

强调以人为本的教育理念。体育课的时间有限，但是其服务期限是终身的。从这个角度来看，创造终身体育的内容也是体育改革的必然趋势。将体育课程融入生活内容的主要重要性在于赋予其社会服务价值，并促进学生的身心健康。此外，运动也是一个有趣的过程，这与良好的生活态度的形成直接相关。

### 3 大学体育课程教学改革实践与走向

#### 3.1 大学体育课程教学改革实践分析

一是建立合理科学的大学体育课程。大学的体育课程中有许多问题需要考虑。大学与小学和初中的情况有所不同。因此，有必要根据大学生的体力，兴趣和水平，合理安排体育课，进行分级体育课。例如，有篮球，足球，游泳，有氧运动等领域的学生。根据学生的兴趣和爱好，选修课程的发展可以更好地实现学生的个人成长。这不仅是一门无聊的课程，还是一种建立学生信心的方法。

二是增强体育教学内容。体育的内容极大地影响着体育的有效性和质量。教师教育需要更好地将体育教育与学生的现代生活结合起来，并且学生对体育锻炼的关注可以更好地改善体育锻炼的效果。在内容方面，教师从技能培训，健康培训和精神培训入手，学生在大学期间避免肥胖，学习如何饮食健康，过上健康的生活并养成良好的生活方式。在体育课中，学生可以试试选择自己的学习方式，例如篮球或长跑。不同的项目对学生会有不同的感受。在这里，教师可以根据单元项目协调学生的体育活动，合理利用周围的资源，并充分利用体育资源。

最后，要注意大学生的个性发展。体育是一种以学生为导向的教学方法。因此，我们需要关注学生个性的发展，使他们成为新时代的体育硕士。体育教育结合了知识，技能和情感，激发了学生学习体育运动并使其真正成为体育运动的愿望。在大学体育改革过程中，培养大学生的体育精神至关重要。通过邀请学生观看不同的游戏或组织他们参加户外运动活动，教师可以改变学生的纯粹运动观念。只有参加体育活动的动手实践活动，学生才能真正了解体育的精神，更好地实现体育教育的成功。

#### 3.2 体育教学改革的方向

首先，体育思维的方向已经改变。大学生的健康一直是社会关注的焦点。年轻人的身体健康是社会建设的重要组成部分。因此，我们需要利用大学作为改革体育的平台，将学生的健康置于重要位置，并不断加强学生的体育锻炼。因此，传统的体育思维方式不能满足体育教育的需要，作为一种改革的方向，有必要建立一种新的思维方式，使学生逐渐养成良好的体育习惯。教师精心设计了将电子竞技与传统体育相结合的课程，真正实现精神能量与运动的结合。体育活动主要是学生。

二是体育教学模式创新。体育模式创新是体育教学过程中的重要环节。因此，教师需要创新教学观念和方法，激发学生的主体性和积极性，不断加强学生的思维能力，培养学生的实践能力。为了扩大体育教育，教师可以通过结合信息技术和体育教育领域来设计小组教育。只有这样，学生才能弥补传统体育的一些不足，并改变他们对传统体育的看法。

#### 结束语

总的来说，高校体育改革的任务仍然十分艰巨。学校要从观念、教育模式、教师素质、学生兴趣、设备等方面进行全方位的分析、推广和教育。在所有项目推广时，学校必须坚持以人为本的理念，从学生的角度出发，提高学生的学习效率、学习兴趣、锻炼身体素质、提高道德素质等，以学生为主体，更好地发展高校体育。

#### 参考文献

- [1] 孙吉旺. 新形势下大学体育教育改革的对策研究[J]. 当代体育科技, 2018(18): 1-2.
- [2] 岳姗姗. 新教师资格证背景下北京体育大学体育教育专业本科培养方案研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2017.
- [3] 李强. 对我国大学体育教育改革的若干问题的思考[J]. 湖北体育科技, 2019(2): 161-164.

## 小学体育课堂体能训练的有效措施分析

武威

(本溪县实验小学 辽宁 本溪 117100)

**[摘要]**小学生处于身体发育的最初阶段，相应的锻炼有利于小学生的体质发展，现阶段新课改的来临让教学方向转变为以学生为本，但是当前体育教学的课程仍有很多不足之处，导致学生的体能跟不上。因此，教师要根据小学生的体质而制定合理的体能训练，让学生能够更好的加强体质锻炼，本文将结合现阶段体育教学存在的问题探讨如何合理的进行体能训练。

**[关键词]**小学体育；体能训练；有效措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.465

伴随着新课改的来临，教学模式也发生了相应的改变，素质教育逐渐映入教学模式的大门，我们所说的素质教育即是全方位的培养学生的身心发展，在以往的教学模式中，很多的家长只在乎于学生的书面成绩，而遗漏了学生身心素质的培养，这是传统教育遗留下来的弊端，俗话说的好，身体是革命的本钱，无论一个学生将来的发展如何，拥有一个健康的身体永远是前提，因此不管是小学还是初中高中都必须要注重学生身体素质的培养，在学校中老师应加强相应的体能训练，让学生有一个健康的身体，真正响应素质教学的声浪。

### 1 小学体育体能教学的现状

现阶段国家越来越重视体育教学的发展，相应的越来越多的专业性器材与体育设备来到了学校之中，对于体育课程也相应的做出了增加，虽然教学设备越来越专业，但现阶段仍存在一些由于传统教学的思想而遗留下来的弊端，这导致传统教学存在的问题并没有远离现阶段新的教学模式。最显著的问题便是相应的体能训练不足够，导致学生体育课懒散对待体育没有认真的态度，老师在课堂上的教学内容仅仅是跑跑步，或者分发健身器材让学生自由活动，这种教学下学生对于体育课会产生消极的态度，在自由活动中学生也不会去进行体育锻炼而是在原地休息聊天，只有极少部分学生会真正的去运动。

### 2 体能训练对小学生的作用

在体育教学过程中，教师需要明确体能训练对于小学体育教学的重要地位，因为只有这样才能时刻提醒自己将体能训练增加到体育课程中，小学体育体能训练的内容是增强学生的跑跳等方面的运动能力，对于小学生的作用可以归纳为以下几个方面。

#### 2.1 增强运动能力

通过合理的体能训练能够改善学生的肌肉，神经系统，增强学生的新陈代谢能力，提升学生的敏捷性，耐力。

#### 2.2 促进学生体质健康发展

首先运动可以消耗热量，控制体重。可以提高心肺功能，其次运动可以刺激学生体内的内啡肽的分泌可以心情愉悦，户外活动的还可以呼吸室外的新鲜空气，提高我们机体的氧含量，这样的话，可以提高学生的大脑思维的敏捷性和身体灵敏性，小学处于生长发育的初级阶段，适当的运动可以增加学生的骨骼发育，通过科学的锻炼，能够促进学生的身体健康

#### 2.3 促进学生的心智发展

科学的体能锻炼能够促进学生的心智发展，这时候有人便会提出疑问，为什么体能训练可以促进心智的健康发展呢？这是因为体能训练能够为学习提供充足的精力体力，在心智发展中提供良好的前提条件，有效的进行相应的体能训练能够促进学生体内的多巴胺分泌，让学生感受到快乐，从而让学生变得积极向上，拥有了良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益，所以综上所述，体能训练对于学生的心智发展有着特别的功效

### 3 小学体育课堂体能训练的有效措施

#### 3.1 培养学生的兴趣

人作为一种生物，所有的行为都是直接或者间接按照自己意志去行动的，而这一切都必须要有足够的动机，可能外界的压迫或者一时的发愤可以暂时充当这种动机，但是任何纯被动的行为是无法持续太久的。但是如果在做一件事时有了内在的动力那便是对这件事产生了我们所谈到的兴趣，正是因为有了兴趣，学习的行为才能够高效地持久下去。因此培养学生对于体育的兴趣是首要的选择，体能训练并不是只有那固定的几套动作而是多变的，教师一定要多角度多方位的教学，让学生对于体育这门学科产生兴趣，这样才有助于学生体能训练的效率。体育不想文化课那样让学生感受到枯燥无味，所以对于体育这门学科的兴趣培养是十分简单的就比如自由活动时间教师可以让学生自由选择自己喜欢的运动项目，老师不要只是发完运动器材就没事了，而是应该鼓励学生运动起来，要教会学生如何进行这项运动，还可以将兴趣相同的学生分为小组，让学生在运动过程中相互鼓励，促进学生对于体能的锻炼。体育作为一门竞技性很强的学科老师在课堂中要将学生组队对抗，因为团队竞技跟能增强学生的团队凝聚力，培养学生的团队意识，学生也可根据自己所选的运动项目进行团队或个人比赛，老师可相应的设置奖项，在这种赛制下，学生更愿意展示自己，这符合学生渴望展示自我的愿望，这可以大大增强学生对于这项运动的融入性，随着老师的嘉奖，同学的掌声，参赛者的自信心也会有显著的增强。现阶段学生多为独生子女，正是这样养成了自私和娇气的不良习惯，团队意识的增强可以有效解决这个问题。此外，在比赛中，一部分学生会因为自身体能素质没有那么强而产生自卑心理，这时候老师要做好安抚工作，对他们进行鼓励。

#### 3.2 体能训练不能一成不变而要学会融合

在体育课程中体能训练的过程是劳累的，因为体能的增强需要学生一次次突破自己体能的极限，这个过程是十分痛苦的，而且会伴随着头晕呕吐等生理反应，这也导致学生会害怕体能训练。教师在课堂中要掌控体育课堂的氛围，最好将体能训练营造一个轻松的氛围，就拿长跑来讲，通常的长跑过程中学生会感受到疲惫乏力，除此以外没有任何其他的感觉，而老师可以在跑步时放松音乐，让学生的注意力将疲惫乏力上转移，这样让学生不知不觉就完成了体能的锻炼，他们会感受到其实体能训练也没有那么“恐怖”，自然而然地便会接受体能训练。除此以外老师还可以将体能训练与游戏结合在一起，就好比如果体能锻炼的目标是增强反应能力，便可以组织学生进行丢沙包游戏，这样不仅完成体能锻炼的指标这样的体能锻炼形式还更容易被学生接受。

#### 4 结束语

小学体育体能训练对于学生来说有着重要的意义，但现阶段小学生可能并没有发觉其重要性，所以老师一定要重视小学体育体能的训练，真正做到让学生受益，在教学过程中要多加创新，探索出一个最适合的体育教学之路。

#### 参考文献

- [1] 邓跃林. 关于小学体育教学中体能训练措施初探[J]. 课程教育研究, 2018.
- [2] 杨逸. 谈小学三四年级体育教学中如何促进 学生体能的发展[J]. 才智, 2018.