

# 提高小学体育课体能锻炼有效性的策略研究

张玉彪

(大连市甘井子区营城子中心小学 辽宁大连 116600)

**摘要:** 伴随着素质教育的深化改革,基础教育的重点从单一追求学生学习成绩向促进学生全面发展而转变。其中,特别是小学生的身体健康与体能状况,更是获得了越发广泛的关注。小学生正处于身心发育的关键时期,教师通过开展合理有效的体能锻炼,能够实现学生身心的健康发展。然而,近年来,小学生体质健康水平却呈现逐年下降的发展趋势。因此我们需要审视与反思体育教学,关注并加强学生的体能锻炼,以促进学生综合素养的全面发展。本文在指出现实不足的基础之上,提出几点有效性策略,包括:传授技巧方法,确保科学专业;尊重个性差异,优化教学评价;巧设游戏活动,提升锻炼成效;做好心理辅导,发展身心健康。以期提高小学体育课开展体能锻炼的有效性。

**关键词:** 小学体育 体能锻炼 有效性 策略

**中图分类号:** G623.8 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.18.045

## 引言

近年来,伴随着物质生活水平的提升,小学生的爆发力、耐力等部分体能指标却呈现下降趋势,超重的学生明显增多,且体质健康状况不容乐观。2021年,教育部颁发《教育部办公厅关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》,更新了小学生体育达标的国家标准,对于小学体育有关项目的达标成绩进行明确,指出给年级测试项目及评分标准。然而,小学生的测试项目达标率却不理想,作为一名小学体育教师,不得不进行教学反思,提高体能锻炼成效已尤为紧迫。

### 一、体能锻炼概念

体能锻炼是一个指导练习者通过身体训练来提升或保持健康水平、身体素养以及运动表现的教育与锻炼过程。其中,美国体能协会(NSCA)把“体能”理解为“Strength Training and Conditioning”,并指出,体能锻炼主要是针对身体素质与力量的训练。当然,体能锻炼可划分为专项体能锻炼与一般性体能锻炼两大类。一般性体能锻炼包括心肺、平衡、肌肉耐力等方面的锻炼,其以小学生为主要群体,也是本文讨论的重点内容。以小学体育课程为载体的体育锻炼,是以全面提升小学生运动能力与体能素养为根本目的,采用系统开展小学体能锻炼课程、创新体能锻炼方式为落脚点的教学训练方式。当然,对于小学体育教师而言,如何挖掘课程体育锻炼的价值,提升体能锻炼的丰富性与有效性,切实提升小学生体能水平是体育教师在工作中面临着的关键问题<sup>[1]</sup>。

### 二、小学体能课程教学现状

#### 1. 课程固定统一 忽略个性发展

当前,小学体育体能锻炼大多穿插在面向班集体的体育

课程当中,通过班级成员一起进行体育活动的过程,来达到体能锻炼的目标。这样的体能锻炼教学,更具普适性以及基础性,虽然也能够起到良好的示范及带动作用,但是也不可避免地趋于固定和统一。学生的体能素质水平不尽相同,存在明显的个性化差异,相应所需的体能锻炼手段、节奏及目标等也都不同。如果长期采用固定统一的教学,忽略学生的个性发展,直接影响教学成效的实现<sup>[2]</sup>。

#### 2. 手段单一重复 缺乏有效整合

体能锻炼是一个系统而长期的工程,在保证专业性、针对性的基础之上,还需要付出大量的时间与精力。然而,现阶段,小学体育体能锻炼却并不能够达到标准要求,仍然存在为了应付考试而突击训练、反复训练的现象。最终,在短时间内或许可能会获得一个比较不错的成绩。但是这种“突击式”“碎片化”的锻炼模式,手段单一重复,忽略了对学生的系统化锻炼,缺乏有效整合,特别是项目之间被割裂,缺乏应有的联系与衔接。长远来讲,对于学生身体素养及运动能力的综合素养发展会构成消极影响。

#### 3. 运动标准较低 影响锻炼成效

正如上文所述,体能锻炼是一项长期且系统的工程。在组织学生开展体能锻炼的过程中,教师应当注重层次性与递进性,结合学生的发展实际,不断提升运动的标准,不断增加运动的负荷,以此来有条不紊、循序渐进地培养学生良好的体能素养。然而,现实教学中出于对潜在风险的顾虑等,运动标准较低,运动负荷不足,更多倾向于简单易掌握且稳妥保险的课程内容。这样一来,虽然也组织学生进行了大量的体能锻炼,但是难度与强度远远不够,更多的只是大量简

单项目的重复,很难实现学生体能素养的阶梯式上升。

### 三、提高小学体育课体能锻炼有效性的策略

#### 1. 传授技巧方法 确保科学专业

体能锻炼切勿陷入单一且重复、低效的练习之中,相对应来讲,要讲究科学且专业的技巧与方法,以此来提高体能锻炼有效性的同时,增强学生体能,取得事半功倍的效果。当然,考虑到学生个性差异的普遍存在,教师在组织实施体育锻炼的过程中,也要善于因材施教,在整合学生实际与教学内容的基础之上,来总结和探究有效的体能锻炼技巧方法<sup>[3]</sup>。

第一,要传授体能锻炼技巧。以乒乓球项目锻炼为例,我们要向学生讲解握拍、发球、控球等技巧,结合教师的亲身示范,来指导每位学生掌握其中的动作要领。在接球的时候,教师要指导学生善于利用自己的身体重心来调整和控制球的移动线路,特别要注意压不住球的问题,从而提升击球的质量。教师结合演示与指导,来帮助学生快速掌握动作要领,激发学生的锻炼兴趣,达到体能锻炼的目的与成效。

第二,要科学组织体能训练。结合对学生体能特点及状况的掌握,教师选择针对性的体能锻炼方式,高度关注学生的薄弱环节,避免体能锻炼的力度不足而达不到预期目标的同时,也要避免超负荷锻炼而引发安全问题的发生,如要避免造成学生肌肉与骨骼的损伤等。对此,教师可以采用跑步这种较为常见且有效的体能锻炼方式,让学生通过短跑来锻炼自己的爆发力,通过长跑来锻炼自己的耐力当然。教师要根据学生情况的不同,进行分层式、递进式的教学设计,对锻炼量、锻炼时间以及锻炼次数等进行科学合理的设计,伴随着时间的推移以及锻炼的深入,再适量增加锻炼量。

第三,要创新体能锻炼方式。体能锻炼的过程比较枯燥,特别是在柔韧性与耐力方面的体能锻炼上,需要付出汗水,要有顽强的毅力才行。在此过程中,如果体能锻炼方式单一,学生会抵触与排斥体能锻炼,影响最终成效的实现。对此,作为小学体育教师,要善于创新体能锻炼的方式,从小学生的心理发展特征出发,来灵活地组织与进行多样化设计,尊重“需要”并注重“激趣”。在日常体能锻炼过程中,教师可以组织学生开展接力跑以及跨越障碍物跑等项目,让学生得到灵活有效的体能锻炼,特别是来实现跑步能力与协调能力的培育与提升。

#### 2. 尊重个性差异,优化教学评价

正如上文所说,小学生体能状况本身就存在着先天的差异,加上后天因素影响,造成了学生个性差异的普遍存在。那么,教师在组织学生进行体能锻炼的过程中,就必须

尊重学生的个性差异,包括体能、兴趣、性格以及学习能力等。在此基础之上,教师实施分层教学以及分层评价,结合教学评价的优化,来激励与指导学生不断进步。具体来讲,一方面要基于分层来提升课堂教学效果,单纯的同质分层可能会产生标签效应,单纯的异质分层可能会造成反作用。为此,我们可以实施弹性的动态分层,如“50米快跑”中先以四人为一组随机测试跑,之后再吧成绩相近的人分为一组进行组内再测,然后教师给出专业指导。这样的锻炼既保证了可竞争性,也激励大家不断改进跑步技术动作,不断激发自己的潜能。其他测试项目也可以借鉴这种动态分层模式,以实现体能锻炼的最优化。另一方面,要开展及时科学评价,强调评价方式的多样化以及评价主体的多元化,采用“形成性+结果性、标准参照+本体参照、师评+生评+自评”相结合的评价模式,既能够基于评价来给出学生科学真实的指导与反思,也能够使评价与学生发展相适应,发挥评价的鼓励与带动作用,让学生以更加良好的状态投入到体能锻炼之中。考虑到体能训练的特殊性,我们尤其需要采用量化与质化相结合的评价方式。很多时候,学生们进行体能训练后,并不会产生立竿见影的收获,如果单一的量化评价不仅不能够真实反映实际情况,还会打击学生自信。所以说,要明确哪些方面及什么时候适合量化,哪些方面及什么时候适合质化,基于量化与质化的组合,来优化教学评价的同时,指导与促进体能锻炼的有效性发展。比如,体能项目评测上则需要量化,通过成绩及达标率来反映学生的体能锻炼有效性。又如,学生体能锻炼的参与热情及过程表现等则需要质化,通过质化的评价,来反映学生参与体能锻炼的真实状态,使接下来的体能锻炼的调整与改进提供更多的现实参考<sup>[4]</sup>。

#### 3. 巧设游戏活动,提升锻炼成效

小学体育锻炼应该是一个寓教于乐的过程,让学生在游戏之中完成体能锻炼,激发学生学习兴趣与锻炼热情,以此来确保课堂体能锻炼的教学质量。当然,我们还需要巧妙地设计游戏活动,以此来确保游戏化体能锻炼价值和作用的实现。具体来讲,要合理选择游戏,游戏活动的选择与实施不能只为了激趣,而是要借助游戏活动的过程来指导学生快乐且有效地进行体能锻炼。举例来讲,低年级学生体能锻炼中,如果单纯依靠一般跑步项目去锻炼,很容易导致学生丧失锻炼的兴趣。对此,我们可以组织开展200米跑步接力的游戏竞赛方式,激发学生的参与意识、竞争意识以及团队意识,锻炼学生的耐力。另外,教师还需要创设游戏锻炼的多元化情景,让学生在深刻的情景体验之中有效锻炼,获得认

知及体能的提升。比如,创设生活化情景,进行“兔子回家”的游戏活动,设置起点与重点,学生模仿“小兔子”跑跳动作,把萝卜逐一拿回家,规定时间内拿到萝卜数量最多的学生获胜。这样的游戏活动,可以有效锻炼学生的跑跳基本功,提升其力量、耐力与协调性。

除上述思路及方法之外,我们还可以从宏观角度去设计,优化游戏活动的顶层设计。比如,针对低年级(一、二年级)、中年级(三、四年级)、高年级(五、六年级)分别制定体能锻炼游戏化策略。其中,针对低年级的体能游戏化锻炼应更侧重于速度与韧性提升,采用简单、易理解和易操作,游戏安全性更高的游戏。举例来讲,可以采用趣味拔河游戏,每组各有10人,先各自派出6名学生进行拔河,各小组剩余4名学生依次完成50米冲刺跑,先跑完的学生即可加入本组的拔河队伍中。教师通过这样的方式,既有趣又能够实现有效的体能锻炼,基于项目的组合实现速度与韧性的提升。

针对中年级的体能游戏化锻炼应该侧重于灵敏性提升,适当提升游戏的难度。举例来讲,可以采用足球传接球游戏,每组各8人,其中6人以每排3人相对站立,按从左到右分别编号“1、2、3”并挂牌展示与胸前,中间位置的一左一右分别站两名学生,一名学生拿着标记“左脚”“右脚”的两张指令板,另一名学生拿着标记“1”“2”“3”的三张指令板。相对站立的学生根据提示要求来进行传接球,统计各小组传接球成功率,高者得胜。教师通过开展这样极具趣味性又具有一定复杂性的游戏,有效锻炼了学生的反应能力与灵敏性。

针对高年级的体能游戏化锻炼应侧重于力量与耐力提升,锻炼学生的意志品质。举例来讲,可以开展绑腿跑接力游戏,每组各9人,其中3人为一小组进行绑腿赛跑,各组手持本小组的旗子,到达终点后按要求插入指定位置后返回,回到起点后自动排到队尾,下一组按照同样方式进行,在规定时间内,哪一小组终点所插旗子最多则获胜。这样的游戏活动有效锻炼了学生的力量与耐力,因为极具趣味性,学生们的参与积极性也比较高,最终的锻炼效果也更佳<sup>[5]</sup>。

#### 4. 做好心理辅导,发展身心健康

教师在组织学生进行体能锻炼的过程中,要跟进和强化心理辅导。只有做好心理辅导,才能够更好地发展学生的身

心健康,这是体能锻炼重要保障,可为今后有效的体能锻炼注入更强大的动力。具体来讲,一是要让学生深刻了解体能锻炼的重要性,对自身成长及未来发展的现实意义,可以我国奥运冠军或国际知名运动员为榜样,来引导学生树立对体能锻炼的深刻认知,让学生感受体能锻炼的魅力,爱上体能锻炼;二是要帮助学生树立自信,体能锻炼是一个需要长期坚持的过程,有些小学生畏惧或不愿意参与体能锻炼,或者是在体能锻炼的过程中想要放弃,为此教师应当多鼓励学生,多为学生加油打气,加强学生心理辅导的同时,让学生能够对自己进行积极的自我暗示,让学生之间相互加油打气,加强学生体能锻炼的信心,克服内心的胆怯;三是要消除学生的焦躁等不良情绪,体能锻炼的过程中不可承受负面情绪。体能锻炼是一个循序渐进、不断提升的过程,不可一蹴而就,要有足够的耐心,否则不仅会打乱阵脚,还会让整个体能锻炼变得低效,甚至是产生诸多负面影响。

总而言之,新时期小学体育课要高度关注并不断提升体能锻炼的有效性,强化学生的体能素养,才能够为其今后学习及成长奠定一个扎实基础。当然,如何提升体能锻炼的有效性,还是一个值得深入思考与探究的问题。结合本文的论述来看,体能锻炼有效性的提升,要关注学生身心发展调整,要强化教学设计,注重兴趣激发,跟进心理辅导等。可以说,体能锻炼是一项长期且系统的工程,需要处理好各方面的关系,实施有效的对策方法。在今后的工作中,会就此展开更为深入且广泛的研究与探索。

#### 参考文献

- [1]冯伟平.体能优先发展视域下的小学体育运动能力培养[J].新智慧.2019(09):144.
- [2]钮琳.文明精神,野蛮体魄——小学体育体能训练的开展探究[J].体育风尚.2021(09):70-71.
- [3]单勇,王志军.创新体育游戏,“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研究[J].体育师友.2021(02):21-24.
- [4]赵炜.小学体育教学体能训练指导策略[J].学周刊.2021(12):156-157.
- [5]许珊珊.“智力”与“体能”双丰收——谈小学体育教学的创新[J].开封教育学院学报.2014(07):240.