

# 让足球走进小学体育教学课堂

端传模

江宁区东善桥中心小学, 中国·江苏 南京 211153

**【摘要】**足球是一项集体荣誉感特别强的活动, 能够让学生在训练的过程中, 团结协作, 共同享受踢足球的乐趣。在小学体育教学课堂中开展足球运动, 能够让学生从小培养集体荣誉感, 积极进取, 共同进步。为了我国的足球事业培养一代又一代的优秀接班人, 本文就是针对小学体育课堂加入足球项目展开讨论, 希望能够对相关工作人员有所帮助。

**【关键词】**足球; 小学体育; 课堂

足球现在收到了越来越多国人的喜爱, 与此同时足球也是一项比较消耗体能的运动, 在进行这项运动的过程中, 需要运动人员有着非常强大的体能, 这样才能够为以后的足球比赛打下坚实的基础, 完成高强度的足球比赛。对于小学生来说, 正处于发育的关键时期, 那么对于小学生的身体素质锻炼就必须多加重视。小学生还处于长身体的阶段, 对于体育运动的选择不宜过于激烈, 那么我们就可以选择像足球这样的团队性比较强的项目进行练习。

足球运动走进小学体育课程能够为我国的足球事业打下基础, 小学体育老师应该根据学校的实际教学条件进行针对性的训练, 让学生能够从小爱上足球, 进行多元化的足球锻炼, 让学生能够全方位的发展, 提高学生的整体素质水平。

本身对于足球来说可以练习的内容也非常的多, 那么在小学体育运动中推行足球这一项运动就需要体育老师进行科学合理的安全, 将足球的自身魅力全面展示出来, 避免由于枯燥乏味的练习让学生对足球失去兴趣, 要牢牢抓住学生的兴趣点, 让学生在练习的过程中, 爱上足球运动, 为此, 我们在小学体育教学课堂中的足球项目可以分为以下几个阶段进行开展。

## 1 准备阶段

准备阶段主要是以热身为主, 目的就是为了防止剧烈运动造成学生的肌肉拉伤, 不管是进行那一项体育活动, 最初的准备阶段都需要做热身运动, 这也是一种自我保护工作, 在此期间, 体育老师可以播放一些带有节奏感的音乐, 然后伴随着音乐的律动进行踩球, 或者颠球的一些动作, 在进行热身的过程中, 让学生能够舒展筋骨的同时培养自身的球感。当然, 体育老师在热身运动的过程中也可以加入一些舞蹈动作或者其他的热身动作, 从而使得整个热身活动更加具有观赏性质, 让学生爱上热身运动, 激发对足球运动的热情。

## 2 基础阶段

在基础阶段, 是体育老师在进行体育运动的过程中组织学生进行集体训练, 掌握一些基础的技术练习, 在这个体育锻炼的过程中通过一些基本的锻炼让学生对足球的一些技巧进行掌握。在此期间, 老师可以通过组织一些丰富多彩的游戏活动, 让学生能够沉浸在体育游戏中, 释放学生爱玩的天性, 让学生能够积极的参与到足球活动中来, 比如, 体育老师在进行足球教学的过程中, 老师就可以对学生进行分组, 让他们进行小组对抗训练, 每个小组的成员按照相应的规则进行练习, 争取将自己的球踢到对方的球场内, 在规定的时间内, 进球最多的一方获胜, 并且获得一定的奖励。在这样的激励性比赛中, 学生的运动细胞也能得到刺激, 参加活动的积极性会更加高涨, 学生的胜负欲明显的表现出来, 会更加积极努力的为了自己的小组而表现自己。

## 3 分散活动阶段

分散活动阶段则是老师根据平时学生在体育课上的表现, 结合学生对足球技能的掌握程度对学生进行的一个针对性的足球训练。在这个阶段的训练中老师对于学生的要求会比较高, 教学也

是比较具有针对性的, 老师需要在平时多加关注学生对于足球的掌握技能水平, 根据学生的掌握程度进行一个分层划分, 分层次进行教学。然后利用让学生进行分散活动的方式, 让学生能够对于训练的方式有更多的选择, 从而找到更加适合自己的训练方法, 因人而异进行体育锻炼。在进行分散活动的过程中, 每个人都可以更好的认识自我, 了解自己在足球运动中的优势在哪里, 知道自己的不足在哪里, 从而通过扬长补短的方式进行针对性的练习, 在自己的优势上继续保持, 在自己的弱势上勤加锻炼。从而在校园的足球场上闪烁出万丈光芒。

## 4 放松阶段

在放松阶段主要是为了能够调节学生的呼吸节奏, 让学生在足球运动的过程中可以顺利的调整气息, 与此同时还能够拉伸学生的肌肉, 让学生的身体机能得到放松, 让学生在完成完足球运动以后能够有一个好的课堂体验, 使得锻炼的效果能够加倍。在经历了一系列的足球锻炼以后, 在体育老师的带领之下进行一个运动过后的放松活动, 让学生能够缓解一下由于足球运动带来的疲惫感, 并且针对学生在足球运动过程中的表现进行一个评价, 对有所进步的学生进行表扬, 对稳稳稳打的学生进行鼓励, 让学生能够在课堂中收获一定的知识, 从而为我们下次的足球运动课程埋下伏笔, 让学生能够期待再次进行足球运动的锻炼, 很多小学生都会喜欢提到表扬, 尤其是来自老师的表扬, 同学的肯定。那么作为体育老师应该掌握学生的这种心理, 制定科学合理的激励制度, 让学生能够在球场上发挥自己的优势, 将学生的优点放大, 弱化学生的不足, 让学生的意志力能够有所增强, 提高学生对足球的热情, 积极的投入到足球锻炼中。与此同时, 体育老师还应该多加鼓励学生, 让学生对自我进行一个肯定, 增强对于足球的练习信心, 特别是学生遇到瓶颈或者是在锻炼中遇到阻碍时, 更应该通过鼓励让学生坚定不移的进行足球锻炼。从而为体育课堂进行足球训练画上一个完美的句号。

## 5 结束语

在进行小学体育课堂教学的过程中, 体育老师应该针对性的对孩子的体育运动做出指导, 关注孩子的训练情况, 把握好节奏, 让学生能够在踢足球的过程中, 不但感受到足球带来的快乐, 还能够锻炼身体, 有益身心健康, 将自身的身体素质水平有所提高。在体育老师的带领下, 以充满趣味性的教学方式教学, 全面提高学生的足球综合素质水准。

## 参考文献:

- [1] 祁丹艳. 你因足球而快乐, 足球因你而精彩——关于足球进入体育课堂的思考[J]. 考试周刊, 2016, (50): 97-97
- [2] 李震. 校园足球背景下小学足球运动风险与防范探究[D]. 武汉体育学院, 2018.
- [3] 罗坤. 足球进小学体育教学课堂的几点构想[J]. 未来英才, 2017, 000(016): 170.
- [4] 杨冠民. 关于足球进小学体育教学课堂的若干思考[J]. 当代家庭教育, 2020, 000(003): P. 80-80.