

## 体能课课练在小学体育教学中的运用

范丽丽

上海同济黄渡小学, 上海 嘉定 201804

**[摘要]**近些年来,随着全国青少年体质健康问题的凸显,学生体质问题得到社会各层面的关注。特别是在新课程改革关注学生核心素养发展的推动下,社会各界越发注重学生教育,对学生综合素质提出更高要求。在素质教育这一背景之下,学校除了注重培养学生智力之外,同时还需提升学生的身体素养。通过体育锻炼能够提高学生体能,强化身心发展,体育教学越来越受重视。在小学阶段,体能课课练运用到小学体育教学中,有助于提升学生的身体素质。因此,对小学阶段体育教学中体能课课练的意义加以分析的基础上,着重对小学阶段体育教学中体能课课练的运用策略展开探究,希望能为实际教学提供相应参考。

**[关键词]**小学体育; 体能课课练; 运用策略

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5734

中图分类号: G8

文献标识码: A

### Application of Physical Training in Primary School Physical Education

FAN Lili

Shanghai Tongji Huangdu Xiaoxue, Shanghai, 201804, China

**Abstract:** In recent years, with the prominence of teenagers' physical health problems in China, students' physical problems have attracted the attention of all levels of society. Especially under the impetus of the new curriculum reform focusing on the development of students' core literacy, all sectors of society pay more and more attention to students' education and put forward higher requirements for students' comprehensive quality. Under the background of quality education, schools not only pay attention to cultivating students' intelligence, but also need to improve students' physical quality. Physical exercise can improve students' physical fitness and strengthen their physical and mental development. Physical education teaching is paid more and more attention. In the primary school stage, the application of physical exercise in primary school physical education teaching will help to improve students' physical quality. Therefore, based on the analysis of the significance of physical exercise in primary school physical education teaching, this paper focuses on the application strategy of physical exercise in primary school physical education teaching, hoping to provide corresponding reference for practical teaching.

**Keywords:** primary school physical education; physical training class; application strategy

### 引言

伴随国内中小学生体质健康问题的逐渐突显,学生体质问题受到社会各界的高度关注。在小学阶段体育教学中,教师需着重激发学生体能锻炼的热情及积极性,促使学生真正热爱体能锻炼。实际上,激发学生体育热情是激发运动兴趣以及促使学生学好体育的重要基础<sup>[1]</sup>。伴随新课改的深化改革,教师已经渐渐认识到了体能锻炼的重要性,对此进行深入分析以及研究,在后续体育教学当中,教师需对体能课课练进行运用,这样才能有效提高学生的身体素养,促使体育教学效果持续提高。因此,对小学阶段体育教学当中体能课课练的运用策略展开探究意义重大。

#### 1 小学阶段体育教学当中体能课课练的意义

##### 1.1 有助于提升学生运动能力

运动技能和体能的的关系是相辅相成的、相互影响的,体育运动技能的发展和提高,要求人们具有良好的体能<sup>[2]</sup>。进行体能课课练,有助于锻炼学生的身体机能,有效提升学生的身体素质,进而实现强身健体的目的。而且,通过体能

课课练,还能提升学生的身体力量、速度以及耐力素质,强化学生的肌肉与骨骼发育,有效提升学生的运动能力。

##### 1.2 充分发展学生运动素质

在小学阶段的体育教学之中,运动安全十分重要。要想保障学生的运动安全,就需要对学生实施科学、长期并且系统的体能训练,借助有规律性的体能训练强化学生的身体素质,进而提高学生关节的灵活性、平衡能力与身体的应激能力<sup>[3]</sup>。体能课课练恰好可以满足以上要求,有助于学生在平时生活当中降低身体受伤的概率,有效提升学生的身体代谢,充分发展学生运动素质。

##### 1.3 促进学生健康成长

随着社会持续发展以及科学技术的不断进步,人们生活变得更加便利。随之而来的就是人们实际运动量逐渐减少,特别是小学生每日运动量逐渐减少,学生超重和肥胖比例呈逐年上升趋势。学生正处在身体发育的关键时期,缺少运动量极易导致学生抵抗力以及免疫力不断降低。所以,需要强化学生的体能训练,这样有助于提升学生的身体素质<sup>[4]</sup>。合理科学的体能训练除了能够帮助学生改善呼

吸系统及免疫力外，同时还能有效刺激学生的神经系统，不断提升学生大脑灵活度，进而促使学生健康成长。

#### 1.4 有助于学生身心的健康发展

在小学阶段体育教学中进行体能课课练，除了能够强化学生的身体素质，有效提升学生体能之外，同时还能对学生身心方面产生健康、积极影响。通过体能课课练，除了能够训练学生脑部记忆、注意力以及反应力之外，同时还能给学生带来一些健康积极情绪。体育教师有规律性的带领学生进行体能训练，能够对学生情绪产生积极影响，帮助学生形成活泼开朗、自信乐观的性格，向学生传递正能量，进而促使学生身心的健康发展。

### 2 体能课课练期间需注意的一些问题

教学期间，体育教师对体能训练进行设计以及实施期间，应当注意以下问题。

#### 2.1 重视体能训练的意义

日常教学期间，不少教师因工作量大和课时数多没有对课标展开深入研读，进而导致未对学生体能具有的重要作用予以正确认识，训练内容多流于形式，针对性较弱。还有不少教师只是把课课练当作一种普通练习，没有对体能训练予以高度重视。实际上，借助体能训练，有助于发展学生体能，提升其运动能力，同时还能发挥出育人价值。

#### 2.2 重视学生的兴趣及需求

新课标指出，在小学阶段，体育教师需让学生体会到运动快乐，着重激发学生的锻炼意识和热情。体育教师需重点培养学生体育锻炼的良好习惯<sup>[5]</sup>。可见，体能课课练需要重视学生兴趣以及需求，体育教师对练习内容进行设计以及选择之时，需把学生身心特点当作依据，着重激发以及培养学生的锻炼兴趣，对学生的锻炼需求予以充分考虑，积极培养学生的锻炼行为，对其学习需求予以满足。

#### 2.3 重视体能锻炼的方法和认知能力的培养

新课标下，体育教师应当改变以往教学理念，并且对现有教学方法以及教学手段进行积极创新。尽管体能训练只是起到辅助作用，然而通过体能课课练有助于培养学生正确的体育锻炼认知。所以，在课堂上，体育教师需引导学生对体能发展的重要性加以正确认识，提升学生的锻炼能力，促进学生逐渐养成良好的锻炼习惯。

### 3 体能课课练在小学体育教学中的运用策略

#### 3.1 合理组织学生感兴趣的体能锻炼活动

进行体能课课练时，体育教师需安排学生感兴趣的一些体能锻炼活动，这样能够调动学生的参与热情。如果体能锻炼项目太过单调乏味，那么学生很难对体能锻炼产生兴趣。所以，体育教师需对体能项目进行创新，对过去单一的锻炼方式进行改变，进而激发学生的参与兴趣。体育教师可以通过游戏形式带领学生展开体能锻炼，游戏具有的综合性比较强，通过游戏这种教学方式能够有效锻炼学生身体，激发学生的体育锻炼兴趣<sup>[6]</sup>。比如，教师可创新老鹰捉小鸡这个游戏，在体能锻炼之中运用这个游戏，让两名学生扮演老鹰，之后让两名学生扮演母鸡，并且限制母鸡身后的小鸡数量，如每只母鸡身后最多跟五只小鸡。

这样一来，多余小鸡就无法得到母鸡庇护，需要自行前往安全屋躲避老鹰抓捕。同时，教师还需对安全屋当中的人数进行限制，如此一来，会产生一些既没有安全屋保护也无母鸡保护的小鸡，这些小鸡就是老鹰猎物。通过这个游戏，学生之间可以相互竞争，同时在游戏中通过跑跳进行体能锻炼。此外，体育教师还可对各项运动进行组合，借此激发学生锻炼兴趣。再比如，将足球与篮球进行组合，让学生一边踢足球，一边运篮球，这种特殊玩球方式可以激发学生的参与兴趣，促使其主动积极的融入到体能锻炼之中。

#### 3.2 合理设置运动量和安排运动流程

实际上，大部分学生是愿意参与到体能训练的，往往因为教师设置的体能运动量大，让学生产生了一定的退缩心理。所以，体育教师进行课程规划之时，需对体能训练量与运动流程加以合理设计，制定与学生实际需求相符合的运动量<sup>[7]</sup>。例如，在耐力跑体能训练时，长时间跑，只会让学生感到枯燥和乏味，而且让学生一次性跑完800米或1000米是非常困难的，即便一些学生坚持下来，也无法在短时间当中参与其他项目。所以，对耐力跑体能训练时，教师可采用多种有效手段，可以用间歇跑、定时跑、变速跑相结合的方法。如分为几种不同长度，如200米、400米以及600米等，让学生根据自身情况自行选择跑步长度。针对不同长度，教师可以设置差异化的考核标准。如此一来，可以给学生更多自由选择空间，有效减少学生的负面情绪。对锻炼流程进行设计之时，体育教师不能仅局限在传统模式之中，而是应当对于运动环节加以适当拆分，再如600米跑时，教师可将这个过程拆分为三个阶段。在第一阶段当中，教师可让学生进行200米运球跑；在第二阶段当中，教师可让学生进行200米踢球跑；在第三阶段当中，教师可让学生一边颠乒乓球，一边跑。这样一来，所有环节都充满趣味性，除了能够锻炼学生体能，而且还能激发学生的参与兴趣，有助于提升学生的身体素质。

#### 3.3 结合单元教学计划设计课课练内容

每个学期之前，体育教师都会制订具体的教学计划，其中包含单元教学以及课时计划，每个学期都包含不同单元教学内容。所以，体育教师对单元计划进行设计之时，需要结合单元内容对体能课课练内容进行设计，进而突出教学内容具有的整体性。在课时计划当中，教师可把体育教学具体组织结构当作依据，每堂课都要用一些时间引导学生参与一般体能以及专项体能训练，训练项目不要太多，体育教师需选择并且准确把握体能课课练时机，按照体育课正常教学顺序，体能课课练通常在主教材结束以后，体能锻炼环节应当紧凑，并且间歇要具有合理性，这样才能对课堂时间予以高效利用。体育教师需对体能课课练整体运动负荷予以重视，恰当、合理的体能课课练能够提升本节课的练习密度以及运动强度。因此，体育教师需把课堂时机、运动负荷、学生学练情绪、体能状况与体质状况当作依据，对体能课课练的内容进行精心设计，运动负荷需严格遵照学生生理机能的变化规律，遵循循序渐进这个原则。只有这样，才能对学生体能训练的实际效果予以保证。

### 3.4 强化体能锻炼细节, 做好学生心理辅导

小学时期是学生身体发育以及心理发展的关键时期。体育教师实施教学期间,应当结合学生的身心特点组织相应的教学活动。教学之前,体育教师需对学生具有的心理特征进行了解,之后对学生实施合理引导<sup>[8]</sup>。体育教师需在课堂教学期间认真巡视指导学生,针对动作错误或者不规范的学生,教师需正确指导这些学生的动作细节,纠正学生的错误之处,以免这些错误动作给学生身心造成损害。在开展体能训练时,教师不仅只扮演监督者的角色,还可以参与其中。如躲避移动的电线杆中,跟学生一同做下蹲动作,既可以看到学生练习情况,又可以拉近师生距离,同时予以学生正确引导,促使学生积极主动的参与体能训练中。其次,因为学生年龄较小,非常活泼好动,具有较强的好胜心,体育教师可利用学生这一特点组织学生进行体能锻炼。比如,进行接力跑和快速跑练习之时,体育教师可将学生分为多个小组,让学生通过小组形式展开比赛,给予表现良好的小组相应奖励。还可让各小组成员之间进行互相评价,促使学生在评价中发现自身不足,进而让学生对相应的体育知识进行了解以及掌握,有效提高学生体能,促使学生身心实现健康发展。体育教师在课堂之上对学生实施的细节指导,有助于激发学生的体能锻炼兴趣,提升学生的锻炼信心,促使学生感受到体育带来的乐趣和成就感。

### 3.5 完善体育设施和合理使用器材,创造良好体能课课练的条件

体育教学的重要基础就是体育设备,体育设备可以对学生体能锻炼的实际水平以及人身安全产生直接影响。所以,为了让学生可以在一个安全环境当中进行运动,体育教师需对基础设施不断进行完善,创设良好的课堂氛围,促使学生健康成长。而且,体育教师还需与学生进行沟通交流,了解学生的实际需求,在此基础之上对运动项目进行适当增减,借此提高学生参与训练的热情,突出学生在课堂之上具有的主体地位,按照学生身体素质对强度适中的训练项目进行设置,有效锻炼学生体能<sup>[9]</sup>。教学期间,教师转换思维角度,开发和利用已有的器材功能,进行一物多用。例如,栏杆还可以作为学生练习钻、跨、爬的体能练习,跳绳可以摆成直线或者摆成圈进行各种跳跃体能练习,折叠垫上学生可以进行仰卧举腿、跳上跳下、各种滚翻的体能练习。课堂上,体育教师还应对器材数量和体能训练的具体内容予以重视,重点考虑运用器材的数量,设计与学生能力高度相符的训练内容,确保训练内容在学生可以承受的范围之内。例如,接力跑练习时,在对课课练环节设计时,应当对教材提到的器材接力棒加以充分利用,适当增加一些海绵垫或轮胎,组织学生进行跑、爬、钻的练习,不断提高学生的综合能力。开展体能训练期间,体育教师需对器材进行适当并且巧妙利用,设计合理适宜的各项练习内容,进而实现相辅相成的目的,从而有效提升学生的运动技能。

### 3.6 课课练与运动水平相结合,突出学练技能具有递进性

在小学阶段,课课练的设计应充分考虑小学阶段学生

身体发育上快速生长带来的有利因素,应当尽量安排一些提升身体基本活动能力的练习内容,促使学生身体素质不断发展以及提升<sup>[10]</sup>。进行体能课课练时,体育教师需把新课标当作依据对教学内容加以选择,结合学生具有的身心特征,积极探索趣味性的学练内容,充分考虑锻炼技能具有的递进性。训练手段应多样性和趣味性结合,在掌握运动技能外,还能促使学生的体能状况得到全面发展,同时还可通过训练手段的转换,提高小学生训练的兴趣,切记采用狭窄的专项体能训练手段,应根据学生运动水平及所需要的体能能力及它们之间的关系,科学选择训练手段,合理安排训练内容,层层递进让学生掌握运动技能,只有这样,设计出与学生实际情况相符的体能锻炼内容,才能有效提升学生的运动能力,感受到参加运动对自己体质增强的实效,促使学生实现健康发展。

## 4 结论

在新课改下,通过体能课课练有助于提高学生的身体素质,有助于培养学生健康行为,并且有助于发展学生体育核心素养。然而,如今体能课课练的意义与目的较为模糊,不少教师都忽略了学生的体育需求和兴趣,而且课课练的方法较为单一,进而对体能锻炼的效果不太明显。所以,进行体能课课练期间,体育教师需组织学生感兴趣的一些体能锻炼活动,合理设置体能运动量与安排运动流程,结合单元教学设计课课练内容,同时强化体能锻炼细节,做好学生心理辅导。只有这样,才能发挥出体能课课练的作用,有效强化学生的身体素质。

### [参考文献]

- [1] 王国进. 小学体育课堂开展体能素质锻炼的方法探析[J]. 小学生(中旬刊), 2021(11): 3.
- [2] 过智红. 小学体育教学中促进学生体能发展的策略思考[J]. 天津教育, 2021(28): 67-68.
- [3] 王倩美. 花样跳绳促进小学生体能锻炼的思路与方法[J]. 田径, 2021(10): 29-31.
- [4] 钱海龙. 小学体育教学中激发学生体能锻炼的研究[J]. 学周刊, 2021(30): 159-160.
- [5] 钮琳. 小学体育体能训练的开展探究[J]. 体育风尚, 2021(9): 70-71.
- [6] 朱学峰. 小学体育教学中促进学生体能发展的策略[J]. 新课程, 2021(35): 209.
- [7] 赵飞, 宋书旋. 小学体育家庭作业的多维可视化研究[J]. 教育视界, 2021(31): 28-31.
- [8] 唐永岗. 小学生田径体能训练的实施方案与提升对策探析[J]. 文体用品与科技, 2021(17): 34-35.
- [9] 姚志青. 加强练习实践, 内化体育思想——论小学体育课堂练习有效性的提升策略[J]. 智力, 2021(24): 62-63.
- [10] 蔡元盼. "戏"化课堂教学——"技术、体能、运用"三维视角下创新小学体育游戏的实践[J]. 体育视野, 2021(16): 54-55.

作者简介: 范丽丽(1990-)女, 上海同济黄渡小学, 研究方向: 体育教学。