

# 小学体育课堂体能训练的有效措施

田颖

(河北省保定市徐水区徐水小学 河北 保定 072550)

**[摘要]**在小学的教学过程中,体育作为一门基础性的教学课程,在以往的教学模式中并没有得到应有的重视。受应试教育的影响,许多学校和教师对这门课程不重视,在制定教学计划时很难形成科学合理的计划。在体育课程中,体育锻炼是非常重要的。只有加强体育锻炼,不仅可以锻炼学生自身素质和心理素质,而且可以增强身体发育,塑造良好的体形。由于传统的体育课过于死板,学生很难对这门课程产生兴趣。为了加强体育锻炼,教师应该积极改变过去的作风。

**[关键词]**小学体育课堂;体育锻炼;有效措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1675

## 1 体育锻炼在小学体育教学中的重要性

加强小学生的体育锻炼,可以减少小学生在运动过程中的伤害。如果我们加强体育锻炼,对于小学生来说,不仅可以提高他们的身体素质,而且还可以保证一定的体育战术技能,所以体育锻炼是基础。加强必要的体育锻炼,可以保证教学效率,完成既定的教学目标,提高后备人才素质,更好地诠释终身体育、阳光体育的理念。

## 2 小学体育教学现状

虽然很多小学开始在体育课堂上进行体育锻炼,但对于一些学校来说,体育等相关课程还处于课堂的初级阶段。由于很多老师对体育知识不了解,学生在课堂上感受不到体育锻炼的乐趣和兴趣。因此,学生很难产生学习积极性,训练方法也没有根据实际教学情况制定相应的教学计划。小学生活泼好动,课堂上很难集中注意力。很多教师在实施体育锻炼项目方面经验不足,导致教学资质参差不齐。因此,在我们的课堂上开展个性化的体育锻炼也是对传统课堂工程的挑战。

小学体育课程受应试教育的影响,很难得到学校和教师的高度重视。相当一部分小学更注重语文、数学、英语等文化课的提高,认为文化课是教学的重点。体育教学不能提高学生的学习成绩,在应试教育中很难占据主导地位。结果,学校忽视了这门课程,没有正确认识体育课程的优势,没有加强对体育锻炼的指导,使学生在过程中很难锻炼身体,很难锻炼身体素质。

在传统的体育课堂中,教师在课堂上占据着主导地位,学生在课堂上无法发挥自己的思维和能力,学生在过程中很少有自己的想法,只能按照教师的要求,再逐步实施,最后进行训练。这种教学方法大大降低了参加活动的积极性,导致最终的训练效果达不到很好的效果。在体育锻炼过程中,师生之间的交流很少,距离越来越远。

在传统的体育课堂中,很少开展与体育锻炼相关的实践活动。为了学生的人身安全,原本是户外课的体育教室大多布置在室内。并让老师讲解专业知识的相关理论,但任何形式的体育课程都需要大量的实践,尤其是与体育相关的运动,更需要开展户外教学活动。同时,其他学科的教师也容易对这门课程产生不正确的认识,很多体育课程被其他文化课程占据。这种教学状况使得这门课程很难有自己的教学时间,使学生对体育锻炼项目不重视,导致教学质量逐渐下降。

## 3 小学体育课堂体育训练策略探析

### 3.1 注重技能示范,开展体育锻炼

从建构主义的角度看,学习过程中存在着强烈的模仿。因此,在体育锻炼的实际发展中,作为教师应继续发挥自己的作用,发挥解疑释惑、教书育人、说教的作用,更好地发挥自己的示范作用。因此,在教学中,教师必须发挥示范作用,努力使示范教学的作用最大化。

比如:在进行“慢跑”训练的过程中,教师可以发挥示范作用,让学生有办法进行这种有氧运动,使学生的身心素质得到不断的加强。在开展训练的过程中,教师应在演示慢跑的同时,明确告诉学生一些应注意的技术要点。比如如何控制呼吸,如何摆动手臂,跑步的幅度和速度,如何找到节奏等等。这样可以更好的保障学生进行体育锻炼的有效性,使训练在实

施过程中更加有效。

### 3.2 控制训练难度,开展体能训练

对于小学生来说,鼓励他们成长是一种禁忌。因此,在开展体育锻炼的过程中,教师必须事先掌握学生的身体状况,并在此基础上确定锻炼强度,这样才能更适合学生,保证体育锻炼的顺利开展。在原来的教学中,有的教师只是根据普遍经验来确定训练强度,这是不合理的,会导致一些不恰当的情况。为了更好地满足学生的需求,考虑到学生的差异,教师应该摒弃功利思维,循序渐进。

例如:为了更好地照顾学生的差异,教师可以引入分层教学的方法。根据不同学生的素质和能力,可将其从高到低分为a、B、C三个层次,并在每一层次设置同等难度的任务。这样,学生就可以有选择的空间,保证体育锻炼在实际发展中更有针对性和实效性。

### 3.3 传授锻炼方法,开展体能训练

人们常说教鱼比教鱼好。在体育训练仍然如此的情况下,掌握训练方法是必不可少的。因此,在实际练习中,教师应不断传授方法,使学生在练习过程中变得更加得体。

例如:在进行“力量”训练时,在日常教学中,为了让学生更好地积累和感受力量,教师可以先给学生布置任务,让学生走“鸭子”的路。在锻炼过程中,可将30米设为一组,让学生每次做5组,使学生的腿部力量得到不断锻炼。此外,我们还可以进行相应的系统锻炼,如适当的俯卧撑、引体向上等,可以使学生的上肢得到更好的锻炼。在这种模式下,学生可以逐步掌握更多的方法,使学生的力量训练得以有效地进行。

## 4 结束语

综上所述,在小学体育教学中发展学生体质的策略和方法多种多样。基于小学生的阶段性特点,体育教师在学生体质发展中的主导作用更加明显。通过教师的努力,改变学生对体育课是自由活动课的错误认识。教学有方法,但没有明确的方法。体育教师在教学方法的运用上要把学习内容和教学内容结合起来,灵活运用,积极调动学生的学习兴趣,积极创新教学方法,使学生对每节课充满期待,学生上进,学生的身体素质自然会得到发展。

### 参考文献:

- [1]探究小学体育课堂体能训练的方法[J].王云.新智慧.2018(29)
- [2]小学体育课堂体能训练的有效措施[J].林沛春.体育风尚.2019(10)
- [3]浅析开展小学体育体能训练的方式[J].顾群.天天爱科学(教育前沿).2019(08)
- [4]小学体育应重视优化小学生体能训练[J].邵建峰.新课程导学.2017(S1)
- [5]小学体育课堂中综合体能训练的实践研究[J].孙宝兵.当代体育科技.2019(17)
- [6]新时期小学体育课堂体能训练的策略[J].徐会容.新课程(综合版).2019(03)
- [7]综合体能训练走进小学体育课堂的探讨[J].谢珏.体育风尚.2019(10)