

# 在小学体育教学中如何开展体能训练

宋善算

(丹东市实验小学新区分校 辽宁 丹东 118300)

[摘要]小学生是当今时代发展的主力,也是祖国的花朵。因此小学生们的身体健康是学生们开展学习的重要保障。所以,小学阶段的教育中心离不开体育教学,以体育课来增强学生们身体素质。这也需要小学教育得创建完整的体育体能训练课,让体育课发挥出应有的作用。本文对如何在小学高年级体育教学当中开展体能训练进行了探究。

[关键词]小学体育; 体能训练; 教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.404

体能训练部分是小学高年级体育课堂当中的关键组成部分,体能训练活动主要包含了:长跑,引体向上,仰卧起坐,俯卧撑等一系列比较简单的体育运动,这部分体育活动安全系数较高,实时性较强,在体能训练上的效果十分明显。体能训练不但提升小学生的耐力,还能增强学生们的柔韧性,又可以促进肌肉生长和骨骼发育,更可以增强学生自身的身体素质。有助于培养学生形成较为乐观的性格。

## 一、小学体育课堂当中体能训练的现状

### (一) 体育课时间占比小

通过对目前小学体育课进行调研时发现,小学体育课堂的比例非常小,这也表明小学生们进行体育活动以及放松身心的时间较少,甚至还有部分文化课任课老师,为了让学生们加强学习,便强行占据了音体美等基础课,这就导致小学生们无法接受各类课程的教育,欠缺了学习的多样化,使小学生们长期处于紧张的文化课程学习当中,学习压力极大,渐渐丧失了学习兴趣,最终会使学生对学习感到厌烦。并且,当前小学教育课仍不够完善,部分体育老师欠缺一定的教学经验,在教育方向上会存在很大的偏差,致使训练的强度不足或是过高。另外,部分的体育老师在进行体能训练教学时对其含义掌控不到位,也会直接影响引导学生们进行正确的体能训练,降低了学生在进行体能训练期间的积极性,最终影响到训练的进度,进而就不能实现训练的目标。

### (二) 体育老师忽视了自身的职责

通常体育老师比文化课老师相对较为轻松,主要由于体育课比较少,学校对小学体育课重视程度不够,导致部分体育老师在体育课堂教学中比较松散,对教学内容的规范性较弱,课堂气氛比较松散,并不能实现预期的教学效果。

### (三) 小学生自身问题

小学高年级学生们正处在爱玩阶段,尤其很喜欢在体育课中放松游玩,无拘无束的玩,对正式的体能训练课程兴趣提不起来,并且体育老师经常欠缺较为精准的规范,致使小学生的学习态度不够认真仔细,接收体能训练的能力不够,导致学习效率较低。

## 二、如何在小学高年级体育教学中开展体能训练

### (一) 善于创设教学情境

小学生年龄较小,在体能训练课程训练期间也会十分辛苦,通常会很用比较直接的方法开展教学,学生们往往很难适应,也无法维持住有效的学习效果。所以,老师要运用有效的措施引起学生们对体能训练感兴趣,这也有助于体能训练的开展。体育教师可以提前设定好教学的相关内容,最简单有效的方式就是运用体育游戏。如:利用丢手绢这样比较简单的游戏来开展体能训练。首先,需要体育老师应向学生们说明丢手绢这个游戏的玩法,以此吸引学生们学习体育游戏的兴趣,从而给学生们介绍这个游戏具体需要注意的地方,要将安全第一重点告知给学生们。在开始进行游戏时,体育老师可先找出一位学生当自己搭档,进而具体演示怎样开展游戏,当绝大多数的学生们表示已经理解了游戏规则,老师就宣布正式开始游戏,可在游戏进行期间,老师是不能离场的,要在学生身边不断监督和保护着,预防发生突发事件。以此方式进行体育教学,既能使小学生们欣然接受,提升体育学习的兴趣,并且也保障了体育课堂的教学质量,有助于实现体能训练的教学目标。

### (二) 制定契合实情的体能训练方式和教学目标

实现教学最佳方式,就是制定符合现阶段学情的教学目标 and 教学方式决定了体育课堂的方向。所谓的教学目标,就是课时的教学目标,还能称之为教学任务,主要指在制定的时间内实现所预期的教学效果。而教学目标也是老师和学生们从事所有教学活动的指南针,既是选择教学方式和教学目标的重要依据,又是教学成败的基础性标准。体育课和语文、数学等文化课一样,制定教学目标和教学计划是完整课堂的开始,因此,需要体育老师提前了解学生们的年龄和性格特点以及身体素质现状,要做到心中有数,以免训练期间发生意外状况。与此同时,要不断了解社会的发展形式,掌握到国家对运动员提出哪些体能要求,便于在体育课堂中做到因材施教,也为了培养出比较优秀的体育人才而努力。

### (三) 增强学生们参与体能训练的热情

小学时期的学生年龄偏小,行为思想不成熟,学生们通常会比较抵触相对较为严格的体育活动,心理上都会恐慌,不自信。他们更倾向于轻松、娱乐性强和体育游戏活动,因此,作为小学体育老师,需要及时去了解本班小学生的兴趣爱好以及注重的活动内容。特别是当今时代的电子竞技游戏发展,这能让小学生们产生极大的兴趣,加上当前生活条件不断在提升,每位小学生在家中都是小公主、小皇帝,有着较强的好胜心,不愿服输,因此,体育老师就要掌握住学生们这个心理特征,制定出体育比赛,以此来吸引学生们的注意力,如,绑脚前进比赛,两人一组,也可自由进行组合。通常小学生对自己好朋友的战胜心会更强,因此运动的积极性和主动性便会更高。另外,比赛规模大小不做限制,可在一个班级内开展,也可由多个班开展,这点更吸引学生们的注意,会在潜移默化当中,提升学生们自身的身体素质,进而实现体能训练的教学目的。

### (四) 体能训练期间要重视学生身心健康

选择训练场地通常是学校内部比较宽阔的平地,要远离假山,池塘、或是秋千、单双杠等存在安全隐患的场地,由于小学生危险意识较弱,并不能估量到事情的严重,因此体育老师大多时候会选择像是仰卧起坐或者俯卧撑活动范围比较小的体能训练内容。体育教师是体育课中唯一起到监督责任的人,对学生们的安全富有主要责任,学生们的身心健康也是体育课堂中的关键。

## 三、结论

总之,体能训练部分时小学高年级体育课堂当中的关键组成部分,体能训练不但提升小学生的耐力,还能促进肌肉生长和骨骼发育,增强学生自身的身体素质。因此,开展体能训练,无法离开体育老师的帮助和引导,在教学期间要以小学生为课堂教学的主体,结合学生们年龄特点、性格特点,运用符合的教学方式,激发学生们的学习体能训练的兴趣,进而推动小学体育课堂中的体能训练课程的发展。

## 参考文献

[1]梁丰.如何在小学体育教学中进行体能训练[C]//2020年教育信息化与教育技术创新学术论坛(西安会场)论文集(五).2020.

[2]李晓兰.功能性体能训练在小学体育教学中的研究[J].知识库,2018,000(018):P.105-105.