

# 体适能训练在小学体育教学应用中的策略研究

张驰俊 长江大学

**摘要：**目前针对小学生身体素质与体能情况的下降，隐形肥胖比例不断增加，不良体态的问题以及容易在体育课运动中受伤的情况逐渐增多。在“健康第一，以体育人”的体育与健康新课程标准的背景下，融入体适能训练的体育教学课程改革和发展具有重要创新与实际意义。体育教学中结合相关体适能训练来丰富体育课程内容，激发小学生体育运动参与的兴趣，提高体育课训练质量与水平，能够有效改善和加强小学生各方面的身体素质、运动综合能力并提高体质健康水平。本文通过对体适能训练在小学体育教学实践中策略方法的分析与研究，为小学体育健康课程改革和体适能训练融入体育课堂的教学与应用提供了理论和实践基础。

**关键词：**体适能训练；体育教学；新课标

## 1. 体适能训练概念

体适能是指除了应付工作之余，身体又不会感到过度疲劳，并且有余力去享休闲及应对突发事件的能力。体适能训练既包括了身体素质、运动竞技方面所需的适能，还包括了健康层面的基本适能。通过对身体各种素质的训练，在提高身体适应力和机体素质的同时也保证了基本的健康身体指标的达成。体适能训练也是提高运动能力、提升身体素质水平、避免运动损伤的更加全面可持续化发展的新型体育教学课程模式。体适能训练涵盖的范围比较广，既包括专项体能训练，基础体能训练还包括功能性训练、身体成分改善等方面的内容。它是具有科学性、全面性、促进健康身体发展可持续性的训练体系。

## 2. 研究现状及意义

### 2.1 研究现状分析

“体适能”是我国高校体育课程教学指导纲要的一项重要内容，它在体育教学中发挥着重要作用有着广阔的研究空间和应用价值<sup>[1]</sup>。体适能教学打破了传统教学模式固化统一的格局。体适能健康的教学模式与实际应用在小学体育课程改革中充分发挥了体育的内涵，对促进学生的身体、心理、社会适应能力及道德品质等整体健康水平的提高有重要作用<sup>[2]</sup>。这为贯彻“健康第一”的教学指导思想，完成学校体育的近期目标和长远效益，也为培养学生锻炼习惯，增强学生的综合能力、健康体育行为和终身体育能力打下坚实的基础<sup>[3]</sup>。

### 2.2 体适能训练融入体育教学的意义

#### 2.2.1 引入体适能训练可加强学生体育课的运动参与度

在带有健康体适能训练的课程教学过程中可以创新多种不同形式的教学，提高学生的运动参与度，深化体育教学实践。

通过引入体适能训练中的热身动作，比如波比跳、滑冰跳等科学有效的动作有效激发学生运动热情，加强学生运动时注意力的集中，提升其在体育运动中的参与度，加强了体育课的强度和练习密度，从而增强体育参与感，运动成就获得感达到身心协同发展和提高运动能力的目的。让学生在玩中练，在练中学，也为进一步掌握和熟悉各专项运动技能打好了坚实的基础。

#### 2.2.2 引入体适能训练可以有效提升学生运动技能的质量与掌握程度

体适能训练在体育教学中的融入很大程度上有助于运动技能的掌握和体育锻炼意识的培养。体适能的运动形式、训练方法和多样化针对性器械的使用与体验更符合青少年身心特点的发展。并且体适能训练可以提高学生基本身体素质能力为学习新的运动技能提供保障。将体适能的训练融入体育教学中，让学生的运动能力、智力与情商、意志力等方面都能得到锻炼和发展<sup>[4]</sup>。

#### 2.2.3 引入体适能训练能加强学生身心健康及促进个性化发展

##### (1) 体适能训练有助于改善体质健康

体育锻炼和运动训练对改善青少年身体素质有着明显的提升作用，而体适能功能性训练和运动技术与锻炼效果的提升不是立竿见影的事情，需要长期而反复性的、有目的和阶段性的开展<sup>[5]</sup>。从学生身体素质的角度出发，注重基础体能的培养，囊括身体机能的各个素质方面，有助于改善学生基本体质健康水平<sup>[6]</sup>。

##### (2) 体适能训练有助于促进个性化发展

体适能训练需要结合不同学生的身体条件，有针对性地开展相关素质的训练，在提升身体素质短板的同时，更加强化和扩大其优势，使其更易选择擅长的体育运动。充分发挥其优势素质与特长运动技能的促进作用，进而带动其劣势素质的发展

**作者简介：**张驰俊(1994.03.26-)，男，汉，湖北省荆州，硕士，研究方向：体育教学。

与进步。从而形成个性化的体育运动锻炼模式，促进学生基本运动能力的全面发展，形成学生自己独特的运动锻炼风格，也为其擅长的体育运动发展带来更多可能性。

2.2.4 引入体适能训练可以加强学生社会适应力及团队协作能力

一方面体适能训练通过一定的运动过程锻炼了学生的沟通交流、适应环境以及相互协作，团结共进的能力，另一方面也让学生形成开朗、活泼自信的性格。随着体适能训练的深入与在体育教学中的结合，更有利于学生的社交能力的发展、人际关系处理以及应对训练过程中出现运动损伤、矛盾冲突等突发状况随机应变的处事能力和临场适应能力。所以体适能训练提高了学生社会适应的综合能力。

2.2.5 引入体适能训练利于培养形成终身体育的意识、

培养学生主动接受体育锻炼和运动训练，增强健康的意识。这既是新课标课程的要求，也是健康体适能教学的重要目标。青少年身心发展正处于敏感期，自我意识开始觉醒，正确积极的健康意识引导更易于良好的体育运动习惯的养成。

随着体适能理念融入相应体育教学体系应用的不断深入，教师能够更加科学合理的去分配教学任务，并且制定科学有效、针对性强的训练教学计划，从而达到事半功倍的效果。所以体适能教学训练模式在激发学生享受体育锻炼的同时也为其终身体育发展，培养自主锻炼意识提供了良好的引导。

### 3. 体适能训练融入小学体育教学中存在的问题

#### 3.1 体适能训练缺乏完整成熟的体系

目前体适能训练在小学体育教学体系中还没有固定的训练方式，其训练的方法、形式及内容还不够完善。其训练的体系缺乏完整的训练原则及理论体系的支撑，同时体适能训练也没有较为成熟的与小学体育教学相结合的实践经验。其训练模式，训练强度与内容并没有一个明确的目标与规定的标准，很大程度上都是根据不同学校、不同学情、不同教学水平及地区特点来安排制定体适能训练的计划与要求<sup>[7]</sup>。所以对于不同的体适能训练方式，其在实际小学体育教学应用中的效果就不存在普遍性，从而导致体适能训练在体育教学中的应用存在一定的阻碍，具有片面性。

#### 3.2 体适能训练的教学过程难以有效控制

在体适能训练教学时，因为其训练的方式充满趣味性比较新颖，难以保证学生能够有效地去学习和体会，从而造成学生练习动作时课堂纪律难以管控。而且体适能教学形式更加随机与自由化，更加以学生为主体，但这也导致课堂教学过程效率可能会降低，训练时不利于组织学生整体式训练与学习动作细节要领。同时体适能训练强度不能统一，导致教学中需要根据不同运动能力的学生分层制定不同程度的训练强度与练习目

标，使得体适能训练教学过程控制的复杂化和变化性变多，从而增加了体适能教学训练的难度。

#### 3.3 体适能训练受场地与器材的限制

体适能训练与传统体育教学训练不同，部分体适能训练是需要借助特定场地与相关小工具等器材来完成的。这就表示学校体育器材和设备要能满足体适能训练的相关要求才能更好的全面开展体适能训练在小学体育课程的融入与进步。而大多数学校场地条件较差和器材方面存在缺乏和简陋问题，这使得学生体适能训练的开展受到了一定限制。只能进行徒手的体适能训练从而影响了实际体适能教学在学校中推广和相关体适能课程开发研究的进度与效果。

#### 3.4 新型体育教师的缺乏

新型的体育教师的师资力量薄弱与缺乏，体育教师的专业素质不高，使得体适能体育教学的手段、方法、认识都达不到体育新课标教学的要求。同时现有的体育教师的教学方式比较固化，缺乏自身对于体育课标和教材的理解与改进，导致无法达到锻炼学生身心的目的，也难以调动学生体育课锻炼的积极性，不能达到让学生真正了解运动，真正热爱运动。就难以达到体适能训练与小学体育教学的融合与发展，也达不到通过体适能训练改善学生体质健康，达到学以致用最终体育目标。

### 4. 体适能训练融入体育课程教学模式的策略分析

#### 4.1 普及“健康第一，以体育人”的理念

将“健康第一，以体育人”的理念作为素质教育的核心内容深入普及，一方面学校建立从上而下的推广机制，从提高青少年身体素质入手，提高健康意识，培养良好的健康锻炼行为习惯，重视健康体育教学的专业设置和人才培养，并开展相关教学研究，深化理念发展。另一方面学校联合家庭、社区工作室、俱乐部等机构，根据学生特点有针对性地加强健康理念，主动提供健康知识、行为、技能的帮助，并将体适能训练融入体育课程教学中，推进青少年健康与体育行为的进一步融合。

#### 4.2 多方面深入开展健康体适能教学

从教学目标发展上，青少年正处于身心发展的鼎盛时期，自我意识和独立性开始发展，正确的引导和示范对其素质发展的提升以及良好锻炼习惯的培养能打好较为牢固的基础。

在认知目标要求上，从青少年身心发展特点和兴趣需求出发，能够激发学生的动机，主动汲取体适能相关的理论知识及训练方法，培养学生主动改善不良的行为习惯和运动方式。

在技能目标运用上，将其训练目标与日常体育教学活动与目标结合，使得青少年不仅能掌握基础训练知识和锻炼技能，还能将其正确地运用到自身体育活动锻炼中，从而多方面地提升自身身体素质与体育能力。

在训练内容设计上,制订科学、合理、规范的健康体适能训练计划和详细的任务安排突出重难点,并且遵循可行性原则,符合青少年学生以及学校教学环境的主客观条件,使其具有可行性与操作性。

在教学方法实践上,体现以学生发展为中心,以训练实践为主体,以信息技术手段为辅助,以理论方法研究为指导的健康体适能教学体系。

#### 4.3 加强硬件设施与定期体适能监测

学生身体素质情况不仅是评价健康体适能训练效果的重要标准,也是对其身体健康情况的综合反映。定期进行身体素质测评主要体现在两个方面:在校内定期开展学生身体素质检测,合理设置监测内容,充分运用现代科学技术与工具评测分析,并形成有效的评估和反馈机制。

#### 4.4 培养新型体育教师

第一,提升体育教师的科研能力。体育教师的任务除了教学以外,科研能力亦是关键,关乎到教学的深度和广度,如,篮球、足球等团体体育训练与健康体适能训练之间更深层次的逻辑关系,需要建立实际的对比模型,并采集试验数据,从实践到认知,实践再认知往复循环过程中,找到二者进一步的关系,进而共同推进青少年素质的提升,达到体育健康新课程标准的要求。

第二,提高体育教师的社会地位和经济待遇,使得体育教师的获得感、幸福感逐步提高,体育教师职业的吸引力、教学动力、科研动力不断增强;并加大经费投入到体育教师培训学习,教学研究当中。

### 5. 结论及建议

综上所述,在教学实践方面融入体适能教学的课程模式更有利于学生体育学习与自身锻炼的整体提升。在体育教学中增加发展体适能的训练内容,可以有效改善健康体适能的各个指标、提高体育保健的意识、加强体育行为与健康等方面的常识。使得学生能掌握体适能的相关理论、运动原理和科学有效

的锻炼方法。同时多样开放的体适能教学方式在体育授课中也能培养学生的运动思维,增强其独立思考解决问题和运动判断的能力。而在评价方面,体适能教学不只以体测成绩作为评价指标,而是把体育锻炼的过程与进步性评价作为评价体系的标准。在掌握运动技能与动作时,也强调了体育精神与意志力的评价。通过体适能训练,不仅可增强学生锻炼的动力,促进其体育运动的个性化发展,还能养成自觉锻炼的习惯,形成健康的生活模式。体适能训练融入小学体育教学应用的成效,并不是一蹴而就的事情。为达到实际期望效果,需要学校、学生、体育教师与家长的共同努力,才能把体适能训练的各方面优势更好地运用到我国体育教育的课程改革之中,发挥出体适能训练带来的诸多益处与积极影响。

#### 参考文献:

- [1] 蒯立法;惠恒鑫.基于体适能视角下对学校体育课的思考[J].内江科技,2022,43(05):97-98+148.
- [2] 张建华;殷恒焯;钱铭佳;杨铁黎.美国最佳体适能教育计划及其对我国体育课程改革的启示[J].体育与科学,2001,(01):68-70.
- [3] 王雷.体适能课程在高中体育教学中的应用研究[J].青年体育,2022,(02):113-114.
- [4] 陈晓红.社会体育专业体适能课程教学改进策略与实践[J].当代体育科技,2020,10(20):148-150.
- [5] 高振峰.功能性训练在体能课程改革中的实践探索[J].辽宁警察学院学报,2020,22(05):95-98.
- [6] 郑佳薇;崔明月.融入体适能训练公共体育课程对大学生体质健康状况的影响研究[J].中国学校卫生,2019,40(11):1694-1696+1699.
- [7] 陈婧;周涛;李仕明.健康体适能课程对大学生身体素质的影响[J].福建体育科技,2021,(03):75-77+87.