

# 积极开展韵律活动，让体育课堂焕发活力

孙强

乐山市沙湾小学，四川 乐山 614900

DOI:10.61369/ECE.2026040027

**摘 要：** 韵律活动以身体动作为核心载体，融合音乐节奏与情感表达，是小学体育教学中兼具趣味性与实效性的优质教学形式。本文立足当前小学体育教学实际，结合一线教学实践，系统探讨韵律活动在小学体育课堂中的应用价值、实施路径、注意事项及实践成效。研究表明，韵律活动能有效地激发小学生的运动兴趣，显著提升课堂参与度，促进学生身心协同发展，同时还能丰富教学内容、创新教学组织形式，优化课堂教学结构。

**关 键 词：** 韵律活动；体育课堂；教学活力；身心发展；教学实践

## Actively Carry out Rhythmic Activities Vitalize PE Classes

Sun Qiang

Shawan Primary School, Leshan, Sichuan 614900

**Abstract：** Rhythmic activities, centered on physical movements and integrating musical rhythm and emotional expression, serve as a high-quality teaching form featuring fun and effectiveness in primary school physical education. Based on the current reality of primary school PE teaching and frontline teaching practice, this paper systematically discusses the application value, implementation approaches, precautions and practical effects of rhythmic activities in primary school PE classes. The research shows that rhythmic activities can effectively stimulate pupils' interest in sports, greatly boost class participation, and promote their physical and mental coordinated development. Meanwhile, they can enrich teaching content, innovate teaching organization modes and optimize classroom teaching structure.

**Keywords：** rhythmic activities; physical education class; teaching vitality; physical and mental development; teaching practice

小学阶段是学生身心发育的黄金时期，体育课堂作为培育学生身体素质、意志品质与团队协作能力的重要阵地，其教学质量直接关系到学生的全面发展。当前，部分小学体育课堂仍存教学形式固化、内容枯燥单一等问题，导致学生参与积极性不足，难以有效落实“健康第一”的核心教学目标。韵律活动凭借其天生的趣味性、互动性与综合性，打破了传统体育教学的局限，将身体运动与韵律深度融合，高度契合小学生活泼好动、好奇心强的年龄特点。因此，将韵律活动融入体育课堂必将取得预期的效果。

### 一、韵律活动在小学体育课堂中的优势

#### （一）激发学生运动兴趣，提高参与度

小学生注意力持续时间较短，对机械重复的训练内容容易产生抵触心理与倦怠情绪，而韵律活动以丰富多变的动作设计、欢快明快的音乐搭配为鲜明特色，能快速抓住学生注意力，激发其内在运动兴趣。传统体育课堂多以队列练习、基础体能训练为主，教学形式单一，学生多处于被动接受状态；韵律活动则注重凸显学生的主体地位，鼓励学生在节奏框架内灵活调整动作，满足其个性表达与自主探索的需求，引导学生快速融入课堂情境，主动跟随节奏完成动作，切实提升课堂参与度<sup>[1]</sup>。

#### （二）促进学生身心健康发展，实现全面提升

韵律活动对学生身心健康的促进作用具有综合性与系统性，

既能强化身体素质，又能滋养心理健康，助力学生全面发展<sup>[2]</sup>。在身体素质提升方面，韵律活动涵盖肢体伸展、跳跃、旋转、协调等多种动作类型，能针对性提升学生的柔韧性、协调性、爆发力与心肺功能，帮助学生养成挺拔端正的身体姿态，筑牢体能基础。在心理健康培育方面，欢快的音乐与舒展的动作能有效缓解学生的学业压力，释放负面情绪，在反复练习与展示中增强学生的自信心与表现力。同时，部分韵律活动需以小组为单位协作完成，能有效培养学生的团队意识、沟通能力与协作精神，促进其社交能力的发展。

#### （三）丰富教学内容与形式，优化教学结构

传统小学体育教学内容多围绕基础体能训练与体育技能传授展开，教学组织形式以教师示范、学生模仿为主，教学结构相对固化，难以满足学生多样化的学习需求。韵律活动的融入，有效

丰富了体育教学的内容体系。同时，韵律活动与各类体育教学内容深度融合，能打破传统教学的单一模式，优化课堂教学结构<sup>[3]</sup>。例如，在球类技能教学前穿插韵律热身，在体能训练中融入韵律节奏把控，使各教学环节衔接更流畅自然，教学内容更具层次感与趣味性，既保障了教学实效，又推动体育课堂从“技能传授型”向“素养培育型”转型<sup>[4]</sup>。

## 二、韵律活动在小学体育课堂教学中的活力体现

### （一）热身活动中的韵律应用：唤醒身体，营造氛围

热身是小学体育课堂的起始关键环节，主要作用是调动学生身体各项机能，活动开肌肉与关节，规避运动过程中的磕碰、拉伤等问题，为接下来的课堂核心教学做好充分准备。以往的体育热身大多以绕场慢跑、常规关节拉伸为主，形式单一固定，长期下来容易让学生产生乏味、抵触的心理，热身的实际效果往往大打折扣。把韵律活动融入课前热身，依托节奏轻快的音乐，搭配简单易学、贴合身体活动需求的动作，能够快速调动学生的身体状态，提升肢体的灵活性和兴奋性<sup>[5]</sup>。日常教学中，教师可以编排时长3至5分钟的简易韵律操，动作重点针对头、肩、腰、四肢等核心关节设计，配上节奏感鲜明的音乐，让学生跟着旋律舒展身体，快速从课间放松状态切换到课堂学习状态。

### （二）主体活动中的韵律应用：丰富内容，提升实效

课堂主体教学是小学体育课的核心部分，直接关系到本节课教学目标的落地效果。将韵律活动巧妙融入技能教学和体能训练当中，能够有效丰富课堂教学形式，解决传统体育训练枯燥乏味的问题，切实提升课堂训练质量<sup>[6]</sup>。在技能教学过程中，教师可以结合各类体育技能的核心动作要点，搭配适配的韵律动作辅助教学，帮助学生更快吃透动作要领，加深对运动技能的记忆；在体能训练环节加入韵律元素，也能有效改善高强度训练的枯燥感，让学生更愿意坚持完成训练。比如在跳绳教学中，可搭配节拍清晰的音乐，根据音乐节奏调整训练方式，慢速节拍练习双脚并跳，快速节拍练习交替跑跳。另外还可以组织学生开展分组韵律跳绳练习，让学生在趣味的韵律氛围中熟练跳绳技巧，主动投入到训练当中。

### （三）放松整理环节中的韵律应用：舒缓身心，缓解疲劳

放松恢复是体育课堂的收尾环节，其核心作用是舒缓学生运动后紧张的肌肉与神经，促进身体机能快速恢复，避免因肌肉僵硬、心率过快引发不适，保障学生身体健康。传统放松多以静态拉伸为主，形式单一枯燥，学生参与积极性不高，放松效果有限。韵律放松则采用轻柔舒缓的音乐与缓慢舒展的动作，引导学生逐步放松身体各部位肌肉，同时调节情绪状态，实现身心双重放松。例如，教师可播放轻音乐，设计全身舒展类韵律动作，从颈部、肩部逐步过渡到背部、腿部，配合深呼吸练习，引导学生缓慢平复心率，有效缓解运动疲劳。

### （四）开展丰富多彩的韵律比赛和表演：提升韵律氛围

韵律比赛与表演是激发学生参与热情、深化韵律活动教学效果、营造校园体育文化氛围的重要载体<sup>[7]</sup>。学校可结合教学进度与

校园活动安排，定期组织班级韵律操比赛、校园韵律舞蹈展演、年级韵律技能比拼等活动，为学生提供展示自我、交流提升的平台。我校每学期开展一次班级韵律操大赛，要求各班结合年级学生特点设计专属韵律操，融入班级特色元素，比赛现场氛围热烈，学生参与热情高涨。赛后调查显示，班级韵律活动参与率显著提升，体育课堂活力与学生的集体荣誉感均得到有效增强。

## 三、小学体育课堂中开展韵律活动应注意的问题

### （一）韵律要与教学内容相匹配

韵律活动的设计与实施需紧扣课堂教学目标与核心教学内容，避免盲目追求趣味性而脱离教学主题，确保韵律活动服务于教学而非干扰教学<sup>[8]</sup>。不同的教学环节、教学内容，对韵律的风格、节奏、动作难度有不同要求：热身环节适合选择节奏明快、动作简洁、针对性强的韵律，快速激活身体；放松环节则需搭配节奏舒缓、旋律柔和的韵律，助力身心恢复；技能教学中，韵律设计需贴合技能动作特点，起到辅助学生掌握要领、强化动作记忆的作用，而非分散学生注意力。同时，韵律活动的难度需与学生的年龄、身体素质、认知水平相适配，低年级学生宜采用简单欢快、重复性强的韵律动作，高年级学生可适当增加动作复杂度、创新性与合作性，确保韵律活动与教学内容、学生实际情况高度契合，充分发挥辅助教学、提升实效的作用。

### （二）确保韵律活动的安全性

安全是体育课堂的首要准则，开展韵律活动必须强化安全意识，落实全流程安全防护措施，保障每位学生的身体健康与活动安全。首先，课前需全面检查教学场地与器材，清除场地内的障碍物，确保场地平整、无安全隐患，器材性能完好、符合教学标准；其次，结合韵律动作的特点，提前向学生强调安全注意事项，提醒学生做好针对性防护；再次，活动过程中，教师需全程巡视指导，密切关注每位学生的动作规范度，及时纠正不规范动作，排查安全风险，避免因动作失误引发运动损伤；最后，针对体质较弱、有特殊疾病或运动禁忌的学生，需设计个性化韵律动作，或允许其适当降低动作难度、减少参与强度，确保全员在安全前提下参与活动。

### （三）韵律使用要有针对性、有效性

在体育课堂中开展韵律活动，教师必须紧扣教学目标，结合小学生的身体发育规律、运动接受能力以及课堂训练实际需求，精准定位韵律活动的教学功能。无论是借助韵律练习改善学生肢体协调能力、舒缓体能训练带来的身体疲惫，还是依托集体韵律互动培养学生的团队配合意识，都要做到目标清晰、有的放矢。同时，教师要合理把控韵律动作的难易程度、课堂训练强度以及互动开展形式，切勿一味追求动作的观赏性和课堂的热闹氛围，本末倒置，忽视体育教学的核心。以体能训练课堂为例，融入韵律元素的根本目的是辅助提升学生体能素养，因此韵律动作、背景音乐和训练节奏，都需要围绕体能训练的核心要点设计，保障基础训练强度达标。

#### （四）要把控好韵律活动时间

韵律活动作为体育课堂的辅助教学形式，需合理把控时长，避免占用核心教学内容的课时，影响整体教学目标的达成。结合小学体育课堂40分钟的课时设置，热身环节的韵律活动时长建议控制在3-5分钟，既能达到激活身体的效果，又不占用核心训练时间；课中韵律活动需根据教学内容灵活调整，单次时长不宜超过10分钟，可分阶段穿插开展，避免学生过度疲劳；放松环节的韵律活动时长控制在2-3分钟，确保身心得到充分舒缓。从整体来看，韵律活动总时长占课堂总时长的比例不宜超过20%。同时，教师也可以根据课堂教学进度、学生参与状态灵活调整韵律活动时间。

### 四、实践与效果

本次教学实践，我选取了我校三年级152名学生开展了为期16周的韵律教学与传统体育教学对比实验。实验组在常规体育教学的各个环节中融入韵律特色活动；而对照组则沿用传统教学模式，按照常规热身、技能训练、课后放松的固定流程开展教学。本次实践分别从课堂参与、运动兴趣、身体素质、心理健康四个方面展开调研，分析对比两种教学模式的实施效果。

课堂参与度：实践开展前，两组学生课堂主动参与率分别为48%、46%，数据差异较小，具备实验对比价值。经过16周教学实践后，实验组学生课堂主动参与率提升至80%，对照组为62%，两组数据相差18个百分点。

运动兴趣：实验组学生对体育课堂的满意度达89%，其中75%的学生表示十分喜爱现阶段的体育课程；而对照组课堂满意度仅为65%，仅有42%的学生对体育课抱有浓厚兴趣。

身体素质：本次严格参照《国家学生体质健康标准》开展专项测试。数据显示，实验组学生坐位体前屈平均提升3.2厘米，最终平均值达到18.5厘米，对照组仅提升1.1厘米，平均值为15.3厘米；1分钟跳绳项目中，实验组平均提升25次，达标均值为132次，对照组仅提升10次，均值为110次；在心肺功能检测中，实验组合格率达96%，对照组合格率为85%。教学效果突出。

心理健康：通过心理测评发现，在情绪调节、自信心建立、团队协作上，实验组学生得分分别比对照组高出4.2分、3.8分、5.1分。

由此，我们可以看出：将韵律活动科学地融入教学环节、搭配韵律赛事，能有效地激活课堂活力、促进学生全面发展。最后，作为每一个教育工作者，我们都应该积极探索课堂创新教学方法，为课堂教学改革做出自己的贡献。

### 参考文献

- [1] 李建敏. 韵律操在小学体育课中的运用 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(20): 94-95.
- [2] 尹甜甜, 邓士琳, 陈珊杉. 立德树人背景下小学体育韵律教学的育人价值与实践路径 [J]. 基础教育参考, 2024(08): 56-58.
- [3] 尚力沛, 俞鹏飞, 王厚雷等. 论体育与健康课程中的跨科学学习 [J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(11): 9-18.
- [4] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准 (2022年版) [S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [5] 丁赛红. 音乐跨学科融合构建体育高效课堂 [J]. 文理导航 (下旬), 2025(01): 52-54.
- [6] 凌贝. 核心素养背景下小学体育韵律操教学实践探究 [J]. 运动 - 休闲 (大众体育), 2023(10): 82-84.
- [7] 刘大正. 快乐体育在小学韵律操教学中的应用研究 [J]. 武术研究, 2019, 4(08): 137-139.
- [8] 王洁. 小学韵律操教学存在的问题及对策 [J]. 文理导航, 2023(02): 85-87.