

论小学体育体能课堂的构建

王兆俊¹ 王翔宇²

(1华中师范大学体育学院 湖北武汉 430079; 2青岛四方小学 山东青岛 266011)

摘要: 体能作为构成运动能力的重要因素,可以直接反映出学生基本的身体素质,学生在小学期间身体各项体能发展指标处于敏感期,因此要重视小学生的体能训练,通过构建小学体育课堂体能教学,可以有效发展学生身体素质,增强体质,培养意志品质,为学习生活奠定了坚实的基础。本文从体育课堂和体质发展两方面关系入手,探讨小学体育体能课堂构建的重要性和实施方法。

关键词: 小学体育、体能训练、学生、身体素质

引言:

体能是人基础运动能力的重要体现,它是由速度、力量、耐力、协调、灵敏、柔韧等外在身体素质所表现出来的,同时 2022 年版的义务教育《体育与健康课程标准》中明确指出,体能训练可以为学生增进体质和学练专项运动技能奠定良好基础。在体育课堂中设立专门体能教学,以及在其他技能教学课上融入体能训练,根据学生所处年龄的生理特点,有效的利用体能素质发展的敏感期,充分发展各项体能指标,达到学校体育指导思想——“健康第一”的目标。

1.小学体育体能课堂的重要性

小学时期是发展体能的重要阶段,科学、有效的体能训练能够促进学生身体发展、增强学生体质、提高学生的运动水平和身体机能、塑造体型、培养优秀的意志品质,保证学生心理健康。同时,在新冠肺炎疫情的大背景下,学生居家线上云课堂等教学时间逐渐变多,使得学生的长时间使用电子产品,坐卧时间增加,课间休息及户外体育课堂时间减少,从而导致肥胖、近视、亚健康等不良身体状况出现,严重影响学生的学习生活。所以良好的体能是一切身体活动的基础,是保障学生学习生活的重要基石,由此可见在小学体育课堂中构建学生体能课堂尤为重要。

1.1 学生体质逐年下降

近些年,随着社会经济不断发展,物质生活不断丰富,生活方式改变,学生对于电子产品的依赖和生活的懒惰性日趋严重,使得学生体质逐年下降。学生体质堪忧,体能下降,从国家体育总局发布的《第五次国民体质监测公报》来看,双教连续跳、坐位体前屈,立定跳远等反映幼儿身体素质的测试指标数据有所下降。从一系列官方公布的学生身体素质数据审思,学生体质下降,是迫在眉睫需要解决的问题。22年9月7日根据央广网报道,芜湖一中大课间跑操造成13名学生肌溶解住院,这一事件的背后,不仅反映出学校体育组织者对于体能训练的理论缺乏和开展方式不科学等问题,更是学生身体素质下降的重要体现。随着“双减”、“体教融合”等政策文件的相应出台,身体素质下降的趋势在逐步缓解,但是何时能变退为增,仍需体育工作者不断思考和努力。

1.2 小学生体能训练的意义

体能是由身体形态、生理机能、运动水平等先天遗传和后天习得的不同因素构成的运动能力,体能训练已经由竞技体育训练逐步

延伸到学校体育教学中,在与竞技体育专项体能训练不同的是,学校体育体能训练更多是针对发展身体素质的一般体能训练。事实上如果将竞技体育先进的训练方法和理论依据,下放到学校体育教学中,那么学校体育的体能训练亦可以取得不错的实际效果。从体能训练的形式上来看,体能教学内容丰富,形式多样,可以为体育教学提供更为丰富的教学内容选择。从帮助学生身心发展而言,在小学生处于身体发育的关键时期,科学、合理的体能训练,可以有效发展身体各项机能,包括心肺功能,神经系统,肌肉等。与此同时,体能训练还可以养成良好的生活习惯,维持良好的心理状态,提高对外界的适应能力。所以小学体能训练在学生发展,教学设计等方面都具有重要意义。

1.3 国外小学生体能训练实践方法

美国对于青少年体能发展尤为重视,根据各级政府都将“发展身体素质”或“增强学生体能”作为教学目标之一,因此美国的青少年儿童体质发展受到人们的广泛关注,所以美国的学校素质教育也走在世界前列。美国的现代体能训练理论与实践方法具有极大的可借鉴性,其中学校青少年体能训练 SPARK 模式,也是美国的著名体育课堂模式,它是在轻松愉快的课堂氛围下,促进学生体能发展。

德国作为世界体育强国,学校体育教学是支撑德国体育发展的一大支柱,在德国,体育人口庞大,政府对于基础体育设施的投入较多,这为学生体能发展提供了极大的活动空间,同时也成为促进德国学校体育发展的重要因素。在德国这种全民关注和社会支持的这种背景下,德国学校充分保障学生体能发展,促进学生健康成长,为学生终身体育意识打下坚实基础。

日本学生体育由文部科学省下设的日本体育协会全面负责,在此体制下,日本中小学体育以“健康体育”为学校体育课程目标。在此基础上,开设丰富的课外体育社团活动,日本“社团体育”模式,可以基本涵盖日本中小小学生,以日本体育协会下属体育社团为主体的体育社团联盟,成为日本青少年体育的主阵地。

1.4 国内小学课堂体能开展现状

在我国,小学体育体能课堂构建尚不完善,教师缺乏相应的理论知识和实践技能,学校对体能课堂的建设不够重视。华东师范大学季浏教授^[1]认为传统的五种课堂模式导致我国学校体育课是“不出汗”的体育课和“三无”体育课(无运动量、无战术、无比赛)。在

这种情况下，学校体育相关于体能课程的设计安排，也仅仅停留在世纪 80 年代提出的在每节课十分钟左右的体能练习，即“课课练”。但即使是这种穿插在体育课堂教学的体能训练，也在逐步淡出体育课堂常规设置。许多体育老师认为，日常课堂体育活动即可锻炼学生体能，所以在这种思想下，除了少之又少的“课课练”之外，学校体育课程缺乏针对性的体能课堂教学设置，没有相应的体能课堂教学。

1.5 小学时期学生身体发展特点与体能训练契合

小学时期，随着年龄的增长，学生身体快速发育，身体的成长和年龄的增长呈现密切的关系。根据研究显示，学生身体素质各项指标的发展趋势与年龄成波浪形关系，且身体各项素质的发育之间也呈现非同步性，所以在某项身体素质快速发展的时期，称为该项身体素质发展的“敏感期”。在身体素质快速发展的敏感期中，通过有针对性的体能素质训练，可以高效的提升学生身体素质指标。有些学者甚至认为在身体素质发展的“敏感期”内，一年的锻炼效果可以超过其他时期 8-10 年的效果。所以在小学时期，从运动训练学^[2]角度来看学生处于各项体能素质发展的“敏感期”（表一），根据不同体能素质的敏感时期不同，设置相应的体能训练，这充分体现出小学时期学生身体发育和体能训练的高度契合。

表一 学生身体素质发展“敏感期”

身体素质发展指标	年龄
力量（男）	11-13 岁
力量（女）	10-13 岁
速度（动作）	7-11 岁
速度（反应）	10-13 岁
协调	10-13 岁
灵敏	7-12 岁
柔韧	5-10 岁

2.小学体育体能课堂构建和实施方法

小学阶段，体能训练的内容构成应当充分融入到常规课堂当中，并且应当适应各学校学生的身体现实情况差异，在各个年龄段充分运用。以学生的身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等方面为主要内容穿插在常规课堂教学当中。并且在水平二、水平三中，每学期至少设有 6 课时，体能学练在常规课堂教学的重要性不言而喻。

2.1 转变课堂教学思维

体育课堂以往的教学大多为老师讲解示范，学生跟做练习的教学方式，更多的课堂情况是“放鸭子”式的教学课堂，这往往不利于学生体能练习。所以体育老师在体能课堂上善于创造教学环境，激发学生的兴趣和热情。俗话说，兴趣是最好的老师。小学生注意力不容易集中，所以体育教师必须灵活使用各种教学手段，擅长创建教学的情况下，激发小学生对体育训练的兴趣，引导他们发展终身体育意识，促进他们真正快乐的体育训练^[3]。小学生喜欢听故事，愿意玩游戏，那么老师就可以进行相应的教学情境创造，打造轻松

欢快的课堂氛围，将故事融入体育训练活动，或者以玩游戏的方式，将体能训练巧妙地融入到游戏中。在体育游戏中，发展学生的体能，将体能课变成体育游戏的课堂，寓教于乐。

2.2 加强教师相关业务能力

目前，包括学校体育在内的教学改革仍在深化之中。学校体育教育改革的重要内容是体育教育和卫生课程标准的实施。与传统体育教学相比，它主要体现在“健康第一”的指导思想、学生的主体地位、教师情境教学、专题教学、教材内容的选择、课堂娱乐和新教学道具的发展，以及教学评价中的过程评价和个人评价。应该指出，这是新一轮的体育教学改革与以往相比发生了很大的变化，这些变化对体育教师提出了新的要求。体育教师要想在教学改革的背景下能够胜任体育教学，实现体育教学改革的目标，就必须进一步改进和完善体育教师的教学能力结构。

为了更好的进行体能学练在常规课程中的运用，各区各校多进行集体教研活动，有针对性性的学练培训是及其有必要的。

2.3 深化体教融合，整合学校资源

体教融合是校园体育和青少年体育事业发展的大趋势，对于我国体育教育的发展具有重要的指导作用。但就小学常规体育课程教学的体能发展而言，依然需要将学练体系加以深化，毕竟常规课堂教学以专职体育教师为主。体教融合作为全面提高青少年体育素质的重要指导方针，并实施这一政策，全面促进中小学体育教育的发展进程。

有学者认为^[4]在许多学校，体育器材资源的数量和类型都不够丰富，空间也有限，常规体育课的体能训练方法也有限。因此，有必要充分整合学校的体育资源。事实上，许多运动器材的使用功能都是多样化的，教师在使用过程中需要丰富各种运动器材的使用类型。以沙袋为例，它不仅互相投掷，还可以从高空投掷，甚至可以作为羽毛球，不仅可以锻炼学生的手臂力量，还可以锻炼学生的平衡。例如，跳绳不仅可以用来做绳索练习，也可以用来抛绳和拉绳。总之，在体育教学过程中，教师应开放思维，善于发现体育器材资源的不同用途，提高器材资源的利用效率。

结语

体能训练对于青少年儿童健康发展具有重要作用，因此要重视体能训练。所以在小学时期，抓住学生体能素质发展“敏感期”，进行科学、有效的体能训练，可以促进学生的身体发育、心理成长、社会能力等各方面的综合发展。

参考文献：

[1]季浏.对中国健康体育课程模式和实践问题再研究[J].北京体育大学学报.2019, 42(6) 14-15
 [2]田麦久.运动训练学[M].高等教育出版社.2017.78-111
 [3]李庆.趣味体育游戏对儿童身体素质影响的实验研究[D].东北师范大学, 2017.
 [4]陈奕.小学体育器材资源开发利用分析[J].新课程(小学), 2019(08): 79.