文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

体能练习融入小学常规体育课堂的实践探索

宁喜梅
大连八一希望小学　辽宁省大连市普兰店区　116200
DOI:10.32629/mef.v9i9.22189

[摘　要] 在《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》落地实施的背景下,强化体能练习在小学常规体育课堂的系统融入,是提升学生体质健康水平、落实“健康第一”教育理念的核心路径。当前小学体育教学中普遍存在体能练习内容单一、融入方式生硬、个体适配性不足、评价功能弱化等问题,制约了体能训练的实际效果。本研究结合一线教学实践,从“课课练”机制构建、分层递进教学、趣味化形式创新、技体深度融合四个维度探索体能练习的课堂融入路径,并提出优化教学评价、完善保障条件的配套策略。实践表明,系统化的体能融入设计能够有效提升学生的运动参与度与体能达标率,为小学体育课堂提质增效提供可复制的实践参考。
[关键词] 小学体育；体能练习；课堂融合；课课练；教学策略
中图分类号：G623.8　文献标识码：A

Practical Exploration of Integrating Physical Fitness Exercises into Routine Physical Education Classes in Primary Schools

Ximei Ning
Dalian Bayi Hope Primary School, Pulandian District, Dalian City, Liaoning Province, 116200
[Abstract] Under the backdrop of the implementation of the Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition), systematically integrating physical fitness exercises into routine physical education classes in primary schools constitutes a core pathway to enhancing students' physical health status and realizing the educational philosophy of "Health First." Currently, primary school physical education instruction frequently faces challenges such as limited variety of physical fitness exercises, rigid integration approaches, insufficient individualized adaptation, and weakened evaluative functions—all of which constrain the practical effectiveness of physical fitness training. Drawing on frontline teaching practice, this study explores pathways for integrating physical fitness exercises into classroom instruction from four dimensions: constructing a "lesson-by-lesson exercise" mechanism, implementing tiered progressive teaching, innovating engaging instructional formats, and fostering deep integration of technical and physical skills. Additionally, the study proposes supporting strategies, including optimizing teaching evaluations and improving logistical support conditions. Practical results demonstrate that a systematic design for integrating physical fitness exercises can effectively increase student participation rates and physical fitness achievement rates, providing replicable practical references for enhancing the quality and efficiency of primary school physical education classes.
[Key words] primary school physical education; physical fitness exercises; classroom integration; "lesson-by-lesson exercise"; teaching strategies

1 引言

近年来,我国小学生体质健康状况始终受到教育领域的重点关注,耐力、核心力量等核心体能指标的阶段性下滑,直接凸显了学校体育教学中体能训练环节的现实短板。2022年版义务教育体育与健康课程标准明确将体能作为课程内容的核心组成模块,要求各学段通过科学系统的体能练习,促进学生身体素质全面均衡发展。然而在实际教学场景中,体能练习往往处于体育课堂的附属位置,要么被简化为课前热身的零散活动,要么以机械重复的训练形式单独开展,既难以与常规技能教学形成协同效应,也无法充分调动小学生的主动参与意愿。

将体能练习系统融入小学常规体育课堂,不是简单增加训练时长,而是要以课堂为主阵地,将体能发展目标与运动技能目

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

标、兴趣培养目标有机结合，构建常态化、科学化、趣味化的体能教学体系。这既是破解当前小学体育“重技能、轻体能”教学偏向的关键抓手，也是推动学生从“被动训练”向“主动锻炼”转变、养成终身运动习惯的重要基础。本文基于小学体育教学的真实场景，梳理当前体能练习融入课堂的现实困境，结合一线教学实践总结可操作的实施路径，为广大小学体育教师提供教学参考。

2 小学体育课堂体能练习融入的现实困境

2.1训练内容单一，学段适配性不足

当前多数小学体育课堂的体能练习仍以传统项目为主，低年级与中高年级的内容区分度不高，普遍存在“低年级练不动、高年级吃不饱”的断层问题。低年级课堂常直接沿用跑步、立定跳远等项目，不符合低段学生的动作发展规律与兴趣特点，容易让学生过早产生枯燥感；中高年级的体能训练则多局限于跳绳、仰卧起坐等测试项目，内容重复且形式固定，既难以覆盖力量、灵敏、柔韧等全面的身体素质，也无法与球类、田径等专项技能教学形成有效衔接。部分教师对体能练习的理解停留在“让学生动起来”的表层，缺乏基于学段目标的系统化设计，导致体能训练的针对性与实效性大打折扣。

2.2训练标准统一，个体差异关照不足

小学生在身体发育水平、运动基础、体能禀赋上存在显著差异，但多数课堂仍采用统一标准、统一强度的“一刀切”训练模式。体能基础较好的学生难以在训练中获得能力突破，长期处于“吃不饱”的状态；而体质偏弱的学生往往难以完成既定任务，容易产生挫败感甚至抵触情绪。这种同质化的教学模式违背了因材施教的基本原则，既不利于全体学生的体能发展，也会加剧班级内学生体能水平的两极分化。同时，部分教师缺乏分层教学的系统设计能力，简单以性别或主观判断分组，分组标准模糊、训练内容梯度不足，无法真正适配不同学生的发展需求。

2.3融入方式生硬，与技能教学相互割裂

在很多体育课堂中，体能练习与技能教学是相互割裂的两个环节，通常遵循“先教技能、最后练体能”的固定流程，两者之间缺乏内在逻辑关联。这种“两张皮”的融入方式，不仅让体能练习显得生硬突兀，也无法发挥体能对技能学习的支撑作用。例如篮球教学中，技能环节专注于运球动作讲解，体能环节则安排与运球无关的折返跑，学生无法在体能练习中巩固技能动作，也难以理解体能提升对专项运动的实际价值。此外，部分课堂的体能练习时长随意性较大，有时因技能教学超时被大幅压缩，有时为了完成训练任务挤占技能学习时间，课堂整体节奏失衡。

2.4评价体系片面，激励功能未能充分发挥

当前小学体能练习的评价多以终结性测试为主，以跳绳次数、跑步秒数等量化指标作为核心评价标准，忽视了学生的进步幅度、参与态度、合作表现等过程性维度。这种单一的评价方式，让体能练习沦为“为测试而训练”的任务，学生更关注最终成绩而非锻炼过程本身。对于体能基础薄弱的学生而言，即便付出努力也难以在短时间内提升测试成绩，长期得不到正向反馈，逐渐丧失参与体能练习的内在动力。同时，评价主体仅限于教师，学生的自评与互评环节缺失，无法发挥评价的诊断与激励作用。

3 体能练习融入小学常规体育课堂的实践路径

3.1建立“课课练”常态化机制，结构化嵌入教学流程

将体能练习以“课课练”的形式固定嵌入每节体育课堂，是实现体能训练常态化的基础。根据学段特点与课堂容量，每节课安排8至10分钟的专门体能练习时间，遵循“趣味热身—技能学练—体能拓展—放松总结”的四环节课堂结构，确保体能练习不挤占核心技能教学时间，同时与教学内容形成内在呼应。

针对不同学段设计差异化的“课课练”内容：低年级侧重基础运动素质启蒙，以灵敏、协调、柔韧练习为主，采用“动物模仿操”“小青蛙跳荷叶”“老鹰捉小鸡变式跑”等游戏化形式，将体能练习转化为学生喜闻乐见的活动，每节课的体能练习控制在8分钟以内，避免学生过早产生疲劳感；中高年级逐步增加力量、耐力训练比重，将体能练习与专项技能教学紧密结合，例如篮球课的“运球绕桩折返跑”、足球课的“连续起跳顶球”，让学生在体能练习中巩固技术动作，实现“练体能、熟技能”的双重目标。同时，建立体能内容的学期进阶计划，每月调整训练重点，循序渐进提升训练强度，避免内容重复枯燥。

3.2实施分层递进教学，适配不同学生发展需求

分层教学是破解“一刀切”困境、提升体能练习适配性的核心策略。在学期初，教师通过50米跑、1分钟跳绳、立定跳远等基础项目测试，全面了解学生的体能基线，将学生划分为基础组、提升组、挑战组三个层级，为不同层级设定差异化的训练目标与内容。

基础组以体能筑基为核心，降低训练难度，侧重动作规范与兴趣培养。例如耐力练习中，基础组完成300米走跑结合，重点体会呼吸节奏；提升组以能力突破为目标，完成400米匀速跑，逐步提升耐力水平；挑战组则设置更高的强度目标，完成500米变速跑，进一步突破体能瓶颈。在力量练习中，基础组进行跪姿俯卧撑，提升组完成标准俯卧撑，挑战组则尝试击掌俯卧撑。同时，建立动态调整机制，每两个月根据学生的体能进步情况调整组别，鼓励学生向更高层级进阶，让不同水平的学生都能在“跳一跳够得着”的目标中获得成就感。教学中采用“同质分组练习、异质小组互助”的组织形式，既保证同层级学生的训练效率，也通过小组互助培养学生的合作意识。

3.3创新趣味化融入形式，激发学生内在参与动力

小学生的运动参与更多受兴趣驱动，将体能练习趣味化、情境化，能够有效消解训练的枯燥感，让学生在愉悦的体验中完成体能提升。教师可以结合学生的年龄特点，创设主题情境，将体能练习转化为情境任务。例如创设“森林探险”情境，将折返跑设计为“穿越丛林”，将障碍跳设计为“跨过小溪”，将核心力量练习设计为“搭建营地”，学生化身小探险家，在完成任务的过程中自然完成各项体能训练。针对中高年级学生，可以设计“校园寻宝”“运动嘉年华”等主题活动，将多项体能练习串联成闯关任务，以小组竞赛的形式开展，提升学生的参与热情。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

此外，还可以通过音乐融入、跨学科联动等方式丰富练习形式。例如在节奏性较强的跳绳、高抬腿练习中，搭配不同节奏的音乐，让学生跟随节拍完成动作，提升练习的节奏感与趣味性；在深蹲、仰卧起坐等重复性练习中，融入简单的数学口算，让学生边练习边计数答题，既锻炼体能也训练专注力。这些形式上的创新，能够让体能练习摆脱机械重复的刻板印象，真正走进学生的兴趣世界。

3.4推动“技能+体能”深度融合，实现学练协同增效

体能练习与技能教学不是相互独立的环节，而是相互支撑、相互促进的有机整体。将体能练习融入技能教学的全过程，能够实现“以技带体、以体促技”的协同效果。教师在设计技能教学内容时，同步挖掘对应的体能发展点，让体能练习服务于技能掌握，让技能学习承载体能目标。

例如在足球运球教学中，不再单独安排折返跑体能训练，而是设计“运球绕桩接力”游戏，让学生在完成运球技术动作的同时，自然发展位移速度与灵敏素质；在排球垫球教学中，设计“连续垫球移动”练习，学生在巩固垫球动作的同时，锻炼下肢力量与身体协调性。这种融合方式，让体能练习不再是额外的训练任务，而是技能学习的有机组成部分，让学生在提升运动技能的过程中同步提升体能，既提高了课堂时间的利用效率，也让学生理解体能对专项运动的价值，形成主动锻炼的意识。同时，在技能教学的准备部分，也可以设计专项体能热身，例如篮球课的手腕脚踝激活、核心稳定性练习，既起到热身作用，也针对性发展相关体能。

4 实践效果与优化保障

4.1实践应用效果

将上述路径在小学三、四年级进行一学期的教学实践后，通过课堂观察与体能测试对比发现：学生的课堂参与度明显提升，以往体能练习阶段的走神、偷懒现象大幅减少，九成以上的学生能够主动投入训练；学生的体能达标率较学期初提升约14%，尤其是耐力、灵敏等薄弱指标改善显著；同时，学生对体育课的兴趣度明显提高，课后主动参与体育活动的人数增加近两成。实践证明，系统化、趣味化、分层化的体能融入设计，能够有效破解当前小学体育课堂体能训练的困境，实现体质提升与兴趣培养的双重目标。

同时，实践中也发现一些现实制约因素：部分兼职体育教师的体能教学设计能力不足，难以灵活开展分层教学与情境化设计；部分学校场地器材有限，限制了体能练习的形式创新；家校协同不足，学生课后体能延伸练习难以有效落实。这些问题需要在后续教学中逐步完善。

4.2优化保障策略

首先，加强体育教师的专项培训，提升教师的体能教学设计能力。通过校本教研、区域教研等形式，开展体能教学法、分层设计、游戏化教学等主题培训，结合优秀课例展示，帮助一线教师掌握体能融入的实用方法。其次，优化场地器材资源配置，充分利用校园现有空间，开发简易体能练习器材，例如利用废旧轮胎、矿泉水瓶制作障碍道具，缓解器材不足的问题。最后，构建家校协同的体能锻炼体系，布置形式多样的体育家庭作业，例如亲子跳绳、居家力量练习，将课堂体能练习延伸到课后，形成校内外联动的体能锻炼格局。

5 结语

体能练习是小学体育与健康课程的核心内容之一，将其系统融入常规体育课堂，是落实新课标要求、提升学生体质健康的关键举措。这一过程不能简单依靠增加训练时长，而要立足课堂教学的整体设计，从内容、形式、评价、保障等多个维度系统推进。通过“课课练”机制夯实常态化基础，以分层教学适配个体差异，用趣味化形式激发参与动力，以技体融合提升教学实效，才能让体能练习真正融入课堂、走进学生，实现“增强体质、健全人格、锤炼意志”的体育育人目标。

[参考文献]

[1]李庆珍.小学体育课堂体能练习“教—学—评”一致性策略[J].天津教育,2025,(12):23-25.

[2]袁秀华.小学体育课堂中“体能+X”的锻炼实施途径[J].天津教育,2024,(19):77-78.

[3]钱亢.指向新课标的小学体育课堂教学实施策略[J].中国学校体育,2024,43(4):29-31.

[4]田明亮.小学体育课堂体能练习的有效方法[J].冰雪体育创新研究,2024,5(4):141-143.

作者简介：

宁喜梅(1982--),女,汉族,辽宁省大连市人,本科(一级教师),研究方向：小学体育教学方面。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.