

思考小学体育体能训练的教学策略

霍耀名 孙伟

吉林省长春市朝阳区宽平小学校

摘要：近些年来，我们国家针对体育学科进行了改革。素质教育理念逐步深入的视域下，培养学生健康的身体素质、良好的心理状态，发展学生科学训练的习惯、终身运用的意识等，助推学生的全方位成长，尤为重要。而围绕着体能训练的有序推进，整体的教学则可以呈现出新的态势，满足学生发展需要。作为教师，应对体能训练进行全面认识，优化教育教学理念，选择更多巧妙的方法进行创新等等，围绕着多种类型的训练活动，生成更具个性化特点的培训方案，为孩子们构筑出有价值的发展环境，让他们在参与的过程之中，不断开发潜能，获取到最优的训练成果。

关键词：小学体育；体能训练；策略；研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.113

全面突破思维的定势，开发体能训练的多种形式，引导学生在有效地尝试中有所创造和发展，是新时期教师推进工作的重点方向。全面调动学生的体能训练热情，让他们焕发出源源不断的活力，开发潜力，也能够真正助推孩子建立适用于未来发展的关键性能力以及品格等。因此，教育教学工作者的则需要遵循“全过程”育人的原则，基于学生的客观发展规律，设计科学的训练方案，增强训练针对性，融入游戏元素，为学生构筑更加有趣的体验空间，让学生在参与中锻炼相应的体育技能，在全面的尝试中建立更加强大的心理素质，在丰富的挑战中获得身心健康发展。

一、概述体能训练

在现如今小学体育教育过程中，如何通过课程活动发展学生的运动能力，提升学生体能水平，成为广大教师重要的研究课题。围绕着一系列健康教育的相关理念，引导学生掌握相应的体能训练方法，提升他们的运动技能，发展学生的终身体育运动意识，培训学生养成更加健康良好的锻炼习惯，尤为重要。在新课程标准中也提出了相关的要求以及倡议，具体的实施过程中，要强调体育资源的合理配置，强化学生的体能，使体育教育真正发挥出相应的育人价值，助力学生成长。因此，围绕体能训练，教师则应联系小学生的客观发展规律和需要，有计划、有步骤地将教学与训练相融合，以保证整体的实施效果，满足孩子真正的成长需求。

二、在小学体育中开展体能训练的必要性分析

于小学时期的孩子们来说，他们正处于一个生理、心理发展的关键时期。因此，无论是体育教育，还是课堂活动推进，都需要表现出一定的训练性质，以推动他们的各项机能发育。围绕着各类型体育训练，孩子们整体的柔韧度、力量、速度、反应水平，会得到有效地提

升，他们整体的心理健康状态、关键性能力与品格、体育精神等，也会有所上升，实现有益的成长。具体表现在以下几个维度：

（一）促进学生的身体素质提升

丰富巧妙的运动训练过程，往往可以对孩子们的身体素质成长，起到明确的促进作用。很多的科学研究也充分证明，不同类型的体能训练可以促进孩子们骨骼生长，对于一些经常锻炼的孩子而言，他们的身体往往会更加挺拔，抵抗能力也更强，健康程度也会更高。所以，科学的体能训练的推进，往往可以推动孩子的身体发育，让他们实现身体健康素质的全面提升，围绕着各种类型的运动技能项目等，孩子们也可以得到有意义的拓展延伸，养成良好的锻炼习惯等。

（二）强化学生的心理素质

体能训练建立在丰富的挑战基础之上，因此往往可以看作是一种心理上的磨炼，更是一种思想上的全面升华。有效参与到体育功能训练的过程中，孩子们的性格会变得更加开朗，也能够获取到与其他同学相处、交往、结识的机会，让孩子们广交朋友。参与体能训练，孩子们整体的性格也会变得更加沉稳，在遇到困难时也可以勇于面对、积极解决问题，在一次次的尝试之后形成坚韧的品格。所以，在此阶段，通过体育教学开展体能训练，已经成为一个必然的趋势以及潮流，让训练本身成为一种极具教育意义的活动，则可以培养孩子们形成一定的社会性能力，发展他们的心理素质。

（三）形成适用于终身发展的品格

体能训练开展的过程之中，除了可以调动孩子们身体的各项机能，发展他们心理素质，更有助于培养学生形成关键性的品格，让孩子们以更加积极健康的态度去面对未来社会的变化，让其得到全面的发展，全面提升

学生的适应能力。某种意义上来说，体能训练与文化课的学习不同，在项目开展的过程中，孩子们则可以更加迅速地适应周围的环境，让学生的适应能力逐步提升。围绕一些集体性团体性的项目和训练活动，孩子们整体的竞争意识、团队协作能力，也会得到有效地提升，在潜移默化的过程中塑造品格。

三、新时期开展小学体育体能训练的教学策略

（一）设计体能训练情境，体现创新

体能训练情境的有效构筑，往往可以成为一种辅助性的条件，帮助孩子们提升参与的兴趣，形成更加积极的情绪等。所以，充分遵循因材施教的理念，围绕着每个学生的特点选择更加科学的计划，生成一定的情境，则可以形成一种事半功倍的效果。因此，在教育教学中，广大教师需要展开有针对性地尝试与探索，基于更多巧妙的方式，生成一定的训练情境，以实现对学生的有效引领以及带动，让他们整体心态发生有效转化，从而充分发挥出相应的潜能，实现有意义的成长。

很多研究都充分证明，孩子们在参与体育训练的过程中，如果消耗过大，则会让他们形成一定的枯燥性心理、排斥性情绪等。同时，很多孩子们由于年龄相对较小，认知经验不够成熟，因此他们无法明确体能训练对自身发展的好处。所以，在面对一系列训练任务时，他们整体的心理则会出现偏差，形成一定的抵触情绪，所以整体的教育教学效率则相对较低，训练强度也无法得到有效地保障，不仅浪费时间，还违背了体能训练开展的初衷以及目的。所以，强化相应的教育教学方式，生成相应有价值的情境，已经成为教师工作和研究的重点。比如，在进行拉伸类型的训练活动中，如果引导学生按照规划的步骤进行尝试操作，就会形成一种很机械的效果，孩子们都会因为无聊出现一定的反感心理。为了全面改善这种情况，教师则可以生成更加关于“创编”的主题情境，让孩子们两个人一组去开发更巧妙的拉伸模式，充分发挥出孩子们的主观能动性，让他们张扬个性的同时，在玩中学习，培育孩子们在更加丰富巧妙的训练体验之中，爱上体育运动训练。又如，围绕训练动作，教师可以整理互联网上的示范视频或是自己录制视频进行动作分解，基于信息化情境，让学生建立兴趣掌握相关的动作要领，让学生建立兴趣，学习动作技巧。

（二）丰富体育训练形式，融入游戏元素

丰富巧妙的体能训练游戏，不仅可以激发学生学习兴趣，更是可以点燃学生的学习热情，让他们焕发出源

源不断的活力，迈入到新的体育技能学习、训练尝试的过程之中。因此，在新的教育教学环境之下，小学体育教师应关注到孩子们的客观发展需要，有针对性、有目的地进行开拓以及探索，围绕着各类型游戏形式的挖掘，查询多种资料，进行尝试等，为学生构筑更加有趣的体验空间，让他们在参与的过程中，感受到体育训练的乐趣，逐步建立终身运动的意识，养成良好的运动习惯。

在具体的体能训练游戏实施中，无论是整体的主题还是具体的形式都是极其巧妙、有趣的，因此可以全面吸引学生注意，引发学生的好奇心与探索欲，让他们积极参与到其中，不断锻炼相应的体育技能，形成更有价值的运动契机等等。同时，围绕着体育游戏的延伸，学生也可以在课下进行，将体育游戏作为一种娱乐，从而焕发起学生终身运动意识，让他们在生活中也能经常参与运动，助推孩子们的拓展性发展。

（三）设计科学的训练方案，增强针对性

学生的体能提升并不是一朝夕可以形成的，也不是一两次训练就能够达成目标的，需要孩子们进行长期的坚持、不懈地努力，才会形成明显的效果。所以，围绕着各式各样体育训练活动推进，引导孩子们建立更加良好的训练习惯尤为重要。而作为教师，需要考虑到每个孩子的体质不同，分析他们所表现出来的个体化特征等，从更加细化的角度出发，调控相应的体能训练方案，形成一种在实践中不断反思、总结的效果，围绕学生动态性成长及时调整、转化。

比如，每个孩子所喜欢的一些体育训练模式不同。教师则可以不断开拓更新颖的训练活动，实现对孩子的启发带动，让他们能够在不断地尝试之中建立兴趣，点燃热情，实现有益的成长。又比如，很多孩子的可承受能力相对较低，他们的体能基础也相对较弱，上肢力量明显较差，教师则可以有针对性设计方案，主抓上肢的训练，基于孩子的客观需求，让他们参与到其中。再比如，很多孩子在参与体能训练的过程中，无法保持一定的运动量。在肺活量方面有所欠缺，教师则可以着重进行此方面的训练，并且采用特定的方式，予以更具有针对性的启发以及指导，让他们不断焕发出潜在的体能力量，在不断尝试的过程中实现身体素质的提升，并且建立更加强大的心理素质，学会勇于面对自己的不足，迈入到改善以及创造的过程中。

（四）成立训练小组，提升训练实效

实际性的训练小组或是社团模式等等，往往可以使

体能训练得到有效地外延。某种意义上来说,学生发展并不是一蹴而就的,其素质能力成长也是循序渐进的。所以,针对孩子们的成长,课上的训练往往存在一定的局限性。只有在课下的长期积累沉淀之中,学生才能够获得更多有价值的训练方法和技巧,进而提升体能。因此,在新的环境之下,全面建筑有价值的小组、社团合作模式,才能够让学生在参与的过程中实现相互的指导、评价、学习等,让学生获取到最优的训练成果。所以,作为教师则需要对所教授学生的观察,分析他们的各项运动基础、技能掌握情况、特长等,遵循互补性原则来实现对学生有效划分,让学生构筑学习共同体,合力参与体育训练的过程中,获得有意义的成长。

多元化智能理论启示我们,学生拥有多项带开发的潜能。所以,在体能训练过程中,所表现出来的基础、技能、方法技巧、态度、情感等,都是不同的。因此,他们所表现出的个性化特征,尤为明确。而围绕着社团、小组合作模式,进行训练,学生之间的优势则可以形成交互。所谓“三人行,必有我师焉”,则充分论述了这一道理。在参与的过程中,他们不仅可以针对具体的训练方法探讨,形成思维的碰撞,迸发出新的火花,更是可以进行相互引领以及带动,学习彼此身上所存在的各类品质、精神等,在有效的整合之中得以发展和成长。

(五) 生成相应的训练目标,有序进行

设定相应的体能训练目标,往往可以让老师有序推进系列的训练。围绕着学生的不同体质,生成、制定相应的训练项目也尤为重要。所以针对目标理论,在实际的过程之中,教师要充分遵循更加科学性的原则,展开统筹以及统筹,基于学生的发展需要,丰富体能训练的形式等,在具体的指导之下,实现对学生的有效引领,帮助学生提升体能的同时,发展学生的身体健康素质等等。

实践过程中教师需要勇于创新,不断开拓进取,以调动学生的学习热情,让学生的学习更有动力。同时,教师也可以围绕着区域内所涉及的各种场所以及设备,进行新的规划,使整体的训练过程变得更加生动有趣,让孩子们在学习的过程中形成更多的收获。另一方面,在整体的方案制定的过程中,教师也应展开科学的调研,实现调整,使训练模式真正契合孩子们整体的学习习惯,为他们提供更加丰富多样的体能训练拓展空间,让他们参与到其中找到适合自己的锻炼方法等等。另外,围绕着教育教学的变革,教师也需要不断迈入到一系列集体教研、培训学习的过程之中,加强更多方法的

研究,保证整体训练的可靠性,使各种先进的理念融入活动中,提高学生的身体素质。比如,在足球训练中,一些学生在拨球时,不能科学地抖动脚踝,控制足球完成四个方向的运动,脱离学生的中心范围。教师即可以整理好动作错误的示范视频,让学生进行观看并改善,控制脚踝的抖动,提高学生运动的规范性。另外,在训练中,教师也要格外重视小学生的人身安全,对安全隐患进行高度关注,细致地辨别训练模式的不足之处,针对具体的活动场地进行检查,在保障没有安全隐患前提下,让学生参与训练。同时也要针对他们的客观发展情况,开展安全方面的教育,逐步提升他们的安全认知和意识,对他们的人身安全进行保护。

四、结束语

综上所述,体能训练开展的形式是多种多样的,往往需要教师展开不断的开发以及探索,才能够使其更契合于学生的发展需要,让学生在参与的过程中,实现素质能力的全面发展。因此,在时代不断发展变革的今天,教师也需要与时俱进,基于健康体育的理念,有计划、有步骤地开展体能训练,调控相应的方案,让孩子们实现心理上的磨炼,形成坚韧的品格,培养孩子们发展身体的各项机能,让学生的适应能力逐步提升,逐步建立终身运动的意识,形成更丰富的运动契机等,取得最优的效果。

参考文献

- [1]陈宝慧.在游戏的愉悦中增强体魄——谈小学体育课堂体能训练游戏化策略[J].田径,2023,(11):72-73.
- [2]邢健伟.小学体育体能训练的教学策略研究[J].教学管理与教育研究,2023,(20):126-128.
- [3]夏恬恬.大课间利用短绳开展体能训练的研究[J].小学生(下旬刊),2023,(10):4-6.
- [4]顾晓尉.体能训练视域下布置体能家庭作业的研究[J].体育视野,2023,(20):134-136.
- [5]孙健.依托体育游戏构建高效体育课堂[J].小学生(中旬刊),2023,(10):55-57.
- [6]徐婷婷.小学体育健康课程如何开展体能训练[J].体育视野,2023,(18):143-145.
- [7]梁姗姗.核心素养视角下小学体育“体技融合”教学模式构建策略探究[J].体育风尚,2023,(09):116-118.
- [8]张日仙.小学体育课堂体能训练的游戏化教学分析[J].名师在线,2023,(25):82-84.