

小学体育课堂体能训练的有效措施

周艳

(吉林省舒兰市第三实验小学 吉林 舒兰 132600)

[摘要]在素质教育理念的指引下, 体育教育作为素质教育的重要组成部分, 受到了教育工作者的广泛关注, 而在小学体育教学中, 体能训练作为一项重要的教学内容, 主要是通过力量、速度、耐力等方面的训练来实现人体基本运动能力增强的一种手段。因此, 在小学体育教学中, 教师应首先认识到体能训练的重要意义, 并通过多元化教学策略的实施, 来实现小学体育教学中体能训练的有效开展, 以此实现学生身心的健康成长和良好发展。

[关键词]小学体育; 体能训练; 重要意义; 开展策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.051

一、引言

体能训练作为小学体育教学中非常重要的一项教学内容和教学方式, 对于学生身体素质的提升、运动协调能力以及人体运动机能的增强都具有重要的促进作用。但是在现阶段的小学体育教学中, 有一部分教师由于对体能训练的重要意义和开展形式缺乏全面、科学的认识, 使体能训练在小学体育教学中无法得到有效的开展, 从而影响了学生体质的增强和运动能力的培养。因此, 这就需要教师应在小学体育教学中积极的进行教学模式的创新与完善, 促进体能训练的有效开展。

二、小学体育教学中对学生进行体能训练的重要意义

1. 有助于学生身体运动机能的增强

小学阶段的学生正处于身体发育的关键时期, 在这一阶段学生身体素质的好坏直接影响着学生的身体发育情况。因此, 在小学体育教学中, 教师通过体能训练的开展, 使学生在力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等方面的锻炼, 实现身体素质的提高以及身体协调能力的增强, 这样不仅能使人体各个器官的环境适应能力得到增强, 同时也能为学生塑造更加良好的身体形态, 实现了学生身体运动机能的提升。

2. 有助于学生良好心理素质的培养

小学阶段的学生自治能力差, 心理承受能力也相对薄弱这对于其今后的成长与发展具有不利的影晌。而体能训练枯燥、乏味, 在长期坚持的过程中, 需要学生形成坚韧的毅力和较强的心理承受能力。因此, 在小学体育教学中, 教师通过体能训练的开展, 对学生的心理成长给予了有效的锻炼与增强, 有助于学生良好人格的塑造和心理素质的提升。

三、小学体育课堂教学中体能训练的开展策略

1. 应注重有效教学情境的创设, 实现学生体能训练积极性的激发

在小学体育教学中体能训练是一个相当枯燥、乏味的过程, 而小学阶段的学生好玩、好动, 对于程式化的教学内容很难提起学习的兴趣。因此, 这就需要教师应结合学生的身心发展特征及学习规律, 进行体能训练方式的创新, 通过情境教学模式的实施, 来增强体能训练的趣味性, 实现学生参与积极性的增强。如, 在对学生进行体能训练中的追逐训练时, 教师就可以将训练的内容与学生喜欢的游戏形式进行结合, 通过“丢手绢”“老鼠偷米”等游戏的开展, 来激发学生对体能训练游戏的积极参与, 以此实现体能训练活动的有效开展和学生体能的增强。

2. 应提高体能训练的合理性设计, 具有针对性的实现学生体能的提升

小学阶段的学生由于自身体质、成长经历以及对体育锻炼兴趣的不同, 在身体素质方面存在着一定的差异, 在对体能训练强度的接受程度上也存在着一定的差异。因此, 在小学体育教学中, 教师应结合学生的具体情况, 科学、合理的

对学生的体能训练计划和活动进行设计与开展, 以此在因材施教中, 促进学生身体素质的整体性的提升。如, 教师在对学生进行体能训练时, 就应结合班级内性别、体质以及兴趣的差异, 制定具有针对性的训练计划, 女生或身体素质较差的学生, 进行一些强度小、时间短的体能训练, 而身体素质强或对体育具有浓厚兴趣的学生, 则可以适当的加强体能训练的强度与时间, 促进全体学生身体素质的全面发展。

3. 积极的进行体能训练活动多样化的开展, 多个角度进行学生体能的增强

在以往的小学体育体能训练中, 教师通常都是采用教师示范、学生训练的方式进行, 教学形式单一、僵化, 不利于学生体能全方位的发展。因此, 这就需要教师应积极的创新与拓展体能训练的开展形式, 通过多元化体能训练活动的实施, 来促进体能训练的有效开展。如, 教师可以组织学生以小组的形式, 进行赛跑、跳远等方面的竞赛活动, 使学生在竞技的过程中, 实现体能训练的有效开展。同时教师还可以引导学生自主的根据自己的兴趣爱好制定课外体育锻炼的计划, 并通过坚持不懈的锻炼, 实现学生体能训练效果的增强。

4. 注重体能训练中德育引导的结合, 促进学生健全人格的塑造

素质教育理念倡导培养德、智、体、美、劳全面发展的综合性人才, 而小学体育教学作为德育教育的隐形学科, 对于学生身心的健康成长发挥着不可替代的作用。因此, 这就需要教师应将德育教育与体能训练进行良好的结合, 不仅能通过学生在体能训练的坚持不懈中, 培养学生坚强的毅力, 同时也能使学生在对相关体能训练视频观看的过程中, 实现体育精神以及终身运动意识的培养。

四、结语

综上所述, 在素质教育理念的指引下, 在小学体育教学中进行体能训练的开展是非常必要且重要的。因此, 这就需要教师可以通过教学情境的创设、体能训练的合理设计、体能训练活动的多样化开展以及德育引导的结合等, 来实现体能训练在小学体育教学中的有效实施, 促进学生身心的健康成长和发展。

参考文献

- [1] 毛东涛. 小学体育课堂体能训练方式的分析与阐述[J]. 科普童话. 2016 (22)
- [2] 王云. 探究小学体育课堂体能训练的方法[J]. 新智慧. 2018 (29)
- [3] 徐会容. 新时期小学体育课堂体能训练的策略[J]. 新课程 (综合版). 2019 (03)
- [4] 顾群. 浅析开展小学体育体能训练的方式[J]. 天天爱科学 (教育前沿). 2019 (08)