

小学体育健康课程如何开展体能训练

逯肖肖

山东省东营市东营区第一中学

摘要：小学阶段是儿童身体发育最为关键的时期，体育健康课程作为学校教育的重要组成部分，承担着培养学生身体素质、促进健康成长的使命。体能训练作为体育健康课程的重要内容之一，不仅可以提高学生的体能水平，还可以培养他们的毅力、合作精神以及团队意识。因此，设计科学有效的体能训练策略对于小学生的身体健康和全面发展具有重要意义。基于此，本文章对小学体育健康课程如何开展体能训练进行探讨，以供相关从业人员参考。

关键词：小学体育健康课程；体能训练；开展策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.112

引言

体能训练是体育健康课程中的重要内容，通过训练可以提高学生的耐力、力量、速度等身体素质。在小学阶段，学生的身体正在不断发育成长，开展科学合理的体能训练对他们的身体健康和运动发展至关重要。因此，教师需要制定合适的训练计划和策略，引导学生进行体能训练，提高他们的身体素质和运动能力。

一、小学体育健康课程中开展体能训练的意义

（一）促进学生身体健康发育

在学龄儿童的成长阶段，通过系统而科学的体能训练，可以有效地促进他们的身体各项指标的正常发育。这种训练不仅能够增强学生的身体素质，还可以有助于调节他们的身体机能，提高心肺功能和代谢能力。经过一段时间的有氧运动训练，学生的心脏和肺部功能会逐渐提升，身体的血液循环和供氧能力也会得到改善，有助于减少患病风险并增强免疫力。在体能训练中进行适度的力量练习还能够促进骨骼生长和肌肉发育，预防骨质疏松等健康问题的发生，提高学生的整体身体素质。通过体能训练学生的协调性、灵活性和耐力等各方面的身体素质也会得到全面的提升，为他们今后的生活和学习奠定良好的身体基础。

（二）提高学生体能水平和运动技能

通过有针对性的训练计划，学生可以逐渐提升自己的体能水平，包括力量、速度、灵活性和耐力等方面。这种全面而系统的训练可以帮助学生发展健康的身体素质，不仅在运动比赛和课堂上有所表现，同时也能够提升他们的自信心和自尊心，形成积极向上的人生态度和价值观。通过不断地练习和挑战，学生可以逐步掌握各类基本体能和运动技能，如跑步、跳高、跳远、篮球、

足球等。这些技能不仅可以帮助学生在体育课上更好地参与各类体育活动，还可以培养他们的团队合作意识和竞争意识，提高学生的整体运动水平，为将来参与各种体育比赛和活动打下坚实的基础。

（三）塑造积极向上的运动态度和价值观

在体能训练过程中，学生可能会面对体能不足、技术不熟练等问题，需要通过反复练习和努力来克服。这种坚持不懈的精神将伴随学生成长，不仅对体育运动有益，同时也会在学习和生活中起到积极的推动作用。在参与体育活动时，学生需要与他人配合，共同达成运动目标，这有助于培养学生的团队精神和协作能力。比赛和训练也会让学生感受到竞争与挑战，培养他们面对困难时的勇气和果断决策能力，形成积极向上的竞争意识。在体育活动中，学生需要遵守比赛规则，尊重裁判和对手，这既是对体育精神的体现，也是培养学生良好品格和道德观念的有效途径。

二、小学体育健康课程中开展体能训练存在的问题

（一）学生缺乏运动习惯和意识

随着社会发展和科技进步，现代儿童更多时间花在电子设备上，沉迷于手机、电脑游戏等虚拟世界，较少参与体育活动和户外运动。这使得很多学生缺乏日常运动锻炼的机会，长期处于久坐、缺乏运动的状态，导致体能下降、肥胖率增加、免疫力减弱等问题。由于学生缺乏对运动的认识和了解，很多人对体育锻炼产生负面情绪，认为运动是枯燥乏味的事情，缺乏参与的动力和热情。这种缺乏运动习惯和意识的现象不仅影响了学生身体素质的提升，也影响了他们的心理健康和全面发展。

（二）缺乏专业师资和资源

在很多学校，体育设施落后、器材不足、场地狭小等问题比较突出，影响了体能训练的质量和效果。学校往往缺乏足够的投入和支持，无法提供良好的体育训练条件，限制了学生参与体育活动的积极性和热情。体育教师的素质和能力直接影响着体育教育的质量和效果，但目前一些学校的体育教师水平参差不齐，缺乏专业化训练和更新知识的机会，难以满足学生全面发展的需求。由于体育教育本身辅助课程定位，很多学校对体育教师的培训和发展也相对疏漏，缺乏长期和系统的规划和支持。

（三）学生课业繁重时间紧张

学生因为需要完成大量的作业和复习而无法抽出足够的时间参与体能训练，他们要面对长时间的课堂学习、课后作业和考试准备，导致参加体育活动的的时间被压缩。这也容易使得学生将更多的精力和时间放在学业上，忽略了体育锻炼的重要性。很多学校将体育课视为可调课程，并不给予足够的重视和时间安排。有时候体育课会被其他学科紧密安排，或者在考试周或重要活动期间暂停。这种情况下学生很难获得有效的体育锻炼机会，进一步加剧了学生参与体能训练的困难。

三、小学体育健康课程中开展体能训练的有效策略

（一）培养学生良好的运动习惯

良好的运动习惯不仅有助于学生维持健康的生活方式，还可以提升他们的身体素质和心理素养。通过系统的体能训练和定期的体育锻炼，学校可以帮助学生养成良好的运动习惯。通过引导学生每天适量参与体育活动，建立起定期锻炼的习惯，这些体育活动可以包括体育课、晨间操、午间休息运动等不同形式，以确保学生在日常生活中都能得到适当的锻炼和运动。开展相关的健康教育课程，向学生灌输正确的运动观念和方法，加强对身体健康的重视。教育学生要坚持运动、控制饮食、保持良好的睡眠等生活习惯，让他们意识到运动对健康的重要性，培养他们自觉锻炼的意识。通过培养学生良好的运动习惯，学生可以逐渐养成坚持锻炼的习惯，保持积极向上的体育态度，从而实现身心健康的全面发展。

（二）加大对体育设施和师资的投入

学校可以通过加大对体育设施和师资的投入，推动体育教育的持续发展，从而营造一个良好的体育氛围和环境。学校应该充分重视体育设施的建设和完善，确保

学生有良好的锻炼场地和器材。投入足够的资金和资源，改善学校体育场馆、运动场地等设施，提高学生参与体育活动的便捷性和舒适度。学校需要加大对体育师资队伍的培训和支持力度，提升教师的专业水平和教学质量。通过不断提升师资水平，鼓励教师创新教学方式和方法，使体育教育更具吸引力和有效性，激发学生参与体育锻炼的热情。建立健康的体育文化氛围既需要学校的投入与支持，也需要学生、家长和社会的共同努力。通过共同努力，学校可以打造一个积极向上、注重身心健康的体育文化氛围，促进学生全面健康发展。

（三）合理安排课程表

通过保证体育课程的持续进行和发展，学校可以为学生提供更多的体育锻炼机会和时间，促进学生成长发展。在课程表中合理分配体育课程的时间，并确保体育课程的连续性。制定科学合理的课程表，保证每周都有固定次数的体育课程，让学生养成定期进行体育锻炼的习惯。学校也应该注重体育课程在整个学年学期中的分布，避免出现体育课程被其他学科所压缩和影响的情况。通过包括课间操、户外活动等形式，让体育教育渗透到学生日常生活的方方面面，使体育活动成为学生生活的重要组成部分。学校还可以鼓励学生参加校内外的体育比赛、运动会等活动，激发他们对体育运动的热爱和参与积极性。

（四）制定全面的体育健康教育计划

全面的体育健康教育计划包括从课程设置、教学内容到评价标准等方面的详细规划，确保体能训练的系统性和连续性。通过全面的规划，学校可以合理安排体育课程和训练时间，确保学生有足够的机会参与体育活动，提升身体素质和技能水平。一份好的体育健康教育计划应该充分考虑学生的多样性需求，包含不同年龄、性别、体能水平的学生在内，确保每个学生都能得到个性化的体育培养和训练。计划还应该注重体育与健康知识的融合，培养学生良好的身体意识和生活习惯，使体能训练不仅是锻炼身体，更是促进全面健康发展的重要途径。通过制定全面的体育健康教育计划，学校可以为体能训练提供有力支持，确保训练的系统性和连续性，为学生的身心健康打下坚实基础。

（五）创设多样化的体育活动形式

传统的体育训练往往比较单一，如跑步、篮球等；

而通过引入更多新颖有趣、富有挑战性的体育活动形式，可以激发学生的学习热情和参与积极性。多样化的体育活动形式可以包括团体项目如接力赛、集体操练等，也可以涵盖个人项目如攀岩、游泳等。这样不仅可以满足不同学生的兴趣爱好，也可以培养学生的团队合作精神和独立运动能力。利用现代科技手段如VR体验、电竞体育等也是创新的方式，能够吸引学生特别是喜爱科技的孩子们参与。通过创设多样化的体育活动形式，学生可以体验到更多有趣刺激的运动项目，激发他们对体育锻炼的兴趣和热忱，促使他们主动参与体能训练，达到身心俱佳的效果。这样的举措不仅有助于提高体育课程的吸引力和趣味性，也可以在培养学生积极向上的运动态度和价值观方面发挥积极作用。

（六）家校合作共同呵护学生身心健康

在小学体育健康课程中，家长与学校应该共同努力，共同呵护学生的身心健康，促进学生全面发展。学校可以定期举办家长会议或体育活动，邀请家长参与学校体育运动日等活动。借助这些机会，学校可以向家长介绍体育健康课程的内容和意义，以便家长更好地理解和支持学生参与体育锻炼。家长也可以在家庭环境中给予学生更多的支持和鼓励，督促他们认真参与体育课程和体能训练。家长可以陪伴孩子一起进行户外活动、体育锻炼，为孩子树立健康的榜样，培养他们对运动的兴趣和热爱。通过家校合作，学校和家长可以形成良好的教育共识和资源共享，相互支持、共同关注学生的身心健康问题，共同致力于打造一个健康和谐的学习环境，为学生成长奠定良好的身体和心理基础。

（七）将学生分为不同的训练小组

分层次训练可以更好地满足学生个体差异的需求，确保每个学生都能得到适合自己的训练，从而实现更好的训练效果。通过分层次训练，体育教师可以更准确地了解每个学生的体能水平和训练需求，有针对性地制定训练计划，并针对不同分组的学生设计相应的训练课程。这样一来，每个学生都可以在适合自己的训练强度下进行锻炼，避免因训练过轻或过重而导致效果不佳或受伤的情况发生。在分组训练中，学生可以感受到自身的进步和成长，获得更多的成功体验，从而增强自信心和动力。学生们也可以在与同组同学的互动中相互促进、共同进步，形成良好的学习氛围，培养团队合作意识和竞争意识。

（八）定期组织体能比赛活动

体能比赛活动不仅是体育教学的延伸，更是促进学生向上向善发展的重要载体。通过组织比赛活动可以激发学生对体育锻炼的兴趣和热情，参加比赛可以让学生感受到竞技运动的乐趣和挑战，激发他们对运动的热爱，激励他们积极参与体能训练，不断提高自身体能水平。比赛活动也是学生在实践中检验自己训练成果的重要机会，通过比拼技能、力量、耐力等各方面能力，学生可以清晰地感受到自己的优势和不足，从而及时调整训练计划，改进训练方法，追求更好的表现，推动个人成长和发展。通过组织比赛活动，学校可以培养学生的团队合作精神、竞争意识和挑战精神，提升学生的综合素质和能力。比赛活动也可以拉近师生关系，增强师生之间的沟通与互动，构建和谐的教学氛围，为学生的全面发展和健康成长打下坚实基础。

结束语

综上所述，小学体育健康课程开展体能训练对学生的身体健康和运动发展至关重要，教师应该根据学生的实际情况制定个性化的训练计划，多样化训练内容，激发学生的兴趣，帮助他们全面提高身体素质和运动能力。相信在教师的引导下，学生们会在体能训练中取得更好的成绩，享受运动的乐趣，健康成长。在未来的教育实践中，教师应当重视体能训练的实施，注重每位学生身体素质的培养，为他们的身心健康奠定坚实基础。

参考文献

- [1]董健.小学体育健康课程如何开展体能训练[C]//廊坊市应用经济学会.对接京津——新的时代基础教育论文集.东营市东营区丽景小学,2022:4.
- [2]颜昕昕.小学体育与健康课程中学生体能训练策略研究[J].智力,2021,(29):148-150.
- [3]王建华.小学体育课程中健康体能训练促进学生体质健康[J].科普童话,2020,(22):145.
- [4]林觉觉.小学体育健康课程开展体能训练的必要性分析[J].当代教研论丛,2020,(04):120.
- [5]季美萍.小学体育课堂中综合体能训练的实践研究[J].名师在线,2020,(07):76-77.
- [6]张松.小学体育健康课程如何开展体能训练[C]//武汉市创读时代出版策划有限公司.2020年第一期华中教师教育论坛资料汇编.安徽省滁州市凤阳县刘府镇刘府小学,2020:3.