

# 足球游戏化教学对提高小学低段学生体能的研究

吴勇峰

江苏省南通市海门区青少年足球学校 201600

[摘要] 教师在对小学低年级学生进行足球游戏教学的过程中, 需要更多地了解学生当前的体能状况和最为感兴趣的内容, 从而使得教师所实施的游戏教学能够更加贴合于学生当前的体能现状。值得注意的是教师在进行足球游戏创编时, 特别需要融入一些对提高学生体能有重要作用的技能性因素, 让学生在快乐氛围中掌握相关的足球运动技巧和方法, 与此同时加强体能锻炼, 促进学生足球运动水平的提高。因此, 教师要加强对足球游戏化教学中提高小学生体能这一问题的研究与落实。

[关键词] 足球游戏; 小学低段; 体能

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1738

## 引言

近些年来, 家庭的宠溺式教育与现代化的生活方式让许多小学生疏于锻炼, 导致我国小学生的体能发展不尽如人意。因此, 提高小学生的健康水平、身体素质已成为体育教育的主要任务。由于足球项目的趣味性较强, 可以充分调动小学生的参与热情, 所以足球多应用于小学体育教学当中。此外, 足球活动对体能训练的效果比较全面, 在身体对抗、高速奔跑、传接配合的过程中, 能从整体角度促进小学生的身体的发育。考虑到当前青少年的体质普遍不高, 体育教师需要在校园足球活动中设计科学、严谨的训练计划, 保证小学生的体能素质能以安全、稳定的状态高速增长。

### 1 翻转教学, 课堂学习“延”生活

要切实提高幼儿对足球的热情与积极性, 单纯通过幼儿园活动是无法满足其需求的, 因此要切实做好幼儿园活动延伸工作。足球在幼儿园不断普及, 也带动了不少爱好足球的家长。于是, 笔者所在幼儿园竟选了“足球老爸”。这位“足球老爸”除了每月定期和孩子们玩足球游戏, 还会通过家长微信群分享幼儿足球游戏的趣味玩法, 激励家长与幼儿一同学习、观看和尝试, 以翻转课堂的形式促进幼儿利用生活碎片时间加深对足球运动的了解与练习, 切实在足球活动开展的基础上巩固家园共育的效果。从而提高日常足球活动开展的持续性, 实现活动覆盖生活的教学目标。

### 2 创新教学观念, 加强课程重视

教育实践证明, 教学观念在很大程度上决定着教学质量。在当前的小学体育课程设置过程中, 学生和教师都没有意识到足球课程的魅力和价值。特别是一些体育教师在教学中往往缺乏良好的计划和教育方案, 他们的足球教学活动非常随意。一般来说, 他们会简单地解释或演示一些足球技巧, 然后让学生自由练习。这也导致足球教学流于形式, 学生缺乏课堂兴趣。学生参加足球比赛是为了应付老师布置的任务, 很难形成良好的足球知识学习成果。众所周知, 足球不仅能使学生摆脱沉重的学习压力, 放松身心, 还能使学生在长期的足球训练中培养良好的综合体育素养, 从而促进学生的全面发展。因此, 在教学实践中, 广大体育教师应创新

自己的教学理念, 正视校园足球教学的价值, 以培养综合型人才、建设体育强国为最终目标, 搞好教学设计和教学模式的改革, 同时, 加强校园足球教育和宣传, 增强学生对足球的兴趣, 调动学生学习足球知识、开展足球训练的积极性, 形成终身足球的理念。

### 3 确定因人而异的体能训练强度

对于小学足球运动员来说, 其本身属于独立的个体, 在足球体能训练中展现出的能力水平也是不尽相同的。部分小学学生缺乏良好的体能素质, 若在足球体能训练中进行过量的体能训练, 不仅难以达成体能训练目标, 还容易对身体造成不可恢复的损伤, 最终使得小学足球运动员无法对足球体能训练产生浓厚的兴趣, 自然不利于足球运动员体能训练效果的优化提升。因此, 在小学足球教学中, 足球教练要想顺利地开展体能训练活动, 并保障全体小学学生可以在足球体能训练中获得最大限度地发展, 应全面深入了解不同学生的身体素质和运动能力, 随后制定出差异化的体能训练方法, 才能提高体能训练内容和方法的针对性、科学合理性, 进而有利于提升体能训练效果。

### 4 关注体质因素, 体能与趣味并存

不同学生在足球运动水平和运动基础方面存在着较大的差异性, 因此在小学足球游戏化教学中, 教师需要关注学生的体质因素, 将提高体能与趣味性因素进行相互融合, 从而保证足球教学效率的提升。低年级足球游戏的设计需要考虑关注体能性、多样性和娱乐性的因素, 以此来提高学生对于足球学习的兴趣和积极性。在实际教学过程中, 教师需要秉承循序渐进的原则, 使用适当的教学手段引发学生学习足球的内在动力, 从而逐步提高学生参与足球运动的自觉性。在教学开始前, 教师要做好相关数据的搜集和整合工作, 全面了解学生当前的体能状况和对足球的认识与看法, 掌握第一手资料, 以便更好地开展小学生喜闻乐见的足球教学。比如, 在足球教学中, 教师可以通过修改游戏名称和内容来激发学生参与的热情, 教师可以对带球突破练习进行改编, 重在锻炼学生奔跑速度和灵活性。如创编“小猴子送皮球”为游戏内容, 要求学生在练习中以“不受小狗干扰”为目标

完成特定次数的快速带球跑。通过游戏活动的开展,学生的练习足球的热情自然而然就会高涨,在潜移默化中既锻炼了快速奔跑能力,又能够掌握一定的足球运动的方法和相关技巧,并且愉悦了身心。另外,教师在实施趣味性教学的同时,还可以从增强学生的体能出发,在游戏中合理地安排学生的运动量。比如在让学生进行脚内侧传球的练习中,教师可以让学生通过围大圈抢断球的游戏来进行增强运动量的练习,从而达到全身运动的效果。在后续练习的过程中,随着学生运动量的不断增加,教师可以通过赶山羊或者是送西瓜的游戏,让学生在追逐奔跑中锻炼全身肌肉,增加肺活量,与此同时掌握一定的足球技术。因此,小学足球游戏化教学应将提高学生体能置于首位,让学生在比赛中锻炼了身体,学到了足球知识与技能。

### 5 柔韧训练的实践

在足球运动中,球员的柔韧度十分重要。学生的柔韧度良好,在进行激烈的动作转换时,就不容易出现肌肉拉伤的问题。体育教师应当在热身运动中讲解正确的拉伸动作,按照小学生的负荷能力,应用静力拉伸方式来伸展小学生的脊柱,增强膝关节、踝关节、髋关节的灵活度。柔韧度的练习是一项长期的任务,小学生在足球运动初期,需要在教师的指导下,通过被动的拉伸方式提高身体柔韧能力。当学生经过一段时间的锻炼,韧带、筋骨完全舒展,就可以转换成足球技术的练习。比如练习“油炸丸子”“马赛回旋”等盘带动作,让学生以主动性的方式强化柔韧度。

### 6 培养战术意识,提高教学效果

足球是一项竞技性和团队性的运动,主要通过科学灵活的攻防战术和队员间的默契配合来实现有效得分。因此,在小学足球教学中,攻防教学也是非常重要的一部分。体育教师应在培养学生体质、速度和技能的基础上,进一步加强攻防教学,培养学生的战术意识和团队合作能力,通过足球场上伙伴间的默契配合,实现灵活的攻防转换,从而达到最终得分的目的。同时,团队性的足球活动内容能够有效提高学生的参与度,让学生在此基础上养成良好的足球学习与锻炼兴趣。在足球运动中,球员必须掌握所有球员和对手的动态,才能实现有效的攻防和默契配合。因此,教师在攻防教学中应积极调动学生的感官,使学生的精神高度集中在足球场上,提高学生的现场反应能力和战术分析能力,使他们能够根据现场动态灵活地进行攻防。这就要求学生在教学中通过不断的实践积累经验,锻炼战术思维,达到灵活应对各种情况的目的。教师可以组织班级足球比赛,让学生合理分组比赛,从而提高学生的实践经验,培养他们的战术意识,增强他们的团队合作能力。

### 7 加强体能锻炼,激励与指导并举

小学阶段的学生学习效率和学习兴趣之间有着密切的联系,因此在小学足球游戏化教学中加强体能锻炼,提高学生体能,教师需要关注学生的兴趣发展,将激励和指导并举,帮助学生能够更加积极地进行体能锻炼,学习更多的足球技巧。教师在开展足球游戏教学时,需要充分地调动每个同学的学习兴趣和学习动力,以提高体能锻炼的效率和质量。比如,在教学设计中,首先,教师要创编好足球游戏,明确游戏对促进学生体能提高的思路、完善体能锻炼的全过程,使足球游戏成为贯穿整个体能锻炼的主线,让学生在足球游戏中乐有所悟,乐有所得,强身健体。所谓“足球游戏”,既要体现游戏的特征,让小学生高兴参与其中,要突出“乐”;又要把足球知识、足球技巧、体能锻炼融合在游戏中,让学生能够投入到教师所开展的游戏教学中,要突出“学”;这样才能寓教于乐,相得益彰。其次,教师特别需要加强对学生进行体能锻炼的个性化指导,通过系统性的指导,真正增强学生的体能从而促进足球运动水平的提升。教师还需要通过情感和语言的方式,对学生足球游戏化体能锻炼进行肯定性的鼓励以及表扬,使学生能够在心理上获得体能锻炼成功的体验并有一种锻炼成就感。最后,在足球游戏体能锻炼中,如果某一个同学的表现是非常优异的,那么,教师可以让这名同学在班级中给其他同学作示范和引导,在潜移默化中对其他同学起到良好的榜样和激励作用,从而使更积极地投入到足球游戏体能锻炼中。

### 结语

小学生正处于身体成长的黄金时期,通过校园足球,开展寓教于乐的体能训练教学,对促进小学生的生长发育将大有裨益。但体育教师也需要谨记,足球运动始终属于高对抗、高强度的活动,小学生在运动过程中很容易造成身体损伤。因此,必须要做好相应的防范工作,适当调节足球活动的内容。在有效提高体能的同时,保障活动强度不会超出学生身体的承受上限。用专业的方式、严谨的态度来对待小学生的体能训练,这样才能将以校园足球发展小学生体能的实践价值充分发挥。

### 参考文献

- [1] 黄益栋. 小学低年级足球游戏的设计与实施[J]. 当代体育科技, 2017, 7(05): 99+101.
- [2] 孟德丽. 引导小学低年级学生正确学习足球运动的教学策略[J]. 运动, 2016(23): 127-128.
- [3] 张鹏程. 提升小学体育足球教学趣味性的路径分析[J]. 基础教育论坛, 2021(25): 57+59.
- [4] 高宇. 增强小学体育足球教学趣味性的方法[J]. 当代家庭教育, 2021(24): 121-122.