

级民意的取向,学生之间才能形成共鸣。例如,在小学生群体中甚至班级中,经常会出现上体育课学生互相打架的情况,而打架的学生中还有一名班干部。这种情况下,小学班主任就可以采取投票的方法,再结合投票结果进行裁决。如果班级一半学生仍同意打架的学生担任班干部,就对他进行批评教育,并根据该学生日后表现决定是否继续担任班干部。如果少于一半的学生选择该名同学,则说明该名同学的大家行为已经对班级造成了极其恶劣的影响,就不能让该名同学继续担任班干部,并向该名同学解释卸任班干部的原因。通过这种方式,小学班主任才能维护班级舆论导向。

#### 四、组织各种班级活动

班级的精神文化建设与丰富多彩的集体活动的开展是密不可分的。班主任有意识有计划地指导和开展各种形式的、具有健康内容的小组活动,有助于形成班级凝聚力,正确的价值观和道德观,不断增强了学生的集体荣誉感。首先,班内活动。活动的开展是锻炼学生活动和管理技能的重要途径。因此,我在课堂上进行了各种有益而有趣的活动:例如每两周举行一次的“中队会”,课本剧表演、最佳小组评比、每周之星、各种体育竞赛、手抄报比赛等等。对于班上进行的各种活动,在班主任给予适当的指导后,让小干部自己组织和主持,锻炼他们的独立工作能力。同时,开展这些活动不仅给学生带来了快乐,展示了他们的才华,而且还培养和锻炼了他们的各种能力,也为整个班级带来了生机和凝聚力。其次,学校活动。单

靠班级活动是远远不够的,学校活动是课堂凝聚力和荣誉感的主要形式。班主任可以利用参加学校活动这一良机,进行爱的班级教育。对于学校举行田径运动会、广播体操比赛、校园歌曲合唱比赛、科技制作、校园艺术节等活动,班主任应积极组织学生参加这些活动,以增进学生之间的友谊,为增强班级凝聚力搭建桥梁。还可以使学生获得身心愉悦,并产生集体自豪感,责任感和荣誉感。

#### 结束语

班级文化是一种无形而强大的教育力量,无意识地影响着班级中的所有学生。建立良好的班级文化和树立积极的班级精神,可以体现学生的人生智慧与个性张扬打下坚实的基础,是研究班级文化建设的意义所在。因此,小学教师必须采用多种多样的不同层次的方法,为学生营造良好的课堂环境,营造良好的课堂文化氛围,使学生在良好的课堂环境中得以健康地发展。

#### 参考文献

- [1]李春霞,刑益莲,杨秀萍.小学班级自主管理模式探究[J].中国校外教育,2016,(15):47.
- [2]闫冬.班主任个性与班级文化风格的形成[J].文教教育,2017(6).
- [3]陶春秀.小学班级管理艺术探索[J].课程教育研究,2020(01):17.
- [4]潘德龙.说理有方,教育无痕——小学班主任管理策略研究[J].名师在线,2020(01):18.

## 小学体育教学中有效发展学生体能的策略研究

董方方

(兴山县峡口镇普安寺小学 湖北 宜昌 443700)

**摘要**伴随着时代的不断进步,人们对学生的全方位素质提升更加注重。体育是非常重要的课程,有助于促进学生的身心发展。在小学体育教学中,老师要科学、合理地规划教学目标,根据学生的实际情况,因材施教,采用相应的教学方式,兼顾每一位学生,提高学生的身体素质,促进学生全面、健康发展。本文主要分析小学体育教学中有效发展学生体能的策略。

**关键词**小学体育;体能;身体素质

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.856

#### 引言

由于我国近年来经济实力的不断提高,人们的生活质量也较以往有了很大程度的改观,但是目前小学生的身体体能情况却不乐观,大多数小学生的体能不但没有因为生活水平的提高而增强,反而出现了严重的下降趋势。小学生的体能主要是在日常的体育锻炼中逐渐获得的,由此可见,学校体育教学在提高小学生体能方面发挥着至关重要的作用。鉴于此,学校要提高对体育教学的重视程度,利用学校的体育教学有效。

#### 1 小学体育教学中进行体能训练的重要性

加强小学生的体能训练,可以减少小学生在运动过程中的损伤情况。若加强体能训练,对于小学生而言,既可以提升自身的身体素质,又可以保证一定的运动战术技能,所以体能训练是基础。加强必要的体能训练,可以保证教学的效率,完成既定的教学目标,提高素质后备人才,更好的诠释“终身体育、阳光体育”的理念。

#### 2 小学体育课堂中体能训练的现状

体能训练在小学阶段处在体育训练初级阶段,所以,小学体育教师对体能训练的认识和训练方式出现了不足。这样导致小学体育课程中体能训练达不到教学标准,体能训练的教方式比较单一,让体能训练一直无法发挥其重要的作用。

#### 3 小学体育课堂体能训练的有效措施

##### 3.1 改变教学理念,提高学生的学习积极性

在小学体育教学的过程中,体能教学占有非常重要的地位。其可以锻炼学生体魄,有效提升学生的身体素质。因此,老师在教学过程中要改变教学理念,根据小学生的发展特点,制定科学、合理的体育教学计划,设计有趣的体育教学活动,提升学生对体育知识及技能学习的积极性,促使学生主动参与体育活动,进而提升学生的体能。小学生的基本体能要素包括很多方面,如身体机能、身体均衡及心智水平等。老师必须有计划地引导学生锻炼,强化学生的身体素质。

##### 3.2 遵循基本规律,注重发展敏感期

在自然发育的环节中,发展运动素质的敏感期则是人体运动中的每一种素质的呈现形式,尤其是在特定年龄发展较快的时期,则会呈现最佳发展时期。对于运动员的选拔过程,主要侧重于关注运动素质发展敏感期,因此在体能训练全过程中要特别留意做好学生的敏感期,尽可能最大限度地拓展运动素质。小学生生理上具有肌肉纤维较细,张性较小,且骨骼密度较小,心肺功能和中枢神经系统尚不完善等特点,所以在体能训练中应遵循这些规律,切忌掘苗助长。对于小学生,要以动力性练习为主,以练习徒手力量为辅,主要是因为此时小学生是自然速度训练的第二个敏感期,应通过强化动力性练习提高小学生的速度感知素质。在小学生进入青春期以后,要特别注重训练他们的身体素质与运动技能的素质,充分发挥运动技能发展敏感期的价值。到中期再实施必要地力量训练和有氧耐力训练、速度训练进而全面的体能训练,让小学生正确感知这种训练体能。

##### 3.3 通过增加体育教学的配套设施,为学生的体育锻炼创造条件

体育教学的配套设施的设置是有效发展学生体能的物质基础和条件。为能够在小学体育教学中有效发展学生的体能,教师应该走进学生的内心,深入了解学生喜爱的体育活动,通过学生所喜爱的运动来增加该运动的配套设施,从而让学生对

其感兴趣的体育运动进行学习创造良好的条件。结合心理训练,提高训练的质量体能、技能与心理决定着运动员成绩的好坏,竞技能力则是这三者协调而成。在激烈地体育竞技能力中,体能往往是一切运动的基础,体能训练也一样显得特别重要,因此打好体能训练的基础才能进行其他方面的训练。而在体育训练与比赛中,关键点是技术,有好的技术才能获胜,但这也需要以良好体能为基础。因此技能与体能相互统一、相互配合的,技术训练有助于节省能量,训练体能则是促进运动员持久发挥技能。当然,在更重要的情况下,小学生的运动训练里也少不了心理训练。由于小学生心理活动并不稳定等特点,极易受外界环境干扰,当技术和战术相当的体育比赛中,良好心理素质则是最终胜负的关键性要素,不管是体能训练或是技术训练都少不了心理训练作为支撑,因此要结合心理训练加强对小学生的体能训练,贯穿体育训练始终,切实提高体能训练质量。

#### 3.4 调动全体学生参与体能训练游戏的热情

每个学生都是一个个体,都是可移动的、有自己思想和情感的小型自我空间。有的学生使自我的空间敞开着,也很容易与大的学习环境、学习空间贴合到一起;而有的学生常使自己的小空间关闭着,无论外界环境如何风吹雨打,如何吸引诱惑,都无法使之与其融合。因此,在小学体育教学中,即便应用了有效的游戏教学方式,还是有一部分学生对体育教学产生强烈的抗拒心理,甚至还是有一部分学生对体育学科怀有“敌视”。面对这种情况,教师仍要继续完善游戏教学,不能仅停留在一部分学生的兴奋表现上,而要将因材施教教进游戏教学方式中,采取不同的游戏参与方式,呼应不同学生的所求,最终使所有学生都参与进来,完成体能训练任务。

#### 3.5 科学的教方式提高体能训练的质量

小学体育体能训练教学可以使用启发式教学的方式,或是分层教学法。在小学体育体能训练教学中使用启发式教学的方式,主要是由教师对学生进行引导,让学生能够在体能训练中充分发挥自身的作用和能力,在启发式教学中,教师应该不断开发学生的思考能力,让学生深知健康生活的重要性。例如:教师可以在体能训练的过程中,先对相应的动作进行示范,并帮助学生分析动作的过程以及训练的细节,让学生对体能训练的基本情况有所了解,然后教师对体能训练进行深入开发。

#### 结语

综上所述,在小学体育教学中要重视提升小学生的体能。在体育教学中要依据学生的实际情况设计体育训练和课程学习。避免不适合学生的运动对小学生的身体发展带来不必要的伤害,进而对小学生的身体发育造成不必要的伤害,阻碍身体素质的发展。教师要进行有效的体育教学,让学生的体能得到锻炼,为小学生今后的体育学习创造条件。

#### 参考文献

- [1]胡炯滨.小学体育教学中推动学生体能发展的策略研究.好家长,2019(5).
- [2]郑东辉,谭雪峰.小学体育教学提升学生体能水平的策略研究.中华少年,2019(13).
- [3]谭利海.中小学篮球运动员体能训练存在的问题与应对措施.好家长,2019(23).