

# 小学体育教学中引导学生体能练习的策略研究

周雅芳

江西省抚州市临川区青泥镇中心小学

**摘要：**小学体育教学是培养学生全面发展的重要环节之一，而体能练习则是小学体育教学中不可或缺的一部分，体能练习不仅可以提高学生的身体素质，还可以培养学生的意志品质和团队精神。然而当前小学体育教学中存在一些问题，如教学内容不够丰富、教学方法不够科学、忽视学生个体差异等，这些问题都影响了体能练习的效果。而在新课程改革背景之下，要求教师在小学体育教学实施的过程中能够充分的发挥出体能练习所具备的作用及价值，结合学生的具体情况帮助学生树立起良好的锻炼意识，促进其综合素质得到有效提升。本文从体育教学中引导学生体能练习的重要意义、具体策略及注意事项这三个方面入手进行思考。

**关键词：**小学体育教学；体能练习；策略探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.165

在当前的教育背景之下，素质教育的落实是主要的任务，在实施的过程之中，体育课堂的有效构建便成为重要的环节。在小学体育教学实施的过程之中，教师一定要注意，不应该仅仅局限于单纯的技能练习，而是应该注重引导学生积极主动的参与到体能练习的过程中，如此一来，将更有助于实现强身健体的作用，并在此基础之上，为促进学生获得全方面的发展提供强有力的支持。那么，在小学体育教学开展的过程中，教师应该怎样引导学生展开体能练习呢？

## 一、小学体育教学中引导学生体能练习的重要意义

在小学阶段的教学过程之中，体育教学开展的主要目的便在于提高学生的综合素质，促进其获得身心健康的发展<sup>[1]</sup>。其中，体能练习对于提高学生的身体素质，帮助学生树立起良好的意志品质，存在着非常重要的作用及地位。所以说，这便需要教师在教学活动开展的过程中，能够真正的做到，对课堂教学的理念进行深层次的分析，并将体能练习渗透其中，以此来促进学生获得全方面的发展。小学体育教学中引导学生体能练习的重要意义有以下几点：首先，提高身体素质。体能练习能够增强学生的肌肉力量、心肺功能和身体协调能力，提高学生的身体素质，预防疾病，促进学生的生长发育。其次，有助于培养学生形成良好的意志品质。体能练习需要学生付出较大的努力和坚持，能够培养学生的意志品质和毅力，增强学生的自信心和自尊心。除此之外，体能练习往往需要团队合作，所以说，通过引领学生积极主动的参与到体能练习的过程中，能够培养学生的团队精神、合作意识和集体荣誉感，提高学生的社会适应能力。最后，对于小学阶段的学生而言，通过引领学生

展开体能练习能够缓解学生的压力、焦虑和抑郁等心理问题，提高学生的心理健康水平，有利于学生的全面成长。因此，小学体育教学中引导学生进行体能练习是非常必要的，对于学生的身体健康、心理健康和社会适应能力都具有重要的意义。事实证明，在小学体育教学实施的过程中，教师除了要完成理论知识以及技能的教学之外，还应该积极主动的完成体能练习理念的渗透，通过采取科学有效的教学方式，将更有助于激发学生热爱体育运动的热情，与此同时，还能够帮助学生逐步树立起正确的体育观念，进而促使学生在体能练习参与的过程之中，实现身心健康的发展。

## 二、小学体育教学中引导学生体能练习的具体策略

### （一）提高自身专业素养，充分把握教学方向

教师作为学生体能练习的引导者，自身的专业素养对于教学质量和效果至关重要。提高自身专业素养，有助于教师充分把握教学方向，更好地指导学生进行体能练习<sup>[2]</sup>。具体而言，教师需要具备以下专业素养：首先，需要具备扎实的体育知识及技能，其次，还应具备敏锐的观察力及判断力，最后，还需要良好的组织能力与沟通能力。

例如，作为一名称职的教师，必须具备扎实的体育知识和技能，包括人体生理学、运动生物力学、运动解剖学等方面的知识，以及熟练的体育运动技能和教学技巧。只有这样，才能更好地指导学生进行体能练习。其次，在体能练习中，教师需要敏锐地观察学生的表现和反应，及时调整教学策略，确保学生的练习效果和安全。同时，教师还需要根据学生的个体差异和特点，判断每个学生的体能水平和需求，制定个性化的教学方

案。最后，在体能练习中，教师需要有效地组织学生，保持课堂秩序和纪律，同时还需要与学生、家长和其他教师保持良好的沟通，共同促进学生的体能发展。也就是说，在小学体育教学实施的过程之中，教师应该在课前充分了解学生的体能状况和需求，根据学生的实际情况制定科学合理的教学计划和目标。并且能够在课堂教学活动实施的过程之中，采用多种教学方法和手段，激发学生的练习兴趣和积极性，同时还要密切观察学生的表现和反应，及时调整教学策略。在课后，教师应该及时总结和反思教学经验，不断优化和完善教学方案，如此一来，将有助于促进课堂教学的质量及效率得到进一步的提升。事实证明，在小学体育教学实施的过程之中，提高自身专业素养是教师的重要任务之一。只有具备扎实的专业知识和技能、敏锐的观察力和判断力、良好的组织能力和沟通能力，才能更好地把握课堂教学的方向，指导学生进行体能练习，提高学生的身体素质和意志品质。

### （二）注重优化教学内容，激发学生练习兴趣

优化教学内容是小学体育教学中引导学生进行体能练习的关键之一。通过选择适合学生的体能练习项目和活动形式，可以激发学生的练习兴趣和积极性，提高教学效果<sup>[3]</sup>。具体而言，教师需要从以下几个方面优化教学内容：首先，需要选择适合小学阶段学生体能练习的项目，其次，应该注重完成课堂教学形式以及方法的改革及创新，最后，需要引入多样化的练习形式。如此，将更有助于激发学生体能练习的兴趣，并取得良好的教学效果。

例如，在小学体育体能练习实施的过程之中，就是应该注重针对小学生的特点和兴趣爱好，选择适合学生的体能练习项目，如跑步、跳跃、投掷、攀爬等。这些项目既可以锻炼学生的基本身体素质，又能够激发学生的练习兴趣和积极性。其次，为了更好地激发学生的练习兴趣，教师需要创新教学形式和方法，采用游戏化、竞赛性、互动式等多种形式的教学方法，让学生在轻松愉快的氛围中完成体能练习任务。为了保持学生的新鲜感和兴趣，教师可以引入多样化的练习形式，如团体游戏、挑战性任务、个人竞赛等。这些形式可以让学生体验不同的练习方式和乐趣，提高学生的参与度和积极性。例如，在引导学生进行跑步练习时，教师可以采用游戏化的形式，将跑步变成一场追逐游戏或者接力比

赛，激发学生的兴趣和热情。在投掷练习中，教师可以让学生分组进行投掷比赛，培养学生的团队合作精神和竞争意识。在攀爬练习中，教师可以设置一些具有挑战性的攀爬路线和障碍，让学生在挑战中体验成功的喜悦和成就感。事实证明，优化教学内容是小学体育教学中引导学生进行体能练习的关键之一。通过选择适合学生的体能练习项目和活动形式，采用创新的教学方法和多样化的练习形式，将更有助于激发学生的练习兴趣和积极性，提高课堂教学的效果。

### （三）提供正确心理指导，实施抗挫折的教育

在体能练习中，学生难免会遇到挫折和困难，这时教师需要提供正确的心理指导，帮助学生克服困难和挑战<sup>[4]</sup>。同时，教师还需要实施抗挫折的教育，培养学生的意志品质和抗挫能力。具体而言，教师需要从以下几个方面提供正确的心理指导和实施抗挫折教育：首先，教师应当引导学生逐渐树立起正确的价值观以及心态，其次，学生在面临挫折时，教师需要及时给予鼓励及支持，最后，针对学生的情况来制定个性化的抗挫折方案。如此一来，将更有助于帮助学生逐渐树立起良好的信心，促进其获得身心健康的发展。

例如，在带领学生体能练习的过程之中，教师首先要做的便是，引导学生树立正确的价值观和心态，让学生明白挫折和困难是成长过程中不可避免的一部分，但也是成长的机会。只有通过不断地努力和挑战，才能逐渐提高自己的能力和素质。除此之外，当学生在体能练习中遇到困难和挫折时，教师应该给予鼓励和支持，让学生感受到教师的关心和信任。同时，教师还可以通过举例子、讲故事等方式，引导学生从挫折中吸取教训，克服困难。最后，教师需要针对不同的学生和情况，教师可以制定个性化的抗挫折方案，帮助学生找到适合自己的应对挫折的方法和策略。例如，对于一些容易紧张和焦虑的学生，教师可以引导学生进行放松训练和心理暗示；对于一些缺乏自信心的学生，教师可以鼓励学生从简单任务开始，逐渐提高难度，培养自信心。例如，在进行跳远练习时，有些学生可能会因为跳不远而感到沮丧和失落。这时，教师可以先给予鼓励和支持，让学生明白跳远需要时间和耐心来提高。同时，教师可以引导学生从跳远的姿势、节奏和技巧等方面入手，帮助学生找到自己的问题并加以解决。在练习过程中，教师可以安排一些辅助练习和诱导练习，让学生逐渐掌握跳

远的技巧和方法。事实证明，在小学体育教学实施的过程之中，为学生提供正确心理指导并实施抗挫折教育，是引导学生进行体能练习的重要环节之一。通过引导学生树立正确的价值观和心态、给予鼓励和支持、制定个性化的抗挫折方案等措施，可以帮助学生克服困难和挑战，提高意志品质和抗挫能力，与此同时，还能够在此基础上，进一步强化学生对于体能练习的理解及认知。

#### （四）引用分层教学形式，提高学生身体素质

在小学体育教学中，由于学生的身体素质和运动能力存在差异，因此教师需要引用分层教学形式，根据学生的实际情况和需求，制定不同层次的教学计划和目标，有针对性地提高学生的身体素质<sup>[5]</sup>。具体而言，教师需要从以下几个方面引用分层教学形式：首先，应当了解班级中学生所存在的差异，其次，需要根据学生的差异制定分层计划，最后，还需要针对不同层次的学生来进行针对性的指导及评价。

例如，在制定分层教学计划之前，教师需要充分了解学生的身体素质和运动能力差异，包括学生的身高、体重、心肺功能、肌肉力量等方面的差异。同时，教师还需要了解学生的兴趣爱好和特点，为分层教学提供依据。接下来，需要在此基础上，根据学生的差异，制定不同层次的教学计划和目标，针对每个层次的学生设置适合的体能练习项目和难度。最后，在实施分层教学的过程中，还需要针对不同层次的学生进行分层的指导和评价。例如，在进行篮球投篮练习时，教师可以根据学生的投篮能力和身体素质差异，将学生分成不同层次的小组进行练习。对于投篮能力较差的小组，教师可以重点指导学生的投篮姿势和技巧，安排一些基础性的投篮练习；对于投篮能力较强的小组，教师可以提高难度，要求学生在规定时间内完成更多的投篮次数。在练习过程中，教师可以根据学生的表现和反应进行分层的指导和评价，帮助学生更好地提高自己的体能水平。事实证明，在小学体育教学实施的我团队中，引用分层教学形式，是引导学生进行体能练习的重要措施之一。通过了解学生差异、制定分层计划、分层指导和评价等措施，为学生提供优化指导，将有助于促进学生的体能练习得到进一步的提升，并在此基础上，帮助学生逐渐形成良好的运动能力及身体素质，进而为其今后的学习以及发展提供强有力的支持。

### 三、小学体育教学中引导学生体能训练应注意的问题

总之，小学体育教学中引导学生进行体能训练需要教师充分考虑学生的身体发展状况、兴趣和积极性、训练计划、个体差异以及意志品质等方面的问题。只有科学合理地引导学生进行体能训练，才能有效地提高学生的身体素质和运动能力。小学生的身体处于快速发展的阶段，其骨骼、肌肉、心肺功能等都在不断变化。因此，教师在引导学生进行体能训练时，要充分考虑身体发展状况，避免过度训练导致身体损伤。其次，小学阶段学生对于感兴趣的事物会更加投入，因此，教师在引导学生进行体能训练时，要注重培养学生的兴趣和积极性，进而提高学生的训练效果。再次，小学生的身体承受能力有限，因此，教师在引导学生进行体能训练时，要制定科学合理的训练计划。训练强度和难度要适中，避免过度训练导致身体损伤。同时，要根据学生的身体状况和训练效果及时调整训练计划。最后，体能训练需要学生付出较大的努力和坚持，因此，教师在引导学生进行体能训练时，要注重培养学生的意志品质。可以通过鼓励、支持等方式来帮助学生克服困难和挑战，让学生在训练中逐渐成长和进步。

总而言之，基于新课程改革背景下，在小学体育教学实施的过程中，教师需要注重探索提高课堂教学质量及效率的具体策略。其中，体能训练对于提高学生的体育能力及综合素质存在着非常重要的作用及地位，因此，教师应当注重落实上述的教学策略，对其进行有效的落实，进而帮助学生逐渐树立起良好的体育意识，促进其获得全面发展。

#### 参考文献

- [1] 李丽铭. 小学体育课堂体能练习的有效策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(27): 153-154.
- [2] 黄晓霞. 小学体育课堂体能练习的有效策略[J]. 西部素质教育, 2019, 5(05): 86-87.
- [3] 谢美. 小学体育教学中引导学生进行体能练习的尝试[J]. 科普童话, 2018(46): 80-81.
- [4] 种雷利. 解析小学体育教学中促进学习体能发展的途径[J]. 小学生(下旬刊), 2018(12): 63-64.
- [5] 梁庆群. 小学体育课堂合作型体能练习[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2018(06): 148-149.