

小学体育课堂足球训练效率提升策略探讨

卢佳宇

张家港市世茂小学

[摘要]小学体育课堂教学是学生们进行训练的主要场所,也是随着经济的不断发展,顺应全面改革发展的产物。学生在体育课堂上进行体育技能的学习,其中足球训练是一种比较热门的体育运动形式,足球训练要求学生必须进行日常的重复训练,只有提高训练的效率,才可以保证学生在有效的时间内提高训练的有效性。

[关键词]小学体育;足球训练;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.865

引言:近年来随着信息技术的高速发展,多媒体信息技术在小学教学中得到了广泛的应用。我国素质教育的全面普及,不仅对于小学体育提出了更高的要求,同样也对于体育老师提出了更高的要求。在小学体育课堂中融入足球活动,教师采取多媒体创设情境教学手法,针对学生的兴趣产生多样化的教学方式,这样既能有效激发学生的训练兴趣,又能使学生的训练更加饱满、科学化、系统化,动作规范更加符合足球训练的标准。

一、小学足球训练效率提升的意义

(一) 增强综合素质

小学生正处于身体素质、智力发育、兴趣爱好培养的重要阶段,小学教学如果能够重视起足球运动,让小学生有足够多的机会了解足球这项国际运动,将是一件非常有意义的事。小学生的综合素质,一定是文化知识和身心共同发展的。在学习足球的过程中,小学生能够理解足球运动,对他们的心智成长将会有很大帮助,心智成长对个人综合素质发展也有着非常重要的作用。

(二) 强身健体

小学阶段正是孩子长身体的关键时期。足球训练是一项具有游戏性质的运动,符合学生对体育运动的要求,深受学生的喜爱。小学生多跑多动多跳,不仅可以达到娱乐的效果,还锻炼了身体,提高了身体素质。

(三) 增强合作意识

小学体育课堂中的足球训练,提升的不仅是学生的足球技能,最重要的还能够让学生从小就体会合作的意义。在足球运动中,需要小学生具有合作的意识,在训练中难免会遇到矛盾和摩擦,团队的配合也是一个逐渐磨合的过程,在这个过程中,学生能够收获到友情,能够体会到合作带来的快乐和成果。小学生从小体会到合作的重要性,对于个人的成长将具有积极的作用^[1]。

二、小学体育课堂足球训练现状

(一) 对体育课不重视

小学教学中,语文、数学、英语课程学时占所有课程学时比例的一大部分,音乐课、体育课、美术课也常常被借用。而体育老师在真正上课的时候,让学生进行一个课前的身体热身之后,大多让学生自己去选择想要活动的项目,然后学生是处于自由的状态,只要没有危险发生,小学生在体育课中可以随意玩耍、打闹。这种状况是大多数学校会出现的状况,长此以往,学生对于体育课的概念仅仅只有玩儿这一件事儿,意识不

到体育课还可以有其他形式的活动,更不用说足球训练这项运动了。

(二) 教师教学方法不恰当

教师用什么样的方法、什么样的流程、什么样的表达方式去给学生传授知识,能够很大程度上影响学生对知识的吸收效果。用什么样的方式去教学,是需要长时间的实践积累寻找总结最适合的教学方法。在小学生体育课足球效率提升的课堂上,大多数老师只是一味地让学生们训练单一的足球动作,学生对于足球运动没有整体的概念,足球运动变成了机械化的、应试性质的运动。这种形式的足球教学很大程度上限制了学生对于足球运动原本应该有的兴趣爱好,甚至会排斥这项运动。小学生的排斥心理会让整个课堂氛围变得死气沉沉,影响教学质量^[2]。

(三) 家长不重视

现在的家长大多不愿让自己的孩子输在起跑线上,给孩子报了各种各样的培训班,如钢琴班、舞蹈班、书法班、英语提高班等等,只重视孩子的艺术素养与文化素养的提高,却很少有家长把心思放在孩子的身体素质的提高上。殊不知学生的身体素质提高了,反而会对艺术与文化素养的提高有更大的积极促进作用。由于家长的不重视,孩子意识不到足球训练的重要意义,影响学校足球训练的顺利开展。

三、提升小学体育课堂足球训练效率的思路

(一) 培养兴趣

小学生的注意力通常会被有声、有色的东西所吸引,注意力通常会在不自觉的情况下放在自己所感兴趣的地方。小学体育足球训练最开始且最重要的任务,是让小学生对于足球这项运动产生兴趣,他们才会在课堂上有更强烈的好奇心去探索这项运动。教师可以通过多媒体给学生播放足球相关的动画片,由于小学生的年龄特性,动画片更能够吸引学生的兴趣,通过足球类动画片的播放提高学生对足球运动的兴趣,从而提高足球训练的效率。

(二) 集体训练,培养团结合作意识

有更多人参与的事情,往往更加有意思,足球运动是一项多人参与的运动,对于小学生来说,相当于一场游戏,他们会特别感兴趣。因此,教师在备课之前,就需要了解学生大概的性格,根据学生的实际情况合理分配小组。通过这样的方式,集体训练才会更加满足对于足球训练的效率性需求。小学生在一个自己相对熟悉的环境人群中学习足球,能够减少焦虑和紧张感,从而更好地发挥小学生之间的团结协作精神^[3]。

(三) 让足球运动融入生活

我们在学习做一件事的时候，最好的办法就是在实践中具体操作。想要让体育课足球训练的效率有所提升，除了体育课课堂上的教学外，体育老师还应该多联系外校，定期举行足球比赛，让小学生在激烈的足球比赛中，更为深刻地理解足球这项体育运动，同时，通过足球比赛，也可大大提高学生的技术水平。通过足球比赛，体育老师还能够发现一些在足球上具有天赋的学生，从而加强培养。

（四）家长的大力支持

一个人无论做什么事情，如果能够得到父母、朋友等的支持，那么，在无形中增加了自信心，做这件事情的时候会更加有动力。小学生在学习、做事的过程中同样也是如此。如果家长能够用足够的耐心给予孩子帮助与支持，能够鼓励自己的孩子学习足球，孩子将更有干劲儿。家长在关心孩子在校学习情况的同时，也要多关心孩子的身体素质发展情况，鼓励孩子多参加体育锻炼，学会勇敢、学会吃苦。如果有条件的情况下，家长可以在校外为学生寻找足球兴趣班，或者陪伴孩子参加有关足球的运动^[4]。

（五）注重饮食搭配，增强安全意识

要想拥有一个好的身体，良好的饮食习惯是基础。好的身体，不仅需要坚持锻炼，而且还要注意每天的进食搭配。大部分小学生比较挑食，喜欢吃肉不喜欢吃菜，或者喜欢吃甜食不喜欢吃主食。但是五谷杂粮、蛋白质、膳食纤维，在一个孩子的身体发育过程中一个都不能少。小学生正处于身体发育的关键时期，应该多吃蛋白质、蔬菜和水果，不能挑食，营养丰富的同时还要做到均衡。只有小学生的身体素质变得更好了，才能更好地进行体育锻炼。同时，教师在平时的授课过程中，要给学生多讲解有关运动过程中的安全常识，提高学生的安全意识，让学生在运动中更好地学会自我保护。在足球运动之前，要充分热身，充分拉伸，减少受伤的可能性。一个好的身体，加上扎实的安全知识理论，为提高小学生足球训练质量做了铺垫。

四、小学体育课堂足球训练效率提升的具体策略

（一）明确教学目标，开展足球思路

足球教学训练十分重要，要想提高足球教学的效果，体育教师需要根据教学内容结合学生的实际情况，制定科学合理的训练目标，并设计好实践训练的开展思路。教师要将学生和足球教学的特点结合起来，进行综合分析总结，实现教学目标与实践活​​动有效衔接，从而实现足球教学训练的趣味性、技术性、文化性等。另外，教师要尊重学生的差异性，注重个性化教学，以培养学生的体能提高学生的素质为目的。在进行足球训练时，教师要引导学生由浅入深，由易到难的进行练习，以此建立自信心。

例如，教师可以根据学生的实际情况，将学生分层，并针对学生的实际需求为学生安排不同的教学内容，制定不同的教学目标，选择不同且适合该学生的教学方式。还可以运用小组合作竞争的形式进行足球训练，这对于学生的健康成长具有重要的意义。

（二）重视激励评价，提升学生自信

小学生对于表扬语言是非常乐于接受和听到的，希望自己能够得到肯定和鼓励。所以，体育教师在开展足球训练时要融合激励评价制度和方式，要给与学生应有的鼓励，把学生的优点放大，加强学生的意志力，帮助学生改正缺点，让学生在进​​行足球训练时更加具有积极性。并且，教师有效地利用鼓励语言，也能够提高学生足球训练的自信心，尤其是在学生遇到困难挑战时，体育教师更要利用激励性评价，来提高学生在训练过程中的意志力。

（三）增设足球比赛，养成良好习惯

在小学体育课堂中，小学体育老师可以通过足球比赛来对同学们的足球理论知识，以及技能进行阶段性的检测，让同学们能够真实的感受到足球比赛的快乐。所以，小学体育老师在进行一段时间的足球训练之后，让小组之间参与足球比赛，继而加强同学们的身体素质。

例如，小学体育老师在为学生讲授完足球技巧，以及足球技能等方面的知识之后，老师就可以让同学们以小组为单位参与足球比赛，不仅能够培育同学们的集体荣誉感，同样也能让同学们养成优良的体育习惯，让同学们将学习到的知识运用到实际生活中，继而增强同学们对于足球知识的掌握程度。

（四）结合学生年龄特点，合理制定训练方案

由于小学生刚刚进入校门，身体没有发育完善。所以，在体育活动过程中更容易受到伤害，但是小学生同样也具备较高的好奇心等特征，小学体育老师在体育课堂中融入体育活动，能够充分激发同学们的学习乐趣和学习积极性，让同学们不知不觉的融入到足球训练的教学氛围中，将足球训练的效用充分发挥出来。因此，不管是同学们足球理论知识、技能的掌握情况，还是足球训练当中的难点、重点，都需要小学体育老师去进行全方面的分析与研究，因材施教，充分发挥教学方案的效用。

五、结束语

综上所述，在小学体育教学中开展足球训练对于学生身体素质的提高有着重要的作用，教师在教学中不断地对训练方案进行优化和完善，切实的做好对小学生足球训练的教学任务，利用教学方法的转变，丰富教学内容。通过引入足球竞赛，让学生明确自身在团队中的位置，提高学生足球技能，同时适当对学生采取鼓励评价，传递给学生更多的足球精神来增强学生学习兴趣，提高学生学习的自主性。

参考文献：

- [1]陈梁, 杨敏. 分层教学法在体院足球普修课中的教学实验[J]. 少林与太极, 2010(14): 53-55.
- [2]梁尚. 浅谈中小学足球教学中应注意的若干因素[J]. 课程教育研究, 2016(16): 181-182.
- [3]陆明辉, 吴燕波, 杨里平. 论利用教学比赛提高足球普修课教学质量[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(4): 526-527.
- [4]高智慧. 探究小学阶段足球教学的几个好方法[J]. 中华少年, 2015(28).