

小学体育课堂体能训练的有效措施

梁丹

江西省抚州高新区实验学校

[摘要]学生的身体素质需要强化,学校教师需要进行相应的体育教学,不仅需要教师把握措施,而且需要学生积极配合。因此,在体育教学中,学生的一些具体情况也是要考虑到,老师针对不同学生的情况采取不同的措施,对其进行体能训练,这样可以使学生的身体素质得到提高。学生体质好了,他们就会拥有美好的心情,训练也会顺利地进行下去。

[关键词]身体素质;体育课堂;体能训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.276

现阶段,在素质教育背景下,学生的全面发展和身体健康成了课堂体能训练关注的话题,而在传统的教学中,教师十分重视学生学到知识,希望她们取得高的分数,但是同时对于体育教学也在兼顾,让学生进行锻炼,而这需要教师进行配合,制定合理的教学方案,帮助学生更好成长。

一、关注学生身心健康

小学阶段,学生处在身体发育阶段,在体育课程中,老师们想要对他们进行体育训练,不能给学生的训练强度太强也不能太弱,那么就需要根据具体问题具体分析,需要在了解每位学生身体素质的情况下,采取有效的途径,对每个学生的成长给予帮助,能够让其体验到体能训练的作用,帮助学生更快成长。有很多方式可以供教师去选择,下面是一些具体的情况:

例如:老师们可以让学生们参加一些长跑项目,可以给他们计时,看看学生围绕操场跑一圈需要多长时间,并对他们进行鼓励,同时需要老师在旁边进行示范,引导孩子们在跑步中,正确的呼吸,把抬腿和抬手臂的动作做到位,以免学生的动作不到位伤害到自己。教师从基础一步步地引导孩子,这不仅可以使学生认识到体能训练的重要,同时也能够让他们避免在运动的时候受伤。

二、培养学生参与感,提高学生锻炼热情

在小学体育课堂中,增强学生体能训练的一项最有效的措施是:培养学生参与感,提高学生锻炼热情。其实每个孩子都挺怕累,如果只是让学生自己锻炼,就会产生一种抗拒的心理,而且安全也是没有保障的,他们会因为是自己锻炼,而没有兴趣。那么怎么样可以使他们爱上体能训练呢?这就需要培养学生的参与感,下面是使孩子们对锻炼产生热情的一些具体方法:

例如:学生是一个个体,但是他们也喜欢有竞争力,教师要牢牢地把握孩子们的这一特点,走进学生的内心。学生们喜欢被表扬,那么可以让同学之间比赛,学生为了得到表扬,一定会有想要赢的冲动,这样就会使学生参与感更强,并且会提高他们进行体能训练的热情。老师也可以使部分学生担任小组长的形式,带队进行体能训练,增强他们的自信心,从而更加爱上训练。

三、不断完善体能训练,使其更加有效

体能训练应该对于学生来说是比较困难的,有时候他们遇见比较难执行的项目,孩子们就不愿意去尝试,但是在小学体育课程中,学生需要自行锻炼,不能因为学生不愿意去做就去懈怠。所以教师在完善体能训练的同时,需要学生进行配合,学生配合了,训练才能很好地进行下去。具体就需要教师进行以下的一些方法:

例如:教师需要在学生锻炼时,对学生进行引导,让孩子发挥自己的主体性,全身心的投入训练,培养学生的兴趣,教师要对有足够的耐心,需要一步步地去对他们进行劝说,帮助学生树立正确的体能观念,需要学生通过体能

训练,让他们真切地看到做好体能训练之后的自己,更有信心,会有很大的成就感。教师在对学生做体能示范的同时,也可以让学生纠正自己的动作,以便让自己的动作更加的规范。而另外一方面就是需要教师对绝大多数学生的一些做法,教师针对学生的不同的个性和不同的心理素质,对学生进行因材施教,以便使体能训练更加有效。

所以不断完善体能训练是教师的一项任务,老师需要对负责,不仅要采取启发式措施而且要进行因材施教,使学生对体能训练的认识更加的深刻。而小学课堂中,对于学生的具体实践方面,也要进行的比较到位,不能只是让他们初步了解,而是要深入人心。

四、充分利用校园设施

在小学体育课堂中,一般都是在校园里进行锻炼,因为校园里有足够的场地,可以使学生充分利用校园的一些具体设施,他们想做什么训练就可以进行什么训练,而这些设施,可能有安全的,也有危险的,那么当学生在一些不那么安全的设施下进行锻炼时,就需要有教师的陪同和指导,因为有些是需要老师在老师陪同下完成的。所以如果学校有比较好的锻炼设施的话就需要学生去进行锻炼,做到物尽其用。那么下面就是学生关于利用校园设施的一些具体的方面:

例如:教师对学生起到了一个引导的作用,简单来说,教师起到一个带头作用,他需要去照顾学生,同样需要学生在安全的环境下进行锻炼,教师可以让学生自由分组进行锻炼,需要有个人的训练,也可以有对于一些需要教师陪同的条件下进行训练。这些都是需要老师考虑到的,老师不仅要关注学生学习,而且要关注学生锻炼的情绪,这样才能够算得上是完成了在体育课堂上的教学目标。

所以说,学生如果可以把校园设施利用好的话,也是可以对体能训练有了一个新的进步,不论是在学生身心健康还是在学生心理状态上都有一定的提高,学生不用担心自己之后的身体素质和状态,因为他们已经有了比较强的身体素质,才会训练的更好。

本文主要就小学体育课堂体能训练的有效措施进行分析,学校以及教师要对学生的身体素质给予关注,文中从四个方面进行描写,由关注学生身心健康到培养学生参与感,提高学生锻炼热情,不断完善体能训练,使其更加有效,充分利用校园设施,使学生不仅对体能锻炼有了深刻的了解,而且对自己成长过程中的事情也有了深刻的认识。

参考文献

- [1]毛东涛.小学体育课堂体能训练方式的分析与阐述[J].科学童话,2016.
- [2]吴杰.小学体育体能训练与教学实践[J].小学时代(教育研究),2014,06:92.
- [3]王华.在游戏的愉悦中增强体质——小学体育课堂体能训练游戏化策略探析[J].教育观察(中下旬刊),2013,22:85-86.