

小学体育健康课程如何开展体能训练

刘兵

鹤峰县思源实验学校

摘要：本文深入探讨小学体育健康课程中体能训练的开展，旨在提升学生的身体素质与能力。通过确立科学的训练目标、遵循循序渐进的原则和注重安全与健康，指导教师有效实施体能训练。训练内容涵盖基础体力、灵活性与协调性以及速度和爆发力的提升，采用多样化的训练方法和策略。借助合理的课程组织、多样化的教学资源及持续的监控与反馈机制，呈现出体能训练在小学体育健康课程中的积极效果。

关键词：小学体育；体能训练；科学目标；循序渐进；多样化教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.228

引言

在当前快速发展的社会中，学生的体能素质成为关注的焦点，而价值导向的教学法则显得尤为重要。随着健康意识的提高，小学体育健康课程的体能训练不只是提升学生体能素质的手段，更是培养学生健康生活方式的重要途径。因此本文聚焦于小学体育健康课程中体能训练的有效策略，从科学设置训练目标、合理规划课程内容到实施有效训练方法，旨在为教师提供一个具有操作性的体能训练实施框架。

一、体能训练的基本原则及目标

（一）确立科学合理的训练目标

在体能训练的领域内，科学合理的训练目标要基于学生的生理和心理发展阶段，更需考虑到长期的身体健康和技能发展。调研显示，小学生处于生长发育的关键时期，他们的骨骼、肌肉和协调能力正在迅速成熟，因此训练项目必须精心设计以顺应此发展节奏，例如针对年龄较小的学生，可以通过游戏和简单的身体活动来激发兴趣，提高他们的基本体能；而对稍大一些的学生则可以逐步引入技巧性较强的运动，如跳绳和简易篮球练习，可以帮助他们塑造身体体能，提升心肺功能和力量。

并且体能训练的全面性和均衡发展，包括耐力、力量、灵活性、速度和协调性在内的多元素，该多维训练模型应当融合多种运动形式，有效地激发学生的参与热情，同时避免单一训练方式可能导致的局部过度负荷，例如将跑步、跳跃等有氧运动与拉伸、平衡训练结合起来，可以促进孩子们的心肺功能，有效增强其肌肉的力量和灵活性^[1]。再者，通过团队比赛或集体活动形式的引入，可以促进身体素质的全面发展，有利于学生们社交技能的提升和团队合作意识的培养。

（二）遵循循序渐进的原则

在体能训练的领域中，遵循循序渐进的原则允许学生的生理机能有序地调整和增强，满足心理层面对挑战的逐步适应。该体能训练注重在训练初期设定基础的身体操练，随着时间推移和个体能力的提升，逐步加大训练的难度和强度，这种方法可以保证训练的安全性，避免因超负荷训练而导致的身体伤害，还能激发参训者的持续兴趣，因为每一个小的进步都可能转化为动力，推动他们向更高的目标努力，例如在一个为期数月的跑步训练计划中，训练计划初期可能仅包括轻松的慢跑或快走，以此激活和准备肌肉、关节及心血管系统。然后随着参训者身体适应性的增强，逐渐引入间歇训练、速度训练等技巧来提升其耐力和速度。在整个过程中训练的强度、频率和持续时间的递增须严格控制，确保每一阶段的训练都有明确的目标和期望成果，其科学性和具体性是评估训练效果的关键。训练计划还需根据参训者的具体反馈进行适时调整，如体能进展、心理状态及可能出现的身体不适等，都应在调整范畴之内。

（三）注重安全与健康

体能训练是一个系统化、综合性的过程，其涉及个体生理、心理及社会多维度的互动，此过程中安全与健康关注点涵盖了避免运动损伤、保持良好的身心状态以及通过适当的恢复策略预防潜在的长期健康风险。安全的训练环境、科学的训练方法与个性化的训练计划共同构筑了健康提升的基石，例如使用正确的姿势与技巧执行运动，能最大限度地发挥运动效果，降低受伤风险。并且根据个体差异定制训练方案，考量每个人的生理条件和健康状况，确保训练强度和紧张度得到科学控制，这对于促进长期健康至关重要。

此外,教练员和训练者需要深刻理解身体信号的意义,透过疲劳、疼痛等信号,观察身体在某种程度上是否表达了当前的极限和需求,正确解读这些信号,调整训练计划,能避免过度训练带来的负面影响,还能根据身体的实时反馈适时加以修正,从而优化训练效果^[2]。同时促进健康的体能训练不局限于物理层面的健康,还包括心理健康的维护,训练中的心理支持和正面反馈能够提升训练者的自我效能感和内在动机,这对于长期坚持训练同样重要。因此以安全和健康为核心的体能训练,强调的是全方位、以人为本的理念,旨在促进个体在物理、心理和社交层面的全面发展。

二、具体的体能训练内容与方法

(一) 基础体力训练

在小学体育健康课程中,针对性的基础体力训练需关注不同年龄阶段学生的生理特征和心理需求,设计全面而系统的训练计划。有氧耐力是基础体力训练的核心,此种耐力的提高有助于心肺功能的增强,对于促进儿童生长发育和增强抵抗力具有无可比拟的作用。教师可以通过组织趣味跑步、接力赛等活动,激发学生的参与热情。同时在这些活动中融入间隔训练,例如短暂的冲刺与慢跑相结合,这样的间隔训练模式能有效加速学生的心率,提高他们的有氧耐力水平。且肌肉力量与耐力的训练也不可忽视,通过辅以小型哑铃、弹力带等器材,进行基本的抗阻训练,如深蹲、俯卧撑等,既适合儿童的身体发展又能有效加强肌肉群的力量和耐力^[3]。再者,教师应根据季节变化及学生的体能反馈调整课程内容和难度,确保训练效果的最大化。引入亲子共游、团队协作等元素,可以巩固学生的社交技能,还能通过集体活动的方式提高学生对于体力训练的整体积极性。

(二) 灵活性与协调性训练

在小学体育健康课程中,灵活性训练可以增加学生们的身体活动范围,有效预防运动伤害;而协调性训练则有助于提高他们的运动技巧和效率。在实施灵活性训练时,例如可以设置一个“动物园游戏”,让孩子们模仿各种动物的行为,这种模仿能激发孩子们的兴趣,提高他们身体各部位的灵活性。模仿青蛙跳可以加强腿部肌肉和关节的灵活性;模仿猫的轻盈步伐可以增强脊柱的灵活度。并且参与到类似瑜伽的简单伸展活动也非常有益,因为这些活动有助于身体的全面拉伸,还能教会孩子们如何控制呼吸,进而增强身体意识和自我调节能力。这类活动最好在每次体育课开始前进行,作为热

身环节,能够帮助孩子们预防在课程中可能出现的肌肉拉伤。

针对协调性的训练,通过舞蹈,孩子们在模仿舞蹈动作的过程中学会协调身体的各个部分,还能在音乐的伴随下学习与节奏保持同步,这种类型的活动有助于培养孩子的节奏感和时空感,是提高协调性的有效途径。接力赛这类比赛形式,要求孩子们在跑动中传递接力棒,这是对速度的挑战,更是对精确控制身体动作协调性的考验。教师可以通过设置不同的障碍物或变换接力赛模式,如倒退跑、侧身跑等,来提高训练的复杂性,进而更好地锻炼和提升孩子们的协调能力。

(三) 速度与爆发力训练

在小学体育健康课程中,对于速度训练,可以通过简短而强度高的冲刺运动来激发孩子们的速度潜力,例如在50米短跑中,教师应指导学生掌握正确的起跑姿势和短跑步法,同时通过一系列渐进增强的练习,如变速跑(先慢后快)和接力赛,这样不仅增添了训练的趣味性,还能更全面地发展孩子们的速度感应和身体协调能力。并且借助标记物作为视觉刺激,例如在跑道上设置彩色的标志点来提示加速或减速,使训练过程更具互动性和挑战性。

再者,立定跳远是一项极好的练习,它要求学生在一瞬间将力量全部释放,并在跳跃中实现身体的最大伸展,教师可以引导学生调整腿部力量和身体平衡,以达到最佳的爆发力输出。除此之外,使用软垫进行蛙跳等有趣的游戏化活动,既能增强学生的下肢力量,又能提升他们的协调性和灵活性。在短距离接力赛中引入抱球跑或跳绳,这种结合协调性和力量要求的活动,不仅让爆发力训练多样化,也以学生游戏的形式拉近了他们与体育的距离^[4]。通过这些训练,小学生能够在体育活动中表现得更加出色,他们也能在日常生活中展现出更好的身体素质和应变能力,这样的练习对培养孩子们的自信心及与人合作的能力同样有非常正面的影响。

三、体能训练的实施策略与效果评估

(一) 合理组织课程与活动

在小学阶段的体能训练中,有效的课程组织需确保每项活动符合学生的年龄特征,也要考虑到他们的身体发展水平和兴趣点。教学过程中,应采用灵活多样的教学方法与丰富的教学内容,同时注重教学环境与学生心理的适应性管理,这需通过精心设计的课程来达成。体能活动的设计应以增强学生身体机能为核心,纳入速度、

耐力、力量和灵活性等方面的训练。而体育课程的连贯性和阶段性安排,则需依据学生的体能进步和技能掌握情况适时调整,使每一课程都能有目的地推进学生的综合体能发展。

以人教版小学体育与健康中的“小篮球”单元为例,从学习基本篮球运球和投篮技巧开始,课程先从简到难,然后设计相关的小游戏如“运球接力赛”,通过比赛形式增加学习的趣味性,有助于学生在实践中加深对技能的理解和应用。课程中还融入团队协作的元素,例如通过4对4小型比赛,让学生在实战游戏中学会沟通与合作,这种教学策略有效地提升了学生的运动技能同时也锻炼了他们的社交能力。除此之外,课程中穿插的身体素质训练如灵活性练习和反应速度训练,旨在提高学生的体能素质,使其能更好地适应篮球运动的要求。通过这样系统而具体的课程内容安排,可以提升小学生的篮球技能,全面提高了他们的体能水平。

(二) 运用多样化教学资源

在小学体育健康课程的体能训练中,传统的体育课程依靠教师指导和基本体育器材完成教学目标,然而通过整合多样化的教学资源,例如视频教程、互动软件及虚拟现实技术,可以显著提高学生的参与度和教学的针对性,例如引入专业运动员的训练视频可以为学生提供模仿的对象,更以可视化的方式展示了运动技巧的每一个细节,这种直观的学习材料可大大提升学生对体育动作的理解和兴趣。

并且借助于新技术如AR(增强现实)和VR(虚拟现实)设备,教师能创造出沉浸式的运动环境,这些技术使得学生能够在虚拟世界中实现篮球投篮、足球踢球等行为,提供了一个无风险的实验空间。再者,智能穿戴设备可以在活动中实时记录学生的心率、速度和力量数据,这些数据可以用来个性化调整每位学生的训练计划,即时反馈训练效果,极大增强了课程设计的科学性和适应性。同时教育应用程序和在线平台能够提供多样化的练习题库、实时互动问答及虚拟竞赛,这些资源拓展了教学场景,也便于学生在家中也能继续进行体能训练^[5]。通过这些多元化的教学资源,教师能够为学生构建一个全面、多角度的学习环境,既激发了学生的学习动机,也加深了他们的知识理解。

(三) 持续监控与反馈机制

在小学体育健康课程中,持续监控与反馈机制的建立,旨在实时追踪学生在体能项目上的进步情况,并提

供及时的教学调整和个性化指导,确保训练成果的最大化和学生健康的保障。在设计持续监控系统时,监测指标应涵盖体力、敏捷性、协调性等多方面,具体包括一分钟跳绳次数、50米跑完成时间以及平衡木停留时间等,这些指标应根据学生年龄和发展阶段的特点进行适当调整,以适应不同年龄段孩子的成长需求。采用数字化测评工具,如智能手表或运动传感器,可实现对学生活动数据的自动收集和分析,高效且减少人为误差。并且引入视频监控系统可以帮助教师更直观地评估学生的运动技能和行为表现,形成全面评价体系。

同时反馈机制的构建需注重及时性与实效性,建议每周至少进行一次全面的数据分析,及时将分析结果反馈给学生和家长,这种反馈包括数字成果,还应结合具体的视觉资料如图表和视频,以便学生和家长更直观地理解学生的表现和进步空间。教师应根据反馈结果及时调整教学策略,例如对于运动能力较弱的学生,可以设计更加个性化的训练计划,增加一对一指导的频率;运动能力较强的学生则可以提供更多挑战性的练习任务,以促进优秀学生的进一步发展。再者,通过设立“本周之星”“最佳进步奖”等激励措施,可以有效提高学生的参与度和积极性。

结语

综上所述,通过对小学体育健康课程中体能训练的深入研究与实践操作,可以看到合理的训练目标设定、科学的训练方法选择和有效的训练策略应用对于提升学生体能素质具有决定性意义。并且实施包含多样化教学资源和持续监控与反馈机制的体能训练,能激发学生的学习兴趣,促进其身心健康、协调发展。因此通过精心设计与执行符合学生身心特点的体能训练计划,可以实现教学目标、培养学生的综合素质。

参考文献

- [1] 韩月鹏. 小学体育体能训练教学路径探究[J]. 教育, 2024(15): 10-12.
- [2] 曹磊. 利用体能训练促进小学六年级学生体质健康发展的实践研究[J]. 启迪与智慧(上), 2024(03): 101-103.
- [3] 李建锋. 体能训练游戏化融入小学体育课堂的策略[J]. 天天爱科学(教学研究), 2023(11): 102-104.
- [4] 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.
- [5] 王美娟. 小学体育体能训练策略[J]. 当代体育科技, 2021, 11(20): 38-40.