

在小学体育中种下“体适能”因子

徐春彪

(南京市南化实验小学, 江苏南京 210048)

摘要: 随着时代的发展, 我国的教育部门越来越重视孩子们的身心健康, 特别是对他们的体适能训练高度的重视, 因此, 国家教育部门从小学阶段就提出了“五育并举”的教育理念, 而体育是五育中的基础, 我们必须要有好身体, 才能不断发展, 为社会做贡献。因此, 在小学义务教育时期, 小学生的体适能训练逐步得到提高, 本文将从体适能训练入手, 探究体育课程的实施, 并对如何提高小学生身体素质进行了探讨。

关键词: 小学体育; “体适能”; 意义; 现状; 对策

随着我国基础教改的不断深入, 对素质教育的重视程度越来越高, 给基础教育的教学方式与观念带来了新的挑战。在我国, 提高小学生体质、培养良好的心理素质等方面日益受到社会各界的广泛关注。“体适能”是一种测量人类健康状况的尺度, 它是指机体对周围环境的适应性。在“双减”的大背景下, 我国小学体育课程中, 积极探讨“体适能”的教学方式, 发挥其在实际应用中的优点与价值, 实现体育与教育的有机结合, 提升了学校的整体素质与效能。

一、体适能融入小学体育课堂的意义

(一) 有助于提升学生的基本体适能

体适能训练是培养小学生健康身体的一种有效途径, 通过对小学生基本身体素质进行体育锻炼, 开展分层的体育锻炼, 帮助学生打好基本体适能基础, 让孩子们在今后的学业上无后顾之忧。而且还能帮助小学生坚定地向着自己的方向前进, 让小学生有更广阔的发展空间, 得到更好的发展机遇, 为国家的发展建设做出自己的贡献。通过加强自身的人文素养和个人体适能训练, 把自己培养成我国的栋梁, 让祖国在世界舞台上更加有实力, 并且拥有更多的高素质储备人才。

(二) 有助于磨炼学生心智, 培养吃苦精神

体适能训练的益处非常多, 在小学的体育教学中开展体适能训练非常必要。所以, 在义务教育的时候, 要通过体适能锻炼学生的身心, 让学生的身体素质得到充分的锻炼, 全面提高小学生的整体素质, 确保教学水平的有力保障。通过体适能锻炼, 学生可以在一次次的挑战中, 不断地突破自己的极限, 提高自己的体质, 锻炼自己的精神。因此, 将体适能训练纳入到小学体育教学中是非常有意义的。那么体适能锻炼是什么? 也就是身体水平可以与自己的能力发展相匹配, 老师要根据学生的体质发展状况, 对体质的锻炼进行全面的安排, 对锻炼的进度进行合理的安排, 从而达到一种科学、高效的教学效果。让学生参加体适能锻炼, 既能提高学生的体质, 又能使他们的身体健康成长, 更能锻炼他们的心性, 培养他们不怕苦、不怕累的奋斗精神, 培养他们超越自己, 绝不轻易放弃的坚韧精神。所以, 在义务教育中进行体适能训练, 既锻炼了学生的身体, 又锻炼了他们的心理素质。健康的身体、美丽的心灵和丰富的才能是小学生实现长远可持续发展的前提。

(三) 有助于德智体美劳全面发展

小学体育课堂的教育教学中, 强化体适能训练, 既能促进小学生的德智体美劳五个领域的全面发展, 又能促进小学生的体魄健康、心灵健康、才能丰富, 这也是政府对学校义务教育的一项根本要求。体育锻炼不但可以提高同学们的体质, 还可以培养他们的健康的心态, 培养他们不怕吃苦精神, 更能让学生在遇到困

难和挫折的时候, 勇敢的去克服。体适能训练是根据学生的基础条件而制定的一种身体训练体系, 在此基础上, 老师们可以持续地对学生进行身体的锻炼, 让学生能够经受住艰苦的考验, 同时还能锻炼学生的体育美感, 增进学生对体适能培训之认识, 为我国培育高质量、高水平、高素质的栋梁之才。

二、体适能融入小学体育课堂教学的现状

体适能起源于西方, 上世纪末期该理念开始逐渐进入我国。经过不断地发展融合, 近几年来, 其已经广泛应用于竞技体育、医疗康复与学生的综合素质中, 同时为此带来了显著成效。不过, 即便如此我们却不能忽视教学中存在的问题, 经总结具体如下:

(一) 缺乏创新的教学模式

小学生的学习和生长过程中, 体育的作用是显而易见的, 但是新时代的小学体育教学模式单一、趣味性不足, 致使一些小学生对体育锻炼的积极性不高。比如, 在中长跑课程中, 由于受到教育观念的制约, 大多数学校的老师都倾向于指导学生进行高强度的运动, 但没有按照小学生的身体和心理特征, 采取趣味化的教育方式, 盲目地让小学生跑1000米、2000米, 在这种教育环境下, 很多学生在参加体育锻炼时, 都会出现一定的厌倦心理, 从而逐渐丧失参加中长跑活动的兴趣。

(二) 小学体育教学被边缘化

提高小学学生的身体素质对小学生的成长和发展具有重要意义。由于受到传统的应试观念的制约, 小学教育活动中, 重智育、轻体育的情况非常普遍, 很多小学生为了能在考试中取得好成绩把文化课的学习摆在第一位, 把业余的时间用来提高自己的文化素质, 而忽略了体育的教育。此外, 在信息社会中, 小学生对电子产品的依赖性较强, 对身体锻炼有不同的忽略。目前, 我国小学的体育教育存在着严重的问题。

三、体适能融入小学体育课堂教学的对策

目前, 我国一些小学的体育教育中采用体适能教学模式还存在着一些问题, 如, 缺少专业师资队伍。体适能教学要求体育老师掌握专业体适能教学知识, 设计科学合理的体适能课程内容。体适能教育是一种非常专业化的教育方式, 而目前我国小学体育教育师资严重不足, 体适能教学实施成效还需要进一步提升。由于体适能是一种新兴的教育方法, 所以业界对体适能体系并没有一个统一的规范。根据有关的研究, 在小学的体育教育中, 这种方法的使用主要是与传统的经验相联系, 所以它的课程体系并不健全。在体育锻炼的实践中, 体适能教学的设置缺少创新与实践, 不利于体适能实践活动的开展。为此, 我们应该对体适能教学模式进行深度剖析, 并根据学生的具体状况, 改进其运用的有效性。

（一）开展体适能测试，制定合理运动计划

开展系统性、科学性的体适能测试，可以对小学生的体质进行较为准确的了解，并据此制订出符合他们体质的适当的锻炼方案，使其更符合小学生的实际情况，充分利用学校的体育教育资源，促进小学生体质健康发展。与常规的运动项目测验相比，体适能角度的体适能测验更多地着眼于小学生的体质状况，而非单纯的竞技运动，可以为今后的小学体育教育工作提供很好的引导和支持。一般来说，小学生的身体素质测试项目以50米短跑、500米耐力跑和800米为主，对于像立定跳远这样的课程，体育老师应该在进行体质检测的基础上，将其与小学生的体质相结合，制定出一套科学、合理、适合于小学生的体育运动方案，让其与小学生的“最近发展区”更加贴近，让小学生能够在一个合适的范围内不断地进步和成长，从而避免因过度锻炼而造成的运动伤害。其次，在实际的体育教学实践中，要把体适能理念贯穿到整个学校的教育之中，做到适量的锻炼，通过幽默风趣的语言激励中学生，促进他们主动参加学校的体育教学活动，达到快乐运动，健康成长的目的。

（二）创新教学形式，增强体育教学趣味

加强学校的体育教育是提高小学生身体素质的根本，要结合学生的身体和心理特征，创新教育方式，增加小学体育教学的趣味性，使小学生在参加体育活动的过程中获得快乐和强健体魄。通过对小学体育实践的调查，我们可以看出，在体育运动开始的早期，大多数小学生都具有很高的积极性，能够主动参加体育锻炼，在经历了一段时间的学习与锻炼之后，他们已经获得了一些基本的应用技巧，但是对体育教育的热情却有所下降，所以，假如仍以基础技术为重点进行重复的练习，就会导致部分小学学生对运动缺乏热情，违背了体适能教育的思想。因此，在进行体育教育的过程中，必须进行教学方式的改革，使其富有趣味性和实践性。

“立定跳远”是一项对小学生身体和心理都有很大帮助的项目，因此，在具体的授课时，应首先对小学生进行有关的技术教学，在学生们已经学会“立定跳远”这一技术之后，再进行“立定跳远”的竞赛，由学校的体育老师给予表现优秀的学生一定的表彰，创造趣味盎然的体育气氛，有助于缓解小学生的心理负担，让他们享受运动的乐趣。

（三）突出小学生主体，满足个性化需求

素质教育和因材施教的一个主要表现就是要将小学生的主体地位凸显出来，因为他们的学习能力、身体素质以及兴趣喜好都不一样，如果采用同样的方法进行教学，很容易造成一些学生“吃不饱”或“吃不下”。为推动小学生健康发展，使每个小学生都能在教育中获得幸福，健康地成长，在小学的体育教育中，必须将体适能理念融入到体育教育中，并开展形式多样的体育活动。使每个小学生都能按照自己的爱好进行体育运动，这有利于提高他们的体育素质，同时，当他们参加自己喜欢的体育活动时，也能得到很好的体育活动体验。比如，篮球是一项深受小学生欢迎的运动，尤其是很多男性，该项运动的最大的吸引力就是这种运动的浓厚的运动气息和竞赛精神。在打篮球比赛中，小学生们的上肢和腿部都要有一定的配合，这使得他们在速度、耐力和灵敏方面得到了很好的锻炼，但是因为篮球的运动量比较大，对小学生的体质也有很高的需求，所以很多女生都不太喜欢打篮球。为此，体育老师应针对女孩的体质特点，开设适合女孩体质的体操课，并通过音乐的韵律，以身体的运动作为媒介，以丰富的体育锻炼

方式，适应小学生的个性化需要，达到强身健体，塑造形体的目的。此外，体育老师还可以与小学学生一起组建体育俱乐部，比如武术、街舞、羽毛球等，鼓励小学生按照自己的爱好参加各种体育社团，体育老师还会定期举办各种各样的社团，为小学生提供丰富多彩的体育文化生活。通过开放社团活动场所，为小学生更好地参与到体育活动中来提供更好的环境，从而能够更好地适应小学生的个人运动需要，提高小学的体育教学的个性与多样性。

（四）丰富评价方式，关注体育素养发展

评价在教学中发挥着导向、改进、鉴定的作用。学校的教育评价对小学生的发展起到了一定的促进作用。对学校体育教学进行科学的评价，是提高学校体育教育质量的重要保证。由于小学生的身体素质、接受水平等方面的不同，导致其在实际的小学体育教育活动中出现了很难统一的问题，这也给小学的体育教育评价工作带来了更高的要求。多元化、激励性的评价更有助于让学生们积极地参加到学校的学习当中来。而传统的对学生进行的评价，很难调动学生的体育学习的兴趣。所以，从体适能的角度来看，小学体育教育评价要重视学生的心理健康状况，发挥其引导功能，进行教育评价方法的革新，为小学体育教育注入生机。从身体素质的角度来看，体育教师应该不断地优化自己的评价方法，改变传统的“重结果、轻过程”的评价理念，建立起学生自评、学生互评、教师总评等多种评价方法。学生自我评价是指小学生在进行体育教育过程和训练成果时，能够清楚地知道自己的优缺点。学生间的互评，是一种指导小学生之间的互相评价，通过彼此的评价，让他们认识到自己的长处以及自身的不足。教师总评是指老师科学合理地评价小学生的综合素质，强调其科学、激励的特征，在多样化的评价中，让学生们有自己的认识和感觉。在实施评价的时候，要把教学评价贯彻到学校教育的各个阶段。评价既要注重成果，也要注重过程，体育老师要对那些长期参与体育活动、形成良好运动习惯的小学生给予积极的评价，给其他小学生做一个榜样，在他们的示范作用下，让其他学生的运动动力得到提升，发展小学生的体育素养。

四、结束语

综上所述，体育是德育、智育、审美教育的基础，是推动小学生身心发展的根本保证。特别是随着我国教育教学改革的持续深化，体适能这一理念也逐渐进入了大家的视线，以体适能概念为导向，创新体育教学模式。在平时的小学体育教育过程中，教师要对体适能的内涵、意义进行正确的认知，并根据新时代我国小学体育教育的实际情况，采用一种行之有效的方法，将体适能教育引入到小学的体育教育之中，让小学生从体育教学中得到运动的成就感，适应小学生的运动需要，提高他们的身体素质，培养他们积极、热爱运动的人生态度。

参考文献：

- [1] 杜熙茹, 黄秋, 姜舟. 健康体适能在特殊学校体育课中的运用[J]. 体育科学研究, 2021, 25(5): 82-86.
- [2] 宋云峰, 李凯欣, 谭思洁, 等. 基于等时替代模型的大学学生24h活动行为与健康体适能的关系[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2024.
- [3] 沈莹莹, 符鑫博, 邹智, 等. 特殊奥林匹克融合足球训练对智力障碍学生健康体适能的影响[J]. 广州体育学院学报, 2023, 43(05): 27-34+90.