

# 小学生体能训练的策略

□ 君山区钱粮湖实验小学 王 奇

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》指出，义教阶段体育与健康课程内容主要包括基本的运动技能、体能、健康教育、专项技能和其他跨学科内容。教师要在小学阶段的课程教学中，注重活动化、游戏化、生活化，最大限度地培养小学生的运动兴趣，发挥运动热情，提升运动参与度。

## 一、小学体能训练的作用

### （一）提高小学生身体素质

小学生正处于身心发育的关键时期。小学体育与健康课程着重培养体能，有效提高小学生的身体机能以及身体素质。教师可根据学生的身体素质及个人发展，运用有效教学方法，进行体能训练，全面提高学生的身体素质。

### （二）促进小学生心理成长

由于小学生的心理较为敏感，对身边事物都非常有好奇心，所以注意力不集中，容易受到外界的干扰。因此，小学体育教师需将体能训练加入教学内容，培养学生的注意力，同时刺激学生适应外界的突发情况。体能培养还能够潜移默化地帮助学生提升自我效能感和自律意识，促进心理成长。

### （三）激发小学生学习兴趣

小学生的特点是好动且对体育训练感兴趣，教师需要抓住这一特点，创建轻松活泼的教学环境，发挥小学体育与健康课的优势，调动学生上课积极性，激发学习兴趣。

## 二、小学体能训练的教学对策

### （一）创造学习情境，提升学习兴趣

小学体育教师在教学过程中，需要创建与学生相关的学习环境，提升学习兴趣。若教师采用传统的体育教学模式，不仅会消耗学生对体育课的热情，还会导致学生产生排斥心理。因此，教师要因材施教，以学生学情作为备课的出发点，

融入与学生密切相关的生活情景，让教学事半功倍。例如，在引导学生进行体能训练时，让学生分成几个小组，用“拉车”的动作锻炼学生的体能，然后一点一点地增加难度。这不仅能够锻炼学生之间的有效合作，还能潜移默化地推动学生融入学习情境，锻炼手臂力量，提升体能。

### （二）设计训练方案，提高练习效率

小学生体能的提升不是一朝一夕能做到的，教师需要制定全面的训练方案，让每一节体能训练课落到实处。还可以根据不同年龄层及不同学生的个性和体能特点，制定灵活多样、适合每个学生的专属训练方案。例如，在训练四、五年级学生的体能时，对上肢力量较弱的学生，教师可以准备一套系统的培养上肢力量的运动方案，引导学生做俯卧撑来加强上肢运动，激发体能；也可以进行击球训练，准确提升上肢力量，充分激活学生的身体机能。

### （三）优化教学方法，加深学习印象

小学生刚开始接触体能训练时，对体能训练课的了解不够，可能会降低学习兴趣及主动性。这种情况下，教师就需要引导、启发学生科学看待体能训练课。另外，教师应适时改变教学方法和教学内容，积极创建灵活的教学方式。例如，教师可以引导学生采用自由分组形式进行接力比赛，以锻炼体能。由于小学生的竞争意识很强，利用竞赛形式能够提高学生积极主动性，增强课堂趣味性。比赛结束后，教师再评选冠亚季军，既让学生增强竞争意识，也能激发学生努力提升体能的热情。

小学体育教师要在教学中，根据学生的个性特点及兴趣习惯设置不同的训练方案，利用科学的教学方法，让学生全身心投入到体能训练课中，持续高效地提升体能。