

# 体适能训练模式在小学高年级体育与健康课程中的构建研究

巫锦敏

(四川省成都市天回小学校 四川 成都 610083)

**[摘要]** 体适能训练作为能够促进身体健康的一种方式,与学校提倡的健康教学完全吻合。本篇文章从概念、类型、起源、对体适能进行知识上的梳理,再将体适能训练运用到小学体育与健康课堂中进行分析,从教学方式、内容、评价等多方面进行探讨,将体适能训练完美的引入小学高年级体育与健康的课堂中。

**[关键词]** 体适能; 训练模式; 小学体育; 课堂构建

体适能训练是西方国家最近十几年来在运动健康方面研究的主要成果。此方式基于研究科学性健康运动,从健康科学理论不断对各方面进行研究,旨在提高人们的身体健康水平,改善日常生活中的运动质量。但在我国现阶段的小学体育与健康教学还处于很基础的阶段,在此方面的水平还是非常贫乏的。为对小学高年级的体育与健康课程进行优化培养,本篇文章以体育与健康理论为基础,通过引入体适能训练的方式对课堂教学方式进行优化,使学生的体质健康水平得到提高。以下是对促进小学高年级体育与健康从理论和实践方面给出的一些对提升小学高年级体育与健康课程的一些改善建议。

## 一、体适能训练简述

### (一) 产生与发展

“体适能”一词最早产生于上世纪80年代的美国,当时的美国大多数人都会出现心里压迫与紧张的问题,使当时的社会处在一种相对较为紧张的环境中。导致人们的的生活方式也出现了转变,因此青年的运动量极速下降,各种由于肥胖和生活方式不健康带来的疾病和问题不断攀升。为解决这一状况,美国AAHPERD组织提出一种能够对青年的生活方式和体育运动做出改变的方式:体适能训练,运用这一方式对青年的基础体育运动进行改善与提升。

### (二) 相关概念

我国对体适能训练这一方式还没有系统性的概念,尚未具有科学性的定义。WHO对体适能的定义是:在应付日常工作之余,身体不会感到过度疲倦,还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力<sup>[1]</sup>。

### (三) 可分类型

根据对象的情况和需求的不同,AAHPERD组织将体适能训练分为健康体适能和竞技体适能。竞技体适能是为在体育竞技比赛中达到更高的水准,获得相对较好的成绩。因此,竞技体适能多数情况下主要针对参加比赛的运动员。而对于普通人而言,他们只需在日常生活进行适当的体适能训练即可。健康体适能由五项衡量人体运动健康素质的要素组成,即心肺耐力、体脂率、肌力适能、体肌力适能、柔韧度适能<sup>[2]</sup>。

## 二、将体适能训练引入小学体育与健康

体育与健康的课堂教学对于学生十分重要,是培养学生良好身体素质不可或缺的组成部分。同时也是提升全体国民身体素质的根基。小学阶段的学生身体肌肉处在可塑性较强的时期,学生能够迅速地适应这种训练方式,因此此阶段是进行体适能训练的最优时间。虽然随着成长也可以进行体适能训练,但这个过程对

体适能训练的渴望度是随之降低的。所以在小学阶段的体育与健康课程中融入体适能训练对学生们的心理和身体都有着重要影响。

## 三、构建体适能课程

### (一) 教学内容

高年级小学生大多都处在10-12岁年龄段,这个时段是学生们身体活动能力最为灵敏的时期,男生女生的耐力素质和速度能力都处于上升的状态。因此,在体育健康教学的体适能教学内容设计中要将重点集中在速度、耐力和忍耐力的训练上。教学内容的结构性设计根据课时安排将整体教学内容划分为两个教学阶段,在第一阶段安排些较为基础性的训练,有了一定的基础累计后,再进入第二个阶段,第二阶段就可以设为强化性训练<sup>[3]</sup>。

第一阶段,在课程初始阶段用1-2课时先对学生进行体质测试,对学生的身体素质能力有一个总体性的了解。接下来就可以对学生进行相应的能力训练。心肺耐力适能训练进行快走,走跑交替过渡到慢跑,最后进行比赛。肌力适能训练进行仰卧起坐、平板支撑;俯卧撑、弹力带练习;跳绳、跳箱的练习可以分别对肢干、上肢、下肢的肌力进行增强。通过对身体各部位的拉伸进行柔韧适能训练。通过跳板、步伐、跳跃、绳梯的练习进行协调灵敏素质的训练。最后通过耐力跑练习进行耐力适能的锻炼。

第二阶段,对练习过程中的动作进行纠正,整体性的复习第一个阶段的练习,最后进行体质测试并并与训练初始阶段的测试联系起来比较,分析结果,综合评价。

### (二) 教学评价

根据训练内容的划分可以相应的将教学评价分为初始诊断评价,过程评价,结果终极评价。对进行适能训练前的测试进行初始评价,通过训练过程中的记录进行过程性评价,最后对期末的测试成绩和初始成绩进行对比进行终极的对比综合评价。

## 结束语

本文通过对体适能训练在课堂中进行构建,将体适能训练运用到小学体育与健康的课堂教学中,使高年级小学生的身体能力素质得到改善,从而对学生整体能力进行提升。

## 参考文献

- [1]朱浩.体适能训练对小学生体质相关因素影响的实验研究[D].北京体育大学,2017.
- [2]隋勇,李采丰.体育教学应重视学生体适能训练[J].中国教育学报,2016(11):107.
- [3]尹衍强.体适能训练概念的辨析[J].科教导刊(上旬刊),2016(10):133-134.