提升小学1-2年级体育课堂学生注意力的探究

周华丽
湖北省当阳市实验小学，湖北 宜昌 444100
DOI: 10.61369/RTED.2026180036

摘　　要： 小学1-2年级（水平一）是学生体育学习的基础与关键时期，该阶段学生身心尚未发育成熟，无意注意占主导地位，自控能力弱，极易受外界环境干扰，注意力维持时间短，直接影响体育课堂学习效果。如何有效提高这一年龄段学生在体育课堂中的注意力，是一线体育教师必须面对的现实教学问题。笔者结合多年小学体育教学理论学习与课堂实践研究，围绕小学1-2年级学生体育课堂注意力现状展开剖析，从教学、学生、环境等多维度梳理问题成因，探索可落地的教学实施路径，旨在通过多样化教学手段调动学生课堂专注力，改善课堂学习状态，提升小学水平一体育课堂整体教学质量，帮助学生养成良好运动习惯与课堂行为习惯。

关 键 词： 小学；水平一；体育课堂；注意力；课堂教学

Research on Improving Students' Attention in Physical Education Classes for Grade 1-2 of Primary School

Zhou Huali
Dangyang Experimental Primary School, Yichang, Hubei 444100

Abstract: Grade 1–2 (Level 1) is a fundamental and critical stage for students' physical education learning in primary schools. At this stage, students are physically and mentally immature, dominated by involuntary attention with weak self-control. They are easily disturbed by external environments and can only maintain concentration for a short time, which directly affects the learning effectiveness of physical education classes. How to effectively improve the classroom attention of students in this age group has become a practical teaching problem for front-line physical education teachers. Based on years of theoretical learning and classroom practical experience in primary school physical education teaching, this paper analyzes the current situation of students' attention in Grade 1–2 physical education classes, sorts out the causes of problems from multiple dimensions including teaching, students and classroom environment, and explores feasible teaching implementation paths. The study aims to mobilize students' classroom concentration through diversified teaching methods, optimize classroom learning performance, improve the overall teaching quality of Level 1 physical education courses, and help students develop good exercise habits and classroom behavioral norms.

Keywords: primary school; Level 1; physical education classroom; attention; classroom teaching

一、分析1-2年级水平一学生在体育课堂上的注意力现状

小学1-2年级学生年龄多集中在6-8岁，从心理学发展角度来看，这一阶段学生以无意注意为主，有意注意发展尚不成熟，注意力持续时间有限，容易被外界声音、同伴动作、场地器材等新鲜事物吸引，课堂上经常出现走神、交头接耳、随意跑动、不听指令等现象。很多人刻板认为体育课就是自由玩耍，不需要严格约束，实际上体育课应当是活泼有趣、师生互动情感碰撞的重要舞台[1]。但在实际教学当中，受教师教学理念、教学设计、学校重视程度、学生身心特点多重因素影响，低段体育课堂学生注意力涣散现象较为普遍，具体表现在以下几个方面。

（一）教学结构单一

合理的课堂教学结构能够优化课堂效率，各教学环节科学搭配产生的整体教学效果，远大于各个环节简单相加的效果。部分体育教师忽视水平一学生的身心差异，长期套用固定不变的教学模板，课堂流程固化，基本遵循“集合整队－教师讲解示范－集体练习－自由活动”的固定模式。课堂环节时长分配不合理，讲解时间过长，学生被动倾听，缺少动手、动身体参与的机会；练习环节形式单一，缺少过渡与变化，没有充分考虑低年级学生注意力容易疲劳的特点，长时间进行同一种练习，学生慢慢失去兴趣，注意力逐步涣散。教师没有处理好“教”与“学”的关系，教师主导过度，学生主体参与不足，课堂节奏没有跟随学生的状态动态调整，进一步加剧注意力分散问题。

（二）教学方法陈旧

当下部分体育教师依旧沿用传统老旧教学模式，以教师示范、学生模仿重复练习为主，一人一球、机械重复训练的现象屡见不鲜。对于1-2年级学生来说，抽象的动作要领讲解、反复机械的重复练习，很难激发学习兴趣。很多教师习惯于用对待高年级学生的教学方式开展低段教学，一味强调动作标准，忽视低年

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

级学生具象思维的认知特点，缺少情境、游戏、角色扮演等适合低龄儿童的教学手段。枯燥的训练模式下，学生参与体验感差，学习主动性不足，课堂上容易出现发呆、打闹、东张西望等注意力不集中的表现[2]。

（三）不注意信息的反馈

体育课堂是教与学双向互动的过程，教学效果需要依靠学生的课堂表现来反馈调整。部分体育教师上课只顾完成预设教学任务，自顾自讲解动作、布置练习任务，缺少观察学生状态的意识，没有将讲解、示范、学生练习、即时反馈紧密结合。对于学生课堂上传递出来的信号，例如眼神游离、躁动不安、练习积极性下降等注意力涣散的表现视而不见，不能够根据学生注意力动态变化及时调整教学节奏、更换练习内容。同时缺少双向沟通，很少倾听学生的感受，不能及时捕捉学生学习中的困惑，课堂反馈滞后，久而久之学生听课练习的投入度持续下降。

（四）教学思想落后

不少教师对新课程改革的内涵理解不够透彻，教学观念依旧停留在单纯传授运动技能的层面。课堂中教师主导角色过于突出，学生的主体地位得不到充分尊重，把教会动作作为课堂首要目标，忽略学生运动兴趣、个性发展、心理健康的培养。部分学校和教师受传统应试思维影响，认为体育属于“副科”，不需要过多投入精力，过度看重运动技能考核结果，忽视学生身体素质综合发展。部分学校还存在压缩体育课时、挪用体育课的情况。思想层面的不重视传导到课堂，直接反映在教学设计敷衍、课堂管理松散，不利于学生课堂注意力的培养，也违背义务教育体育与健康课程标准对水平一的教学要求。

（五）教学内容乏味

教学内容是否贴合学生兴趣，直接决定学生课堂注意力水平。部分教师设计教学内容时，习惯于依据自身专业教学经验安排内容，没有充分调研1-2年级学生的兴趣爱好，脱离低年级学生生活经验。课堂上频繁安排百米跑、耐力跑、重复接力等竞技性较强的项目，练习强度和形式并不适配低段学生。同时，“放羊式”教学依旧存在，整节课教师很少组织统一教学，仅仅简单交代安全事项之后就让学生自由活动，教师只在一旁观望。男生随意踢球打篮球，女生自行打羽毛球、玩器材，缺少教师引导下的技能学习和趣味活动。无论是机械的技能训练，还是放任自流的自由活动，都会让学生感觉体育课枯燥乏味，慢慢丧失对体育课的兴趣，课堂注意力难以得到有效培养[3]。

除此之外，学生自身身心特点、外部场地环境也会干扰课堂注意力。操场周边噪音、外来人员走动、新奇的器材，都很容易吸引低年级学生的目光；部分学生家庭教养方式不同，规则意识薄弱，自我约束能力差，也会造成课堂中注意力难以集中。

二、提升小学1-2年级学生在体育课堂上的注意力的对策

针对小学水平一学生注意力发展特点以及课堂现存问题，体育教师应当立足新课标理念，以学生为主体，优化教学设计，丰富教学手段，把握课堂节奏，从导入、练习、评价、课堂游戏等多个方面综合施策，把枯燥的技能学习转化为趣味化的课堂体验，持续抓住学生的课堂注意力。

（一）生动导入新课

精彩的课堂导入是抓住学生注意力的第一步。在体育课的开端，教师可以借助语言渲染、器材道具、环境布置、音乐、故事情境、角色扮演等多种方式，创设生动形象、情景交融的教学氛围，快速把学生带入课堂情境，把学生的无意注意转化为有意注意。

以立定跳远教学为例，1-2年级学生很难理解“蹬地、收腹、落地缓冲”这类抽象术语，教学重点放在前脚掌蹬地起跳的动作感受上。教师可以创设“青蛙跳荷叶”的教学情境，把瑜伽垫当作荷叶，学生扮演小青蛙，需要跳上荷叶，不能掉到“水里”。学生在角色扮演游戏当中，沉浸式体会蹬地起跳的发力要点，不再是生硬模仿教师动作[4]。

除情景故事导入之外，还可以把艺术元素融入体育课堂，将音乐、律动、简单舞蹈引入热身环节，调动学生感官。例如热身阶段，播放节奏明快的乐曲，带领学生跟随音乐完成跑跳热身；也可以结合主题，播放进行曲带领学生慢跑，提升学生课堂兴奋度。导入环节语言要儿童化、故事化，少用专业晦涩术语，多用比喻、设问，设置小悬念，在上课伊始就牢牢抓住学生的注意力。

（二）丰富队列练习方法

队列队形是小学体育课堂常规必学内容，是维持课堂秩序、培养学生规则意识的重要载体，几乎每节体育课都需要开展队列练习。传统反复立正、看齐、原地踏步的训练模式单调枯燥，很容易让低年级学生产生厌烦心理，练习过程中走神、打闹频发。教师要创新队列练习形式，打破单一横平竖直的队形，结合方形、圆形、梯形、螺旋形等多种队形开展变换练习，让学生在队形变化当中保持新鲜感。

同时将音乐和队列练习相结合，用特定音乐片段作为信号，集合播放一段音乐，散开播放另一段音乐，长期训练让学生形成条件反射，听到音乐就知道该做出什么队列动作。还可以设计主题化队列游戏，如“小交警上岗”，让部分学生扮演小交警指挥队形变换，其余学生扮演小司机，在游戏情境中练习立正、转向、集合散开等队列技能，将枯燥的队列训练游戏化，在练习队列的同时持续维持学生课堂专注力。另外，队列练习单个片段不宜过长，5-8分钟就要适当变换形式，避免学生长时间重复同一动作出现注意力疲劳。

（三）丰富课堂教学评价语言

小学1-2年级学生非常在意教师的评价，正向激励能够有效强化学生专注听课、认真练习的行为。体育课堂评价是独特的行为艺术，教师的语言、神态都会直接影响学生心理状态。当下很多体育课堂评价语言较为单一，反复使用“你真棒”“很好”这类笼统的表扬，学生听久之后激励效果会大打折扣。

教师应当丰富课堂评价语言，做到具体化、多元化，指向学生的具体行为，发挥评价的引导作用。当学生尝试动作遇到困难

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

时，鼓励：“你可以做到的，大胆试一试！”；当学生完成动作之后，肯定细节：“你刚刚起跳的时候脚掌蹬地特别有力，做得非常好！”；当学生需要二次尝试的时候，给予期许：“刚刚你已经完成一次，我相信再做一遍动作会更加标准，加油！”。除口头语言之外，还可以结合手势、眼神、微笑等肢体语言，及时肯定专注听讲、遵守规则的学生，树立班级榜样。同时评价不只有表扬，面对走神的学生尽量采用委婉提醒，少当众严厉批评，保护学生自尊心，引导学生主动把注意力拉回课堂。条件允许可以搭配小组积分、小贴纸等激励方式，强化学生专注课堂的行为。

（四）开展集中注意力的游戏

游戏化教学是提升低年级学生课堂注意力最高效的手段之一。6-8岁儿童天性喜爱游戏，将教学目标融入游戏活动，做到学练结合，可以充分调动无意注意，逐步发展有意注意。

热身环节不局限于单纯绕操场慢跑，可以开展“喊数抱团”游戏：学生围成圆圈慢跑，教师举数字提示牌，学生看到数字迅速按数字抱团，没有成功抱团的学生在圆圈中间表演小节目。游戏还可以升级难度，依次改为走步抱团、单脚跳抱团，不断变换形式，持续刺激学生听觉、视觉，调动专注力。

课堂基本部分，同样依托游戏落实技能教学。练习跑步能力可以开展“蛇形跑闯关”，全班按1、2报数分为两列队伍，教师下达口令，对应编号学生蛇形穿梭绕过同伴前进，在跑动游戏中练习变向跑、快速反应能力。开展地滚球游戏，以篮球场作为游戏场地，模拟小足球对抗，进攻方用手传递地滚球，射门高度不能超过腰部，防守方阻拦进攻，得分高队伍获胜，在游戏中练习传接地滚球的动作技巧。

将体育游戏运用到课堂教学，需要把握几项重要原则：第一，游戏必须服务教学目标，不能为了玩而玩，游戏内容要和本节课技能要点紧密结合；第二，高度重视安全管理，提前讲清游戏规则，划定活动范围，规避推挤、碰撞风险；第三，合理控制运动量，把控游戏时长，低年级每个游戏环节维持在8-10分钟，动静交替，防止学生过度兴奋或者疲劳；第四，游戏结束之后要有简短小结，引导学生回顾本节课练习的动作要点，实现从游戏向技能学习回归。

（五）把控课堂节奏，建立良好课堂常规

低年级学生注意力存在时间上限，长时间单一活动极易造成分心，教师要科学拆分课堂结构，做到动静交替。每一个练习环节不宜过长，及时切换教学内容，高强度跑动跳跃练习之后穿插短暂安静小游戏，例如“木头人”听口令定住，让学生神经系统得到短暂休整，避免注意力透支。同时要建立清晰简单的课堂常规，用简短易懂的口令、手势，约定课堂信号，例如教师拍手，学生停止活动看向老师，形成课堂条件反射，帮助学生快速收回涣散的注意力。教师教学过程中多走动观察，及时发现走神苗头，用眼神、轻声提示进行干预，防止课堂纪律失控。

三、总结

小学水平一体育课堂是一门充满童趣的教学艺术。对于1-2年级学生而言，体育课堂不只是学习跑跳投运动技能的场所，更是培养运动兴趣、规则意识、专注力与意志品质的重要阵地。提升学生课堂注意力，不能简单依靠反复强调纪律，而是要求体育教师深入把握6-8岁儿童身心发展规律，更新教学理念，落实新课标要求，优化课堂教学设计。教师要扮演好课堂的组织者、引导者，把枯燥的技术练习转化为情境化、游戏化、趣味化的教学活动，用好生动导入、多变练习、多元评价、课堂游戏等多种策略，合理把控课堂节奏，兼顾安全性、趣味性与教学目标。

提升低年级学生体育课堂注意力不是一蹴而就的工作，需要教师在每一节体育课持续实践、不断反思调整。只有真正尊重学生主体地位，站在儿童视角设计课堂，才能持续吸引学生的课堂注意力，让学生乐于参与体育运动，从小学低段就种下热爱运动的种子，真正发挥体育学科育人价值，全面提升小学体育课堂教学质量。

参考文献

[1] 王军 . 小学低年级体育趣味化教学的困境与突破路径 [J]. 体育教学 ,2021,41(08):42-43.

[2] 张艳 . 情境教学法在小学低年级体育课堂中的实践探索 [J]. 基础教育研究 ,2022(12):78-79.

[3] 高雄 ." 问题 +" 游戏化教学，解决小学低年级体育课堂注意力分散问题的策略探究 [J]. 文化科学 ,2025(09):56-59.

[4] 陈静 . 生活化道具在小学体育趣味教学中的运用 [J]. 当代体育科技 ,2023,13(18):164-166.

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License