

小学体育教学中基础体能训练策略的创新探索与实证研究

庄晓强

华南理工大学体育学院, 广东 广州 510100

[摘要] 目的: 探讨创新基础体能训练策略在小学体育教学中的应用效果, 以提高学生的体能水平和体育核心素养。方法: 选取小学四年级两个班级学生为实验对象, 采用对比研究法, 实验组接受游戏化训练、分层次训练和合作互助训练等创新体能训练干预, 对照组则沿用传统训练方式, 实验持续 12 周。结果: 实验组在耐力、柔韧性和力量等体能指标上取得显著进步, 参与度和兴趣明显高于对照组。结论: 创新体能训练策略有效提升了小学生的体能素质, 激发了运动兴趣, 并培养了团队合作精神, 适宜在小学体育教学中推广应用。

[关键词] 小学体育; 基础体能训练; 创新策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14842

中图分类号: G623.

文献标识码: A

Innovative Exploration and Empirical Research on Basic Physical Fitness Training Strategies in Primary School Physical Education Teaching

ZHUANG Xiaoliang

School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: Objective: to explore the application effect of innovative basic physical fitness training strategies in primary school physical education teaching, in order to improve students' physical fitness level and core sports literacy. Method: two classes of fourth grade elementary school students were selected as experimental subjects, and a comparative study method was used. The experimental group received innovative physical training interventions such as gamification training, hierarchical training, and cooperative mutual aid training, while the control group continued to use traditional training methods. The experiment lasted for 12 weeks. Result: the experimental group made significant progress in physical fitness indicators such as endurance, flexibility, and strength, with significantly higher participation and interest than the control group. Conclusion: innovative physical training strategies effectively improve the physical fitness of primary school students, stimulate their interest in sports, and cultivate teamwork spirit, making them suitable for promotion and application in primary school physical education teaching.

Keywords: primary school physical education; basic physical fitness training; innovation strategy

引言

基础体能训练是小学体育教学的重要组成部分, 对于增强学生体质、促进身心健康发展具有重要意义^[1]。随着素质教育理念的不断深化, 体育教育在小学课程中的地位愈加重要, 其目的不仅在于提升学生的身体素质, 更在于培养学生的体育核心素养, 包括运动能力、健康行为和体育品德。2022 年新版《中小学义务教育课程标准》规定每节体育课需安排不少于 10 分钟的体能训练, 并且提倡体育大单元教学模式安排, 因此, 如何合理安排小学体育教学中的基础体能训练对提高小学生体质健康水平具有十分重要的意义。

本文拟针对小学体育基础体能训练的现状进行分析, 探索行之有效的创新策略, 旨在通过优化训练内容、改进教学方式和注重个体差异等方面的改进措施, 提高学生的体能水平和体育核心素养, 为小学体育教学提供有益的实践参考。

1 基础体能训练在小学体育教学中的价值

1.1 促进学生身体健康

基础体能训练在小学体育教学中扮演着至关重要的

角色, 旨在通过有计划、有目的的体育活动, 使学生的力量、耐力、柔韧性、速度和协调性等多方面体能素质得到有效提升^[2]。通过耐力跑、柔韧性练习、力量训练等形式的体能训练, 学生的心肺功能可以得到显著提高, 肌肉力量得以增强, 体态也会得到改善, 从而有助于提高整体健康水平。基础体能训练不仅能够增强学生体质, 预防常见疾病的发生, 还能显著提高学生的免疫力与抵抗力, 为他们的健康成长奠定坚实基础。

此外, 体能训练对学生的运动器官功能有着明显的促进作用。力量训练能够增强骨骼的强度和肌肉的力量, 减少骨折风险, 同时增强韧带的弹性和力量, 有效预防运动损伤。耐力训练能促进心脏和肺部的健康, 提高心肺的供氧能力, 增强血液循环, 从而改善学生的体能素质, 进而提高学习效率和生活质量。因此, 基础体能训练在小学体育教学中的重要性不言而喻, 是学生身体健康发展的重要保障。

1.2 养成健康的生活习惯

小学阶段是学生身心发育的关键时期, 体能训练在培

养学生健康的生活习惯方面也具有重要作用。基础体能训练的核心在于坚持,通过日常的规律性锻炼,学生逐渐养成良好的锻炼习惯和自律的生活方式。长期坚持基础体能训练,不仅能提高学生的身体素质,还能使他们认识到体育锻炼对于身心健康的积极影响,进而形成“终身体育”的观念。

在体能训练的过程中,学生需要按照教师的要求,完成规定的训练任务并坚持不懈。这种过程中的自律性培养,有助于他们在生活中养成自我管理的意识,形成规律作息、科学饮食等健康生活方式。此外,体能训练过程中强调坚持和自我挑战,这种经历会促使学生意识到健康生活方式的重要性,并逐渐将这一观念融入到自己的日常生活中。

1.3 培养积极的心理品质与团队合作精神

基础体能训练不仅对学生的身体素质有显著影响,在心理品质的培养方面也发挥着重要作用。在体能训练的过程中,学生面临不断的身体挑战,通过完成这些挑战,可以有效增强自信心和坚韧的意志力。基础体能训练强调体能的提升,然而在不断训练、克服困难的过程中,学生的心理素质同样得到提升,逐渐形成积极乐观、不怕困难的品质。

此外,基础体能训练中存在许多需要合作的项目,如接力跑、团队游戏等,这些训练内容为学生提供了相互协作和共同完成任务的机会,有助于培养团队合作精神和集体荣誉感。在团队合作的训练中,学生能够认识到合作与沟通的重要性,学会关心和帮助他人,增强集体意识。

2 小学体育教学中基础体能训练的现状和问题

2.1 训练内容单一,科学性不足

当前的小学体育体能训练内容较为单一,主要集中在一些简单的跑步、跳远等体能项目上,缺乏多样性和科学性。单一的训练内容难以充分激发学生的运动兴趣,导致学生对体能训练缺乏积极的参与态度。体能训练不仅是对身体的简单锻炼,更应结合不同年龄段学生的特点,科学地设计内容,使其适应不同学生的成长需求。然而,目前的训练内容过于基础,缺少对学生多方面体能的全面培养。

此外,训练项目的设计往往没有系统的科学依据,训练内容也缺乏层次性和进阶性,无法有效满足学生不同的体能发展需求。缺乏科学依据的训练,容易使学生在训练中产生厌倦情绪,导致体能训练效果大打折扣。科学性不足的训练内容还可能因缺乏系统规划,导致部分学生在训练过程中受伤,从而对体育运动产生消极态度。

2.2 教学方式陈旧,缺乏趣味性

在小学体育教学中,教学方式的陈旧也是制约体能训练效果的重要原因之一。当前的体能训练多采用传统的“教师示范、学生模仿”的方式,训练过程较为机械和枯燥,未能根据学生的心理特点和兴趣需求进行创新。缺乏趣味性和互动性的教学方式,难以吸引学生的主动参与,

导致训练效果不佳。

小学生天性爱玩、好动,单调的训练方式使得他们在体育课堂中缺乏动力,甚至对体能训练产生抵触情绪。教学方式的单一使得体能训练变成一种被动的任务,而不是一种积极参与、乐在其中的活动。缺乏游戏化、竞争性等趣味元素的体能训练,不仅不能有效激发学生的兴趣,还容易使他们在长时间的重复练习中失去锻炼的乐趣。

2.3 缺乏因材施教,训练强度不均衡

目前的小学体能训练中普遍存在“一刀切”的现象,教师在制定训练计划时未能充分考虑到学生体质水平的差异,这导致了训练强度的不均衡。部分学生由于体质较差,在训练过程中难以适应高强度的训练,导致他们对体育课产生恐惧心理,进而失去参与的兴趣。而对于体能较好的学生来说,训练强度不足以对其身体素质产生挑战,无法达到提高体能的目的。

因材施教是实现有效教学的基本原则之一,但在体能训练中,许多教师未能根据学生的个体差异制定相应的训练计划,导致了训练效果的两极化。部分学生由于训练强度过大,容易受伤,而另一些学生则由于训练强度不足,体能水平得不到提升。缺乏因材施教不仅影响体能训练的效果,还可能对学生的身体和心理造成不良影响。

2.4 缺乏团队合作训练,忽视协作能力培养

在当前的小学体育体能训练中,教师更倾向于关注学生个人的体能指标,而忽视了团队合作训练的重要性。这导致学生在体育活动中缺乏与同伴合作的机会,无法有效培养团队合作精神和集体荣誉感。团队合作训练不仅有助于增强学生的体能,还能通过合作与交流提高他们的社会交往能力。

在缺少团队合作训练的情况下,学生往往只关注个人成绩,而忽视了他人与他人合作的意义。这种训练模式不利于学生团队意识的培养,难以帮助他们形成良好的协作精神。事实上,在团队合作训练中,学生需要共同面对挑战,相互支持与配合,从而提高集体凝聚力和协作能力,这对于他们的社会性发展具有重要意义。因此,缺乏团队合作训练不仅削弱了体能训练的效果,还限制了学生综合素质的提升。

3 小学体育教学中基础体能训练策略的创新探索

3.1 明确小学生特点,优化体能训练内容

小学生的身心发展特点决定了体育教学内容需要丰富多样并具有趣味性和科学性。由于小学生天性爱玩,注意力持续时间较短,教师在设计体能训练内容时应结合学生的兴趣点,采用灵活多样的训练方式,以确保每个学生都能保持积极的参与状态^[3]。

为了优化体能训练内容,教师可以在传统的跑、跳、投等基本体能活动中加入一些变化。例如,在跳跃训练中,可以设置“跳过小河”的活动场景,使用跳绳或标志物作

为“小河”，要求学生进行不同方式的跳跃，如单脚跳、双脚跳等，这不仅增加了趣味性，还提高了训练的针对性和挑战性。此外，在柔韧性训练中，教师可以利用音乐引导学生进行摆动、弹动等动态练习，让学生在愉快的氛围中完成训练，从而提高柔韧性。教师还可以根据季节和场地的不同，灵活安排体能训练内容，比如在冬季增加室内的柔韧性练习，在春季和秋季增加户外的跑步和投掷项目，这样既能有效利用资源，又能使训练内容更加丰富。

在训练内容设计上，还可以融入情境化的活动。例如，教师可以设置“动物模仿”的训练环节，让学生模仿兔子跳、青蛙跳等动物的动作，从而在有趣的情境中提高学生的跳跃能力和柔韧性。情境化的设计有助于学生更好地理解训练的目的，并通过模仿和体验提高运动技能。

3.2 游戏化体能训练，激发学生兴趣

为了应对体能训练缺乏趣味性的现状，教师应将游戏元素融入体能训练中，以激发学生的兴趣和积极性^[4]。游戏化的体能训练通过加入竞争性、合作性等要素，使训练过程更具吸引力，促使学生在参与过程中体验到运动的乐趣。

在耐力训练中，教师可以设计“丢手绢跑步”的游戏，将学生分为两组，一组围成一个圈，另一组在圈外跑动，并尝试丢下手绢让圈内的学生去追逐。这样的游戏结合了跑步与反应能力的训练，通过丢手绢和追逐环节，使学生在不知不觉中完成了耐力训练，同时体验到了运动的趣味和竞争的乐趣。

此外，在速度训练中，教师可以设计“交通灯跑步”的游戏，教师扮演交通警察，通过指令“红灯停、绿灯行、黄灯慢跑”来控制学生的跑步状态。这样的游戏不仅锻炼了学生的反应速度，还能提高他们的专注力和执行力，促使学生在遵循规则的同时提高运动能力。又如在敏捷性训练中，可以通过“障碍接力赛”的形式，利用标志物和小障碍物设置路线，要求学生以最快速度完成接力，这不仅提高了敏捷性，还培养了团队合作的意识。

而在柔韧性训练中，教师可以组织“找宝藏”的游戏，将小物件（如彩色的小球）放置在不同的角落，要求学生通过不同的柔韧性动作（如前屈、侧屈等）来找到并拾取这些“宝藏”。这一游戏不仅激发了学生的探索欲望，还有效地锻炼了他们的柔韧性和协调性。

3.3 分层次体能训练，注重因材施教

在体能训练中，学生的体能水平和身体素质存在差异，教师应根据学生的个体差异进行分层次的体能训练^[5]。通过分组训练、不同强度的训练任务和个性化的辅导，确保每个学生都能在合适的强度下得到有效的锻炼。

教师可以根据学生的体能评估结果，将学生分为不同的小组，例如初级组、中级组和高级组。对于初级组的学生，可以安排低强度的训练任务，如辅助练习俯卧撑、轻松的跳绳等，帮助他们建立运动基础和信心。对于中级组的学生，则可以增加训练的难度和强度，例如采用波比跳、

原地高抬腿等动作，促进体能的进一步提升。而对于高级组的学生，教师可以安排如负重深蹲、蛙跳等高强度的训练任务，以全面锻炼其身体素质。

例如，在上肢力量训练中，教师可以为体能较弱的学生设计俯卧撑辅助练习，利用垫子帮助学生保持正确的姿势，减少对手腕和肩膀的负担。而对于体能较好的学生，可以在俯卧撑的基础上增加变式，如“蜘蛛俯卧撑”或负重俯卧撑，以增加训练的挑战性。通过这样的分层次训练，确保不同体能水平的学生都能够在适合的训练强度下获得进步，避免训练强度不均衡带来的消极影响。

在耐力训练中，教师可以设计不同距离的跑步任务，例如初级组进行 200 米的慢跑，中级组进行 400 米的中速跑，高级组进行 800 米的快速跑。这样的分层次设计，既能确保体能较弱的学生能够完成训练任务，又能给体能较好的学生带来挑战，有效激发学生的潜力。

3.4 合作互助训练，培养团队精神

在体能训练中，教师应设计合作互助的训练项目，以培养学生的团队合作和合作意识。通过团队合作的方式完成体能训练，学生可以学会相互支持、共同克服困难，进而提高他们的集体荣誉感和社会交往能力。

例如，在跳远训练中，教师可以组织学生进行小组讨论，让跳远成绩优异的学生分享经验，帮助其他学生改进动作技巧。教师可以在课堂上设置分组挑战环节，每个小组的学生依次完成跳远，最终取小组的平均成绩作为考核标准。这样不仅促使学生之间相互帮助，还能激发他们在团队中的责任感和积极性，增强他们的集体荣誉感。

在上肢力量训练中，教师可以设计“双人俯卧撑”的训练项目，两名学生面对面进行俯卧撑，每完成一次俯卧撑后用一只手轻轻击掌，鼓励他们相互加油、相互支持。这种训练不仅增强了趣味性，还培养了学生之间的合作精神和默契感。

在速度和敏捷性训练中，可以通过“接力跑”的形式促进学生之间的合作。教师将全班学生分为若干小组，每组的学生依次完成规定的跑步距离，并将接力棒传递给下一位队员。这样的训练方式，不仅锻炼了学生的速度和敏捷性，还培养了他们的合作意识和集体荣誉感，促使学生在团队中相互配合，共同完成任务。

为了进一步增强合作互助训练的效果，教师还可以设计一些需要多人协作完成的体能项目，如“齐心协力拔河”“双人抬物接力”等。这些训练项目不仅能够锻炼学生的力量和耐力，还能增强他们的合作意识和集体精神。在合作中，学生学会了与他人沟通、协调和相互支持，这对于他们的心理发展和社会性发展有着重要的作用。

4 实证研究与分析

4.1 实验对象与方法

本次实验选取某小学四年级的两个班级作为研究对象，共计 80 名学生，每班 40 名学生。将其中一个班级设

为实验组，另一个班级设为对照组。实验组学生接受创新体能训练策略的干预，包括游戏化训练、合作互助训练、分层次训练等方式，而对照组则继续沿用传统的体能训练方式。实验持续时间为 12 周，每周安排一次体能训练课，每次训练时间为 40 分钟。

实验采用对比研究的方法，通过在实验前和实验后对实验组和对照组学生的体能水平进行测试，评估两组学生在体能素质方面的进步情况。实验测试内容涵盖耐力、柔韧性、力量等多个维度，具体包括 800 米跑（耐力指标）、坐位体前屈（柔韧性指标）和俯卧撑（力量指标）。通过这些数据的比较与分析，考察创新体能训练策略对学生体能发展的影响。

4.2 实验过程

在实验开始前，对实验组和对照组学生的初始体能水平进行了全面评估，确保两组学生在体能水平上的基本均衡。实验组采用本文提出的创新训练策略，根据前文中的策略设计进行具体实施，对照组按照传统的教学模式进行授课。

在实验组中，教师首先对学生的体能水平进行初步评估，并根据评估结果将学生分为三个不同水平的小组，采用分层次训练策略进行训练。体能水平较低的学生分为初级组，进行基础性体能训练；体能水平中等的学生分为中级组，增加训练强度；体能水平较高的学生分为高级组，挑战高强度训练任务。通过因材施教的方式，确保每位学生都能在适合自己的训练强度下获得提升。

实验组的训练采用了多种创新方式以提升学生的参与积极性和训练效果，教师将游戏元素融入体能训练中，以增加趣味性。例如，在耐力训练中，设计了“丢手绢跑步”的游戏，将学生分为两组，围成一个圈进行跑动和追逐，使学生在不知不觉中完成了耐力训练。同时，通过此类游戏化训练，激发了学生的兴趣，增强了训练效果。

在力量训练中，教师根据学生的体能水平进行分层次训练。对于体能较强的学生，安排了深蹲跳、俯卧撑等高强度的训练项目，以促进力量的进一步提升；而对于体能较弱的学生，安排辅助性训练，如跪姿俯卧撑或利用垫子辅助的俯卧撑，确保学生能够逐步提高体能水平。通过这种分层次训练，达到了因材施教的目的，提高了训练的科学性和有效性。

此外，为培养学生的团队合作精神，实验组还开展了合作互助训练。例如，同样是力量训练，教师设计了“俯卧撑接力赛”项目，要求每组学生完成规定的俯卧撑次数，具体的个人俯卧撑次数由小组自行安排。学生们根据自身情况进行调整分配，能力强的多做几个，力量不足的也尽力去完成分配到的任务，培养了他们的合作意识和集体荣誉感。

对照组则沿用传统的体能训练方法，主要以跑步、跳

远和俯卧撑等基本体能项目为主。训练内容和强度固定，未根据学生的个体差异进行个性化调整，缺乏趣味性和互动性，训练过程较为枯燥，未能有效激发学生的参与兴趣。

4.3 数据收集与分析

在实验前后，分别对实验组和对照组学生的体能指标进行测试，测试内容包括耐力（800 米跑）、柔韧性（坐位体前屈）、力量（1 分钟俯卧撑次数）三个方面。测试结果通过统计分析，评估创新体能训练策略的有效性，两组学生在实验前后的数据变化情况如表 1 所示。

表 1 两组学生在实验前后的数据变化情况

指标	组别	实验前平均值	实验后平均值	提高幅度
800 米跑 (耐力)	实验组	4 分 28 秒	3 分 52 秒	13.4%
	对照组	4 分 27 秒	4 分 15 秒	4.5%
坐位体前屈 (柔韧性)	实验组	7.5 厘米	12.3 厘米	64%
	对照组	7.4 厘米	9.8 厘米	32.4%
俯卧撑次数 (力量)	实验组	9.1 次	16.3 次	79.1%
	对照组	8.9 次	11.7 次	31.5%

从表 1 中可以看出，实验组学生在各项体能指标上的进步幅度明显高于对照组。如在 800 米跑的耐力测试中，实验组学生的平均成绩从 4 分 28 秒提高到 3 分 52 秒，进步幅度为 13.4%，而对照组学生的平均成绩仅从 4 分 27 秒提高到 4 分 15 秒，进步幅度为 4.5%。实验组学生的耐力显著提高，说明游戏化训练有效激发了学生的训练兴趣，提升了训练效果。

在柔韧性方面，实验组学生的坐位体前屈平均成绩由 7.5 厘米提高到 12.3 厘米，进步幅度为 64%，而对照组仅从 7.4 厘米提高至 9.8 厘米，进步幅度为 32.4%。这表明实验组在采用创新训练方式后，柔韧性得到了明显改善。

在力量测试中，实验组学生的俯卧撑次数从 9.1 次增加到 16.3 次，进步幅度为 79.1%；而对照组学生的俯卧撑次数仅从 8.9 次增加到 11.7 次，进步幅度为 31.5%。分层次训练和合作性训练的策略显著提高了实验组学生的力量水平。

此外，通过对学生在训练过程中的表现和反馈进行观察和记录，发现实验组学生在整个训练过程中表现出较高的参与度和积极性。大多数实验组学生表示，创新的训练方式使他们更加享受体育训练过程，喜欢这种充满趣味和挑战的训练方式。而对照组学生在训练过程中则表现得较为被动，对训练的参与热情较低，尤其是在重复性较高的训练项目中，缺乏动力。

5 结论与建议

5.1 结论

(1) 游戏化和合作性训练显著激发了学生的兴趣和积极性。在实验组中，学生在训练中的参与度和积极性显著提高，这得益于游戏化训练所带来的趣味性和互动性。

通过如“丢手绢跑步”“俯卧撑接力赛”等充满趣味的活动，学生在轻松愉快的氛围中完成了耐力、速度和敏捷性等训练任务，有效地提升了训练效果。

(2) 分层次训练策略有效解决了训练强度不均衡的问题，保证了每位学生都能在适合自己的强度下进行训练。通过对学生体能水平的评估，实验组学生被分为不同的小组，针对不同组别安排适当强度的训练任务，确保每位学生都能在适合的训练中获得进步。实验组学生在耐力、柔韧性和力量等方面的显著进步，充分说明了因材施教的训练策略在小学体育教学中的有效性。

(3) 合作互助训练不仅提高了学生的体能水平，还培养了他们的团队合作意识和集体荣誉感。在力量训练中，实验组学生通过“俯卧撑接力赛”等合作性训练活动，学会了相互支持和共同努力，增强了集体意识和合作能力。这种团队合作的氛围，使得学生在体育训练中获得了更多的成就感和归属感，对学生的心理发展和社会性发展产生了积极影响。

5.2 建议

在小学体育教学中推广创新体能训练策略。例如，教师应强调因材施教，根据学生的体能水平和个体差异制定个性化的训练计划，确保每位学生都能在适合的强度下获

得有效锻炼。同时，应注重游戏化训练，通过加入趣味性的元素来提升学生的参与热情，使他们在轻松愉快的氛围中进行体能训练，增强他们对体育活动的积极态度。此外，教师应加强合作训练的设计，鼓励学生通过团队协作完成训练任务，培养他们的团队精神和集体意识。同时，学校应提供更多支持与资源，确保训练内容的科学性与多样性，从而全面提高学生的体能水平和体育核心素养。

【参考文献】

- [1] 许挥平. 小学体育教学中体能训练的指导策略[J]. 教育, 2024(18): 86-88.
- [2] 谢建宏. 小学体育教学中体能训练策略探析[J]. 智力, 2024(11): 179-182.
- [3] 王冯陈. 体能训练在小学体育教学中的发展策略探索[J]. 小学生(中旬刊), 2024(1): 64-66.
- [4] 陆萍. 小学体育教学中体能训练的策略研究[J]. 运动精品, 2021, 40(7): 39-41.
- [5] 高淑丽. 体能训练在小学体育教学中的应用策略[J]. 科幻画报, 2021(5): 254-256.

作者简介：庄晓强（2000—），男，汉族，福建泉州人，硕士在读，华南理工大学体育学院，研究方向：体育教学与训练。