动表现等。对于患有心脏病、肢体残疾或其他慢性疾病的儿童,要求附带医院出具的相关证明材料。登记完成后,家长还需签署《特异体质学生安全管理责任书》,明确家校双方在健康管理、应急处理、信息更新等方面的职责与义务,形成协同共管机制。

各班级班主任负责审核登记信息的完整性与真实性,并将材料统一提交至学校卫生保健室或学生发展中心等专门管理部门。相关部门对全校数据进行分类归档,建立电子与纸质双重档案,确保信息安全可追溯<sup>[8]</sup>。档案实行动态管理,一旦学生健康状况发生变化,家长须及时通报,学校同步更新记录。体育教研组定期从专管部门获取最新名单与健康摘要,在学期初召开专项教研会议,由教研组长通报各年级特异体质学生分布情况及主要健康问题。体育教师据此调整教学设计,合理规划运动强度与项目选择。例如,对心脏功能受限的学生避免高强度耐力训练;对有关节稳定性问题的学生减少跳跃与急转动作;对存在注意力缺陷或多动倾向的学生安排结构清晰、指令明确的活动环节。通过健全的信息采集机制与规范的管理制度,学校能够实现对特异体质学生健康状态的全面了解与有效响应,为体育教学的安全性及适切性提供坚实支撑。

## （二）满足个体差异,开展适应性体育教学

新课标明确指出“健康第一”的指导思想,强调全体学生都应享有平等参与体育活动的权利。对于特异体质学生而言,体育不仅是增强体质的重要途径,更是促进心理健康发展、提升社会适应能力的有效方式。因此,体育教学须正视个体差异,科学设计教学方案,确保每一位学生都能在安全、包容的环境中参与锻炼<sup>[9]</sup>。

在实际教学组织中,灵活运用多样化的教学方法能够有效满足不同学生的需求。“一对一教学”适用于身体条件较为特殊、需要高度关注的学生,教师可以根据其体能水平和健康限制量身定制训练内容。例如,安排低强度的柔韧性练习或呼吸调节训练,在保证安全的前提下帮助其维持基本运动能力。针对心肺功能偏弱、贫血等体质学生,以低强度、慢节奏的有氧运动为主,如散步、慢跑、太极拳、跳绳(低频率)、柔力球等,避免剧烈跑跳与长时间运动;针对过敏体质学生,避开花粉、粉尘等过敏原环境,选择室内运动如乒乓球、羽毛球、趣味体操等;针对肢体轻微障碍学生,简化动作要求,开展针对性的康复性锻炼,如平衡训练、柔韧性训练等。

最后,教学模式的设计同样影响着课堂效果。教师可以引入竞赛式教学,在保障安全的基础上激发学生的参与热情。教师可设计非对抗性或低强度的团队挑战任务,如合作跳绳、定向越野打卡等,让学生在轻松氛围中体验竞争乐趣,增强团队协作意识。例如,将同一体质类型的学生分为不同小组,根据其身体耐受度设置不同的运动强度与目标,如同样是慢跑,设置“500米慢

走+慢跑”、“800米匀速慢跑”等不同层级，让每个学生都能“跳一跳够得着”。通过多样化手段调动学生感官与情绪，使其在愉悦体验中建立对体育活动的积极认知，真正实现面向全体、尊重差异的教学目标。

（三）融合个体差异，加强三线沟通与配合

家校之间的有效协作是提升特异体质学生体育教学质量的重要支撑，学校需建立稳定且高效的沟通机制，打破信息壁垒，推动教育理念的统一和行动上的协同。

首先，学校应主动搭建多元化的交流平台，积极召开的家长会普及科学体育教育理念，结合具体案例说明适度运动对增强心肺功能、改善情绪状态以及促进慢性疾病康复的实际作用。通过展示医学研究数据与教学实践成果，帮助家长正确认识体育活动在儿童成长中的不可替代性，逐步消除将体育等同于高风险行为的误解<sup>[10]</sup>。日常沟通中借助班级微信群实现信息即时传递，发布适合特异体质学生的居家锻炼指导视频或图文材料，使家长能够在真实情境中掌握辅助方法。

其次，教师需持续关注学生在校期间的运动反应，记录其耐力表现、动作完成度及情绪状态，并将这些非敏感性但具参考价值的信息反馈给家长。例如，某学生患有轻度哮喘，在进行慢跑训练后未出现呼吸急促现象，应及时告知家长这一积极信号，增强其对孩子参与体育的信心。同时依据医生建议 and 体能评估结果，为每位学生定制可执行的家庭运动方案，如设定“每日十分

钟柔力球基础操”“每周三次十分钟原地踏步+拉伸”等温和任务，避免剧烈跳跃或长时间憋气动作。

最后，家长需观察孩子在完成家庭任务过程中的身体反应，注意睡眠质量、食欲变化及疲劳恢复速度，发现异常及时与教师沟通。若学生连续几天表现出精神萎靡或肌肉酸痛难以缓解，应暂停当前训练并提交详细描述，便于教师动态调整个体教学安排。如此，“学校—教师—家长”的三线沟通能够促使学校教育与家庭教育形成互补关系，真正实现“教学—巩固—反馈—优化”的良性循环，使体育育人目标得以在校内外同步推进。

四、结束语

小学特异体质学生的体育教学是落实体育教育公平、践行“健康第一”理念的重要体现，其核心并非让特异体质学生达到统一的运动标准，而是让每个学生在安全前提下获得适合自身的体育锻炼体验，实现“强体、激趣、养习惯”的目标。作为教育者，需摒弃“一刀切”的教学思维，通过建立动态体质档案、实施分层分类教学、构建家校协同机制等策略，让特异体质学生真正融入体育课堂，在适度的体育锻炼中改善身体素质，培养运动兴趣，树立“健康生活、坚持锻炼”的理念，让体育教育成为每个小学生身心发展的“助力器”，真正实现“全员参与、全面发展”的育人目标。

参考文献

[1] 高妍. 特异体质学生伤害事故司法判例对学校安全管理的启示 [J]. 教学与管理, 2024(22): 16-19.  
[2] 周洋, 潘盛信, 陈泽英, 程文涛, 唐春花, 陈慧敏. 情景模拟在农村小学生急救能力培训中的效果评价 [J]. 卫生职业教育, 2024, 42(16): 40-42.  
[3] 韩月. 学生欺凌防治中多元主体责任协同模式研究 [J]. 教学与管理, 2025(16): 7-11.  
[4] 郝盼盼. 中小学教育惩戒纠纷解决：问题表现、原因分析与对策建议 [J]. 北京教育学院学报, 2025, 39(4): 71-77.  
[5] 劳凯声. 中小学校学生伤害事故救济机制的完善 [J]. 中国社会科学院大学学报, 2022, 42(2): 41-53.  
[6] 田晓东. 普通高校体育课程与教学改革的研究——引入适应体育运动 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 0(3): 42-43.  
[7] 王云珂, 吕志伟, 袁天琪. 我国特殊体育教育研究热点区域构成现状可视化分析 [J]. 内江科技, 2022, 43(9): 98-100.  
[8] 刘海群. 残疾人体育教育的创新思考 [J]. 体育视野, 2022(2): 10-12.  
[9] 李艳茹, 崔洪成, 齐辉. 高校体育教师专业发展的困境与对策研究 [J]. 西安体育学院学报, 2020, 37(1): 114-121.  
[10] 叶强. 中小学教师实施教育惩戒需要家校共育 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2020, 19(4): 78-86.