

新课标视域下小学体育课堂体能学练的实践策略研究

张 衡

上海市青浦区教育学院, 上海 201799

[摘要]体能作为《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》五大课程教学内容之一,并明确要求每节体育课设计十分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能学练。小学体育教师在课堂教学中设计并开展有针对性的、适应体育发展敏感期的体能学练,不仅能增进小学生体质健康,而且还能为学生学练专项运动技能奠定良好基础。基于小学体能学练的多个维度阐述,解析小学体育课堂体能学练的必要性与应注意要点,围绕新课标探究小学体育课堂体能学练的有效策略,旨在提升小学体育课程教学效果,促进学生综合素质发展。

[关键词]新课标;小学体育;体能学练;实践策略

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16958

中图分类号: G807

文献标识码: A

Research on Practical Strategies for Physical Fitness Training in Primary School Physical Education Classrooms from the Perspective of the New Curriculum Standards

ZHANG Heng

Shanghai Qingpu District Education College, Shanghai, 201799, China

Abstract: Physical fitness is one of the five teaching contents of the "Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)", and it is explicitly required that each physical education class be designed with about ten minutes of physical fitness exercises that reflect diversity, compensation, fun, and integration. Primary school physical education teachers design and carry out targeted physical fitness exercises that are suitable for the sensitive period of sports development in classroom teaching. This not only improves the physical health of primary school students, but also lays a good foundation for students to learn and practice specialized sports skills. Based on multiple dimensions of physical fitness training in primary schools, this article analyzes the necessity and key points of physical fitness training in primary school physical education classrooms. It explores effective strategies for physical fitness training in primary school physical education classrooms around the new curriculum standards, aiming to improve the teaching effectiveness of primary school physical education courses and promote the comprehensive development of students' qualities.

Keywords: new curriculum standards; primary school physical education; physical fitness training; practical strategies

引言

小学阶段是学生体育锻炼与身心发展的重要时期,学校体育教育是其主要目的是提高学生的运动能力和体能素质水平,促使他们健康成长。体能学练作为体育教育的一个重要组成部分,增进小学生体质健康,而且还能为学生学练专项运动技能奠定良好基础。要想提高学生的体能素质,教师需要明确体能训练在小学体育课堂的地位,设计趣味性、多样性、补偿性、适宜性的体能学练活动,提高体能学练的适宜性与科学性,推动学生综合素质的提升^[1]。为此,在新课标下,小学体育教师应深入了解不同阶段学生的身心发育规律,关注体能发展的敏感期,确保所开展的体能学练活动符合小学生身心健康发展的需要。

1 小学体育课堂体能学练的重要性

1.1 基于新课程标准实施的要求

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的颁布与实施,明确提出发展学生核心素养、增进学生身心健康的目标。根据新课标,小学体育课程应着重培养学生的体能素质,使他们能够综合提高自己的体能水平^[2]。在这一

背景下,小学体育课堂的体能学练成为满足这一课程标准的不可或缺的一部分。通过一般体能和专项体能的学练,小学生能够更好地掌握必要的体育运动技能,提升自身的运动能力,具备足够的体能素质,实现综合能力的全面发展。

1.2 基于学生身心健康发展的需要

小学生正处于身体和心理发育的关键阶段,他们对新鲜事物表现出强烈的好奇心,喜欢探索未知世界。这一时期的体育锻炼对他们的全面发展至关重要。小学体育体能学练可以增加趣味性的教学元素,不仅有助于调动他们参与学练的积极性,提高身体素质,还可以促进他们的协调能力、自信心等能力的发展^[3]。通过体能学练,学生能够增强自身的健康素养,提高身体素质,养成积极向上的心态,能够更好地应对学习和生活的各种挑战^[3]。因此,教师在小学体育课堂进行体能学练,符合小学生身心健康发展的需要。

1.3 基于目前学生体能现状的需求

小学体育课程鼓励教师基于传统体育项目,创新不同体能学练方法开展体育教学,培养学生的体育素养,使他

们能够在不同体育项目中表现出色。体能学练为学生提供了一个综合性的平台,通过多样的体能项目,学生各个方面的体能素质都能有所提升。这些素质是他们掌握体育技能和参与各种体育活动的基础,通过体能学练,教师可以有效提升他们的体能素质,为他们的综合发展和未来的体育生涯打下坚实的基础。对于小学体育课堂而言,这种体能学练是新颖的,符合体育课程内容要求。

2 新课标背景下小学体育课堂体能学练应注意的要点

体能学练是促进学生健康发展的重要途径,然而体能学练不能一蹴而就,需要把握运动规律,使其与学生发展要求相适应。因此,为了保障体能学练价值的充分发挥,教师在小学体育教学中,应当关注以下要点:

2.1 考虑体能学练的身心差异性

根据小学生的年龄与发育特征,合理的训练量、身心的差异性体能学练重点考虑的因素。在新课标下,体能学练的运动量应合理控制,使之控制在适宜的范围内。运动量过低达不到锻炼效果,过高则必然会对学生的生长和发育产生不利影响,因此教师需要根据年龄和体能水平制定适当的训练计划,确保他们在安全的范围内锻炼。

2.2 增加体能学练内容的丰富性

多样性和创意性的体能学练项目可以激发学生的兴趣,提高他们的参与度。通过引入各种有趣的体能项目,如游戏化的训练等,学生可以更加积极地投入到课堂活动中。这种丰富性不仅让体能学练更加吸引学生,还有助于培养学生的综合体能素质,使他们获得更全面的锻炼^[3]。

2.3 统筹体能学练开展的系统性

体能学练不应仅仅是零散的活动,而需要有系统性,不能间断,保证学生获得持久的效益。系统化的体能学练包括制定明确的学练计划、跟踪学生的进展、适时调整训练内容等方面的管理^[4]。这样的系统化开展有助于学生在较长时间内获得稳定和可持续的体能提升,同时也能够更好地防范运动损伤,使他们在安全环境下训练。

3 新课标背景下小学体育课堂体能学练的有效策略

3.1 制定合理的学练计划,注重体能训练的适宜性

在新课标下,体育教师应该根据学生的体能水平和发育情况,制定详细的体能学练计划,包括确定训练强度、训练频率和训练时长,保证学生体能教学效果。适宜性的体能训练计划有助于确保学生在适当的范围内得到锻炼,同时可以促进他们的体能水平的持续提升。具体而言,制定体能学练计划时,教师应当根据《义务教育体育与健康课程标准》,在“健康第一”教育思想的指导下进行。

3.1.1 计划先行,分层分类

在计划开始时,教师应组织学生进行体能测试,包括短跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目,全面了解学生的初始体

能水平。根据体能测试的结果,教师可以将学生分成不同水平的小组,每个小组都有相应的训练计划。对于初级水平的学生,训练重点是基本的体能素质培养。对于高级水平的学生,训练更侧重于提高位移速度和灵敏性。教师在制定计划时把每学期的体能课程要求合理分配,总的可以安排每周三次,一共三周的体能学练课程,每次课程持续 35min,课程内容应包括热身活动、主要的训练项目、训练方法等。

比如具体到跳绳体能环节,教师为提高学生跳绳技能,根据学生初始跳绳水平分为基础层、提高层与精英层。基础层注重摇绳姿势相关体能学练;提高层着重提升跳绳速度与连贯性,注重单脚跳、交替跳等体能学练;精英层则尝试花样跳等体能学练。教师为各层学生制定个性化训练计划,在课堂练习中给予分层指导,确保每个学生都能在原有基础上得到提升。

3.1.2 有效评估,适时调整

在整个学期内,教师需要逐渐增加训练的强度,确保学生的体能水平逐步提高。例如,教师可以逐渐增加跑步的距离和速度,逐渐增加俯卧撑和仰卧起坐的重复次数。此外,教师应定期监测学生的进展,如果有学生出现疲劳或不适,需要及时调整训练计划,根据学生的反馈和进展灵活地修改训练计划。在学期结束时,教师可以组织学生重新进行体能测试,评估学生的进展并记录改善的成绩。

通过制定这样的学练计划,教师可以根据学生的不同体能水平,确保训练的适宜性与科学性,同时促进他们的体能发展。

3.2 以游戏活动为主导,提高体能学练的趣味性

小学生运动的动力大多来源于兴趣。游戏是小学生普遍热衷的活动形式,游戏化的学练活动不仅能够增加学生的参与度,还能够提高他们的积极性,让学生享受锻炼的过程,培养他们对体育的热爱,从而锻炼他们的综合素质。为此,在小学体育课堂,教师需要设计有趣的游戏活动,丰富学生的运动体验感,吸引学生的兴趣,让他们更愿意参与体能学练^[5]。

3.2.1 任务驱动,激发兴趣

教师可以组织学生进行障碍赛跑。在操场上设置一系列障碍物,包括小桶、绳索、橡皮筋等,要求学生穿越这些障碍物并完成一定的跑步距离。这个游戏既考验了学生的心肺耐力、位移速度和灵敏性,又充满了趣味性,有效提升学生的身体素质。

3.2.2 情境设计,营造情趣

教师在体能学练中可以引入“狼来了”的游戏,将学生分成两组,让学生分别扮演小兔子和大灰狼,锻炼学生的反应能力;引入跳绳游戏“跳绳接力赛”“多人跳绳大比拼”等情境,将跳绳与竞赛、合作相结合,让学生在比赛中感受跳绳乐趣。通过在寓教于乐中实现教学目标,发展体能。

3.2.3 实践体验，展示乐趣

教师可以开展“抓尾巴”的游戏，让学生将绑在腰部的布条当作“尾巴”，在操场上追逐其他学生的尾巴，在游戏中锻炼学生的位移速度和灵活性；利用跳绳创编韵律操，配合音乐节奏进行跳绳练习，增加跳绳的节奏感与观赏性，使学生更易投入，同时也让他们感受到竞技的乐趣，提高运动参与性。

3.3 以身体发育为基准，设计补偿性的体能学练项目

体能学练是针对学生身心特征设计的锻炼计划，小学生的年龄不同，身体发育水平不同，对体能锻炼的需求也有一定差异，教师需要为不同阶段的学生设计补偿性的体能学练项目，开展特定年龄段的体能训练，帮助学生克服生理上的短板，确保他们获得均衡的体能发展。这种个性化的体能学练项目有助于满足不同学生的需求，促进他们的全面发展。小学阶段的学生年龄多在6~11岁之间，教师应以身体发育为基准，明确不同年龄段的体能学练目标，提高他们各个方面的机能水平。

小学一、二年级（6~7岁），这个年龄段的学生通常还在身体的初期发育阶段，教师需要重点关注基本的体能素质，以提高灵敏性、协调性平衡能力等为训练目标。体能学练内容可以包括跑步、跳跃、滚翻、支撑等基本的平衡能力和反应能力练习，也可以设计追逐游戏和传球练习，帮助他们锻炼基本的运动技能，提高他们的灵敏性和协调性。

小学三、四年级（8~9岁），针对这个年龄段的学生教师可以逐渐加强体能学练项目，包括肌肉力量训练和爆发力训练。例如，教师可以带领他们进行简单的斜体俯卧撑、仰卧起坐和悬垂练习，增强其肌肉力量，同时通过跳绳和短跑提高他们的心肺耐力、爆发力和位移速度水平。这个阶段教师还可以引入基本的球类运动的相关体能，如足球、篮球或乒乓球等结合球的体能练习，培养他们的团队合作精神和竞争意识。

小学五年级（10~11岁），这个年龄段的学生已经进入青春期的初期，体能学练需要更具综合性和针对性。肌肉力量训练可以包括更多的体操动作和一定重量的训练，提高他们的肌肉力量和肌肉耐力。心肺耐力训练可以包括更长时间的跑步和游泳。

同时，教师可以引入更多复杂的球类运动的相关体能，如网球、排球或羽毛球等结合球的体能练习，提高学生体能的同时发展技能和战术意识。通过分阶段的个性化体能学练项目，让学生在不同年龄段获得适宜的锻炼，可以满足不同阶段学生的需求，确保每个学生都能在自己的能力范围内取得进步。

3.4 以综合训练为目标，进行多样化体能学练

多样化的体能学练项目可以综合培养学生的体能素质，使他们在各个方面都有所提高。为了高质量达成体能学练的目标，体育教师需要开展综合训练，从肌肉力量、

心肺耐力、灵敏、柔韧性、爆发力等多个方面的培养和锻炼学生，确保学生在不同体育项目中具备所需的体能水平。通过多样化的综合性训练，让学生掌握各种体育技能，同时提高他们的综合体能水平，促进他们的身心全面发展^[6]。

3.4.1 开展肌肉力量训练与心肺耐力训练

为提高学生的肌肉力量，教师可以组织学生进行俯卧撑、仰卧起坐、壁球练习和体操动作，让学生进行不同数量和难度的俯卧撑，逐渐增加他们的肌肉力量。肌肉力量训练可以在每周的两次训练中进行，每次训练30分钟。心肺耐力训练主要包括中长跑、游泳和耐力跳绳等活动。例如，教师可以鼓励学生参加定期的中长跑比赛，提高他们的耐力水平。

3.4.2 开展灵敏性与柔韧性训练

为提高学生的灵敏性，体育教师可以带领学生参加障碍赛跑、篮球运球和快速变向跑等项目。障碍赛跑可以在操场上设置各种障碍，要求学生迅速穿越它们，篮球运球练习可以提高学生的手眼协调能力^[7]。柔韧性训练可以包括瑜伽和伸展练习等。通过这些训练，学生可以学习各种瑜伽姿势和伸展动作，提高关节的灵活性，有效预防运动损伤等问题。

4 结语

小学体育课堂体能学练对于提升体育教学有效性、促进学生健康发展都有积极作用。在新课标下，教师可以通过制定合理的体能学练计划，设计丰富、有效的练习方法，以学生体育发展敏感期选择内容，以游戏活动为主导，以身心发育为基准，进行多样化的综合学练，有效提高学生的体能水平，引导学生形成自觉锻炼的意识，掌握自主学练的好习惯，成为学生终身受益的健康行为，促进学生真正的身心健康全面发展。

【参考文献】

- [1]中华人民共和国教育部.《义务教育体育与健康课程标准(2022)版》[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
 - [2]夏恬恬.大课间利用短绳开展体能训练的研究[J].小学生(下旬刊),2023(10):4-6.
 - [3]孙健.依托体育游戏构建高效体育课堂[J].小学生(中旬刊),2023(10):55-57.
 - [4]周润华.新时代学校体育体能训练的内涵阐释、现实困境与发展策略[J].体育风尚,2023(10):156-160.
 - [5]张日仙.小学体育课堂体能训练的游戏化教学分析[J].名师在线,2023(25):82-84.
 - [6]张秀霞.小学体育教学中体能训练的融入路径研究[J].田径,2023(9):45-.
 - [7]黄晓霞.小学体育课堂体能练习的有效策略[J].西部素质教育,2019,5(5).
- 作者简介：张衡（1978—），男，汉族，上海青浦人，大学本科，高级教师，上海市青浦区教育学院，小学体育教研员，研究方向：体育教学。