

自己一定会成功。这样不仅促进青少年儿童个性的积极发展，还能让他们意识到在当代社会中自己应该努力。体育游戏为他们带来的刺激性和竞争性，会让学生们自觉的感受到时间观念和竞争获胜等意识观念。他们会在多次游戏活动的输赢中磨炼自己的意志，正确对待成功与失败，保持一个好的心态，在成功中享受乐趣，在失败中总结经验，不断地完善自我，学会正确地对待成功与失败，在总结经验的同时提高自己的自信心，磨炼自己的意志。

（二）提高学生的身体素质能力

在体育教学中开展体育游戏最主要的就是为了学生身体各方面的能力得到良好的发展，体育游戏的开展会为学生找到锻炼的兴趣，让学生明白锻炼的重要性。拥有一个好的身体才会有一个好的精神状态去面对其他学习内容，小学高年级的学生对体育游戏活动有着很大的兴趣，体育教师可以根据学生的兴趣，去开展更多的学习活动。良好的体育锻炼会促进青少年骨骼的生长，肌肉也会得到适当的拉伸，也会促进血液循环，这样身体各方面的能力素养都会得到提高。

三、体育游戏对学生的弊端

（一）趣味性过强，影响学习集中性

在体育教学中体育教师要适当的开展体育游戏活动，现在大部分小学高年级学生处于一种重玩轻学的现象。教师们体育课上设置的体育游戏活动趣味性不能过强，我们要让学生领悟到体育游戏对身体健康发展的重要性，开设的体育活动是为了加强他们身体方面的锻炼，满足当代社会的健康发展要求，而不能因为游戏丢掉了自己的学习，影响了学生学习的集中性。教育工作者们需要明确体育教学的学习目标，为学生带来有益身心健康的体育活动。

（二）一部分时间占用课堂教学

对于小学阶段的学生，一部分教师会给一些课堂时间上体育课。教师们不能让上体育课的时间与其他学科上课时间发生冲突，体育课作为一门运动学科，是为了让学生明白身体锻炼的重要性，不能将体育活动和学习活动混为一体，要让学生们意识到学习的时间必须学习，毕竟体育活动是一种娱乐性活动。在课堂中学生学习到的知识非常重要，教师们不能占用课堂时间带领学生做一些体育活动，这样会削减学生对学习的兴趣。

结束语

通过上述体育游戏活动对学生的优点和缺点，我们清楚地认识到体育游戏在不同方面为学生带来的影响。面对小学高年级的同学，教师们要明确自己的教学目标，计划好教学内容，在合适的时间安排学生学习。在课上教师可以根据学生喜欢的游戏活动，进一步开展教学，为学生带来轻松心情的同时，也要考虑到学生身体健康的发展。体育教师要全面做好教学工作，处处落实，可以通过开展多元化的游戏活动进一步增加学生对体育方面的乐趣。学生身体得到健康的发展才会拥有一个好的心态去学习。教育工作者们一起共同努力，为学生打造美好未来，为他们今后的生活作铺垫，给小学的学习生活画一个完美的句号。

参考文献

- [1]姚远. 分层教学法在小学体育教学中的应用分析[J]. 中国校外教育, 2019(05): 7-8.
- [2]黄育江. 关于体育游戏在小学体育教学中的作用探析[J]. 学周刊, 2019(11): 156-157.
- [3]谢翠红. 分层教学法在小学体育教学中的运用研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(02): 189-190.

强化小学六年级体育教学中的体能训练

陈胜辉

(广州市番禺区洛溪新城小学 广东 广州 511431)

【摘要】随着教育改革的深入，我国的体育教学的质量和水平不断提升，现代体能训练在小学体育教学中的运用价值也被越来越多的教育工作者所发现和重视。在当前新课改的教育背景下，培养学生的总体素质，已经成为体育教学的主要任务。为提升体育教学的质量和效率，本文针对现阶段体能训练的开展过程中出现的问题和策略展开分析，希望可以帮助到相关的教育工作者。

【关键词】小学高段；体育教学；体能训练

引言

现阶段学生因为自身的生活常识经验的缺乏，不能意识到体育运动的价值和重要性，在运动过程中无法养成“合理避险”意识，导致运动受伤事件时有发生。体能训练是体育学科的重要组成部分，是学生进行体育运动的基础。在体能训练的过程中，学生能够充分锻炼自身的力量素质、耐力素质、柔韧性和意志力，并提升自身的合作意识、团队意识、集体意识，继而提升自身的体育素质。

一、体能训练在小学六年级体育教学中出现的问题

（一）小学生缺乏运动意识和自控能力

小学生由于常识经验的限制，不能正确认识到体育锻炼的价值，在教学过程中教师不能及时地进行相关道理的讲解，导致他们缺乏运动意识。同时，小学生由于年纪较低，思维方式还未成型，缺乏运动基础，在体育锻炼的过程中表现出自制力、自控力较低的特点，是阻碍体能训练正常开展的主要原因。

（二）学生对体能训练的参与热情不高

教学方式及内容，和体育本身的枯燥性，是导致同学们参与热情不高的主要原因。在传统的体能训练过程中，教师对学生通常采用严格要求的方式，学生主观意志薄弱，无法培养同学们对体育运动的兴趣。在课堂内容上，学生无法对自己喜欢的运动进行练习，导致体育教学内容不能适应同学们的运动需求。同时，体能训练过程枯燥，时刻磨炼着同学们的意志力，身体疲惫反应较大，是学生对体育运动产生恐惧心理的主要因素。

（三）体能训练使学生身体疲劳

体能训练要求学生不断超越自我、克服困难，才能在运动过程中提升自身的身体素质，但是，体能训练的同时，也使学生身体产生疲惫感，影响他们在其他科目的学习。教师在训练过程中，不能把握当前学生的整体素质，安排适合他们进行的训练内容，是导致身体疲劳出现的主要原因。

二、体能训练在小学六年级体育教学中的开展对策

（一）采用现代化体能训练

现代体能训练与传统的体育教学有着明显的差别。在训练内容上，现代体能训练更加重视同学们集合技能的训练、战术思维的训练和心理能力的训练。在体能训练的过程中，教师要丰富教学的方式，引入更加丰富的运动形式，或将体能训练的方式与其他元素进行融合。在团队竞技运动中，可以充分体现出同学们的运动素质、心理能力和团队合作能力，激发同学们的参与热情，启迪智慧、开拓思维，继而养成优秀的体育素质。

例如，在进行百米跑时，教师可以适当让同学们进行“4×100和2×200接力

赛”等比赛形式，丰富跑步过程中的乐趣，提升同学们的竞争意识。同时，在进行比赛的过程，教师要针对百米或二百米距离的跑步运动进行专业的指点，如合理分配体能和接力过程中的需要注意的地方，从而让同学们掌握百米和二百米接力的专业运动知识，以适应他们的运动知识需求。

（二）帮助同学们找到运动兴趣

六年级体育教学主要以提升同学们的身体素质为目的，在开展教学工作时，符合学生的运动需求。采用趣味化的教学方式提升同学们的学习兴趣，是当前教学质量的有效途径。小学生正处于认识世界的过程中，对新奇事物有着充分的好奇心。同时，在小学阶段的学生已经有了篮球方面的爱好，教师可以将这些运动与训练方式相结合，来提升同学们的练习兴趣。因此，教师可以利用当前学生的主要特点，对他们进行专业的速度、力量、柔韧和耐力的训练，创新教学手法和教学内容。

（三）培养同学们的健康意识，合理布置训练任务

健康意识是同学们进行体育锻炼的基础，也是保障自身和他人健康安全的重要条件。在教学过程中，教师要积极渗透“合理避险”方面的运动知识，让同学们在运动过程中产生规避意识，保证自己、他人身心健康的成长。

体育运动帮助同学培养优秀的身体素质，为其他科目提供了身心健康保障。但是，过度运动也导致学生产生身体的疲劳反应，使他们在进行其他科目学习时不能集中注意力。因此，教师要根据现阶段学生的身体素质进行教学内容的布置。

结束语

总而言之，在小学体育教学的过程中进行体能训练，首先要明白同学们的体育需求，针对不同学生的个体差异，充分考虑到同学们的性格特点和行为方式，进行不同训练内容的布置。其次，在进行教学内容布置的同时，了解到同学们的身体素质，使课程内容适合同学们的发展要求。最后，在体育教学过程中积极为同学们讲解专业的运动知识，形成在体育运动中进行规避风险的意识，从而促进同学们身心健康的发展，提升他们的体育素质。

参考文献

- [1]冯绮虹, 张俭荣. 小学体育课堂体能训练的有效措施[J]. 田径, 2017, 06: 37-40.
- [2]陈胜辉. 小学体育课堂体能训练的有效措施[J]. 课程教育研究, 2018, 49: 193-194.
- [3]潘远雄. 丰富体育课堂活动, 加强小学生体能训练[J]. 体育世界(学术版), 2018, 05: 170+168.