

“课课练”环节中差异化体能训练的设计与效果研究

曹亚琴, 贺久权

定边县田园小学, 陕西 榆林 718699

DOI: 10.61369/ETR.2026200013

摘 要 : “课课练”作为小学体育课堂的固定环节,是落实体能训练常态化、系统化的重要载体。但当前小学体育“课课练”环节普遍存在“一刀切”的情况,忽视学生个体体能差异,导致训练效果不佳、学生参与积极性不高。因此,本文结合2022版《义务教育体育与健康课程标准》要求,从“课课练”环节的基本概念入手,分析小学差异化体能训练的重要性,重点探讨“课课练”环节中差异化体能训练的设计策略,并结合教学实践总结其应用效果,为小学体育教师优化“课课练”设计提供理论参考。

关 键 词 : 小学体育;课课练;差异化;体能训练;教学效果

Research on the Design and Effect of Differentiated Physical Fitness Training in the "Class-by-Class Practice" Session

Cao Yaqin, He Jiuquan

Dingbian Tianyuan Primary School, Yulin, Shaanxi 718699

Abstract : As a fixed segment in primary school physical education classes, "Class-by-Class Practice" serves as a crucial carrier for implementing regular and systematic physical fitness training. However, the current "Class-by-Class Practice" in primary school physical education generally adopts a "one-size-fits-all" approach, ignoring students' individual differences in physical fitness. This leads to unsatisfactory training effects and low student participation enthusiasm. Therefore, in accordance with the requirements of the 2022 Edition Physical Education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education, this paper starts with the basic concept of the "Class-by-Class Practice" session, analyzes the importance of differentiated physical fitness training in primary schools, focuses on exploring the design strategies of differentiated physical fitness training in this session, and summarizes its application effects based on teaching practice. The research aims to provide theoretical reference for primary school PE teachers to optimize the design of "Class-by-Class Practice".

Keywords : primary school physical education; class-by-class practice; differentiation; physical fitness training; teaching effect

一、“课课练”环节概述

小学体育课课练是在每节体育课中安排8到10分钟的专项体能练习,作为课堂固定环节嵌入到常规教学中,并不是额外增加一节课或者突击训练,而是用短时高效、日积月累的练习来提高学生的体能水平。2022版义务教育体育与健康课程标准明确提出,每一节课的体育课都必须保证一定的体能练习时间以及运动负荷,促进学生的体能发展,使课课练从以前的碎片化、辅助性环节转变为常态化、系统性的必修内容^[1]。

小学体育课课练环节具有以下特点:一是时长固定,在课堂基本部分的后半段进行,不会占用主教材的教学时间,又能使学生身体得到充分的激活,达到体能刺激的效果,符合课堂生理负荷“逐步上升、稳定保持、逐步下降”的最佳曲线;二是针对性强,需要结合学生的年龄特点、体能薄弱环节以及主教材的内容来选择合适的练习项目,从而达到技术学习和体能强化的双重效果;三是循序渐进,要按照学生体能发展的规律,每2到3周调整

一次练习的难度和内容,逐渐加大训练的负荷;四是全员参与,核心目的就是覆盖全体学生,使每一个学生都能在练习中有所提高,养成运动的兴趣和习惯^[2-3]。

二、小学差异化体能训练的重要性

(一) 契合小学生身心发展的客观规律

小学阶段学生年龄跨度大(6-12岁),各个年级、各个学生的身心发展存在着较大的差别。低年级(1-2年级)学生的骨骼肌肉还未发育完全,心肺功能较差,主要发展平衡能力、协调性、柔韧性等,适合做低强度、趣味性的体能练习;中年级(3-4年级)神经系统的发育接近成人的状态,是发展灵敏性、速度的黄金时期,可以适当增加训练强度,注重灵敏性、速度的训练;高年级(5-6年级)肌肉力量开始迅速增长,可以加入核心力量、耐力训练,提高体能综合水平。同时,由于遗传、成长环境、早期运动经验等方面的影响,同一年级的学生体能基础也存在着差

异,有的学生耐力好,有的学生力量大,有的学生协调性差^[4]。根据这些客观差异来制定差异化的体育训练方案,既能体现小学生的身心发展阶段特点,又可以满足每个学生的发展需要,防止由于训练不当造成学生身体发育受到影响。

(二) 落实以学生为中心的创新教育理念

一刀切的课课练模式只能满足中等体能水平学生的需要,不能兼顾体能强弱不同的学生。体能好者因为训练内容太简单而缺少挑战感,渐渐失去训练的兴趣;体能差者因为训练难度太大而无法完成任务,容易产生习得性无助,进而对体能训练产生抵触情绪。差异化体能训练冲破这一困境,给不同体能水平的学生安排不一样的训练目标、内容和要求,使体能较弱的学生能完成基础训练,得到成就感,体能中等的学生能稳步提高,突破自我,体能较强的学生能接受挑战,拓宽能力^[5]。这样一种“人人有目标、个个能提高”的训练模式,真正践行了“以学生为中心”的教育思想,达成的是全员参与、全员发展的教学目的

(三) 培养学生终身体育锻炼

小学体育核心目标不单是提高学生体能水平,还要培养学生运动兴趣、终身体育意识。差异化体能训练就是根据学生个体差异,在运动过程中让学生体验到运动的乐趣、成功感,逐步克服对体能训练的抗拒心理,养成积极参加运动的好习惯。同时老师引领学生产生对于自身的主观判断,并以此为基础来设定个人目标,进而实现自我超越的目的,培育学生的自信、意志以及自我管理能力。当学生在教师的引导下完成了“突破自身小目标”的训练之后,就会慢慢建立起自信,这与“立德树人”的教育目标不谋而合。除此之外,差异化训练可以促使学生客观地认识到自身的优缺点,形成循序渐进、坚持不懈的运动理念,为终身健康、终身运动打下良好的基础。

三、“课课练”环节中差异化体能训练的设计策略

(一) 精准诊断个体差异,奠定设计基础

科学分层是差异化体能训练的前提,核心就是用多维度诊断来全面了解学生体能情况,防止分层的片面性。首先进行诊断性评价,根据体质健康测试数据(身高体重指数、肺活量、柔韧度、耐力、力量等)、课堂运动表现来全面了解学生的体能基础;其次注意学生的心理特点,了解学生的运动兴趣、畏难情绪、自我效能感等,防止由于心理因素而影响到训练的效果;最后采用“隐性分层”的方式,把学生分成基础层(体能差,不能完成常规训练)、提升层(体能一般,可以完成常规训练,有提高空间)、挑战层(体能好,可以轻松完成常规训练,有挑战精神)三个层次,不公布分层结果,防止给学生贴标签,伤害学生的自尊心和自信心。同时创建动态分层机制,2~3周对学生的体能状况做一次复查,依照学生进步情况改变层级归属,保证分层的灵活性与科学性^[6-7]。

(二) 分层设定目标,贴合个体需求

目标设计要遵照分层递进、贴合实际的原则,依照三个层次学生的体能状况来确定不同的训练目标,保证每一个学生都能

“跳一跳够得着”。基础层目标以夯实基础、培养兴趣为主,主要目的是使学生掌握基本的体能练习动作,完成低强度训练,培养运动自信心,如规范完成10次深蹲,坚持慢跑1圈(200米),中途可以适当休息;提升层目标以稳步提升、突破自我为主,在掌握基础动作的基础上,提高训练强度和熟练度,如规范完成20次深蹲,坚持慢跑2圈(400米),中途不休息;挑战层目标以拓展能力、突破极限为主,在完成提升层目标的基础上,增加训练难度和复杂度,如能完成30次深蹲(结合抬腿动作),坚持慢跑3圈(600米),最后50米尝试加速。目标设定要符合“课课练”短时性的特点,每节课的目标具体、可达成,不能设置过高或过低的目标,使学生能逐步实现“课时目标-单元目标-学期目标”的递进。

(三) 运用分层方法,提升训练实效

根据不同的学生特点采取不同的训练方法,以因材施教、趣味引导为主,提高学生的学习兴趣。基础层学生应该采取“示范讲解+个别指导”的方式,教师着重示范动作要领,逐个对每一个学生进行纠正,减小训练难度,多给学生鼓励,从而提高学生的自信心;并且采用游戏化训练的方法,把“折返跑”改成“餐厅小管家”游戏,使学生在玩的过程中完成训练。提升层的学生可以采取分组练习加互助指导的方式,将同层次的学生分成小组,让学生互相监督、互相指导,教师在场指导,随时调节训练强度,帮助学生克服自我^{[8][9]}。挑战层学生应该采取“自主练习加竞争激励”的方式,给学生留出更多的自主空间,让学生自己制订训练计划,在小组对抗、个人挑战赛等活动中激发学生的竞争意识,促使学生超越自己的体能极限^[9]。另外所有的层次训练都要遵循循序渐进的原则,逐渐增大训练强度、难度,防止运动损伤。

四、“课课练”环节中差异化体能训练的应用效果

体育教学中的课课练环节里运用差异化体能训练,很好地冲破了传统“一刀切”训练模式的束缚,顾及到了学生体能基础、身体机能、兴趣爱好等各方面的个体差异,达成“因材施教”的体育教学目的,取得明显的效果。差异化体能训练以学生体能测试数据、身体发育特点为依据,给不同层次的学生制定了梯度化、个性化的训练任务,基础薄弱的学生重点加强基础体能的巩固和提高,采用低强度、重复性的训练动作,慢慢增强心肺功能,改善身体协调性,有效减轻了以前训练过程中因为难度太高而产生畏难情绪和抵触心理,增强了参与体能训练的信心;中等体能水平的学生侧重于能力的提高,适当加大训练强度和难度,培养运动耐力、爆发力等核心体能素质,逐渐缩小与优秀学生的差距;优秀体能的学生侧重于潜力的挖掘,用高强度、多样化训练任务去挑战身体极限,不断改善运动表现,为专项体育训练打下良好的基础。差异化体能训练使每一个学生都能在课课练中找到适合自己的训练节奏,避免了优生吃不饱、差生跟不上这种尴尬的局面,有效地提高了学生参加体能训练的积极性和主动性,课堂参与度比传统的训练模式有明显的提高。同时差异化体能训

练注意结合学生的兴趣爱好来设计训练内容,把枯燥的体能训练同趣味运动、小组竞赛结合起来,既满足了不同学生不同的训练需求,又丰富了课课练环节的形式,有效地改善了学生的体能状况,促进学生身体素质的全面发展^[9-10]。另外,差异化体能训练可以培养学生自我认知能力以及自主训练意识,在训练过程中学生会根据自身情况来调节训练强度,养成科学锻炼的好习惯,提高了体育课堂的教学效率和质量,也达到了体育教学“育体”与“育人”的双重目的,为学生终身健康发展打下了良好的基础。

五、结论

总而言之,小学体育“课课练”环节中差异化体能训练的设计与应用,契合小学生身心发展规律和新课标“因材施教”的教学要求,能够有效解决传统“课课练”“一刀切”的弊端,提升体能训练的实效性。通过科学分层、精准设定目标、灵活运用方法等,能够兼顾不同体能水平学生的需求,让每个学生都能在原有基础上获得体能提升和心理成长,同时培养学生的运动兴趣和终身体育意识,落实“健康第一”的教育理念和“立德树人”的根本任务。

参考文献

- [1] 邹立昌,李洪武.高职学生体能训练与职业能力协同发展路径[J].辽宁师专学报(自然科学版),2025,27(04):66-69.
- [2] 张海琴.音乐在小学体育教学中的运用研究[J].流行歌曲,2025,(23):139-141.
- [3] 王维兴,王凤.信息技术赋能下的小学体育教学方法优化研究[J].文体用品与科技,2025,(09):100-102.
- [4] 程晓莉.智能可穿戴设备助力高中生体能训练实施路径研究[J].文体用品与科技,2024,(20):178-180.
- [5] 白晶.智慧体育系统在小学体育运动训练中的应用研究[J].文体用品与科技,2024,(13):175-177.
- [6] 朱红光.新课程改革下的小学体育跨越式跳高分层教学[J].亚太教育,2024,(08):94-96.
- [7] 朱雨灏.浅谈差异化游戏活动在小学体育教学中的应用[J].体育世界,2023,(11):73-75.
- [8] 魏颖.趣味性、有效性、创新性——小学体育“趣味课课练”的教学创新[J].田径,2021,(03):73-74.
- [9] 唐皓.体育教育中体能训练的创新体系研究[J].科技风,2018,(07):12-13.
- [10] 张桐语.试论高校体育选项课中开展体能训练的途径[J].现代经济信息,2017,(24):446.