

# 小学足球课程中体能训练的适宜性与实施效果探究

港北区木兰河小学 廖向华

**摘要:**足球运动不仅能提升学生的身体素质,还能培养团队合作精神和竞争意识。在小学足球课程中,体能训练是不可或缺的一部分。本文旨在探讨小学足球课程中体能训练的适宜性与实施效果,通过分析体能训练对小学生身心发展的积极影响,提出一些训练策略和建议。

**关键词:**小学足球 体能训练 适宜性 实施效果

小学阶段是学生身心发展的关键时期,足球运动以其高强度、高速度、高力量的特点,成为提升学生体质的重要途径。体能训练作为足球课程的重要组成部分,对于提高学生的身体素质、培养意志品质、促进全面发展具有重要意义。港北区木兰河小学在党建品牌“四花并育少年郎”的引领下,以党建引领“思想阵地、课堂教学、校园文化、社会实践”,积极开展足球特色教学,在实施体能训练时,根据小学生的年龄特征和身心特点,制订科学合理的训练计划,以确保体能训练的适宜性和有效性。

## 一、小学足球课程中体能训练的适宜性

### (一)体能训练对小学生身心发展的积极影响

#### 1.增强体质,构建健康基石

丰富的动作组合,如跑步、跳跃、转身、变向等,有效促进血液循环,强化心肺功能,提升小学生的整体体质。长期坚持,学生的耐力和体力将显著增强,无论是日常生活中的体力活动还是学业压力下的身心调节,都能游刃有余。下肢肌肉力量的增强,使他们在足球场上灵活移动、精准射门提供坚实的基礎。

#### 2.协调性与平衡感的双重提升

足球运动要求具备高度的协调性和平衡感。足球的多样动作不仅锻炼身体协调性,还促进感官与运动系统的有效协同,使学生在快速变化的环境中能迅速做出反应,保持身体平衡,为在足球

比赛中的精彩表现奠定基础。

#### 3.意志品质与人格塑造

体能训练是对小学生意志力的严峻考验。面对训练的艰辛,学生学会了坚持与努力,这种经历对培养他们的毅力、恒心和抗挫能力至关重要。同时,团队合作和竞技比赛中的合作与竞争,让学生在相互支持与对抗中学会尊重、理解和包容,为健全人格的塑造提供了土壤。

## 二、小学足球课程中体能训练的实施原则

### (一)个性化与差异化教学

尊重每一个小学生的个体差异,根据他们的年龄、体能基础和技能水平,制定个性化的训练计划。通过合理分组,确保训练既具有挑战性又不至于艰巨,使每个学生都能在适合自己的节奏中成长。

### (二)循序渐进,科学规划

体能训练应遵循由易到难、由简到繁的原则,初期侧重于基础体能训练,如耐力跑、灵敏性练习等,随着学生体能的提升,逐步引入专项体能训练,如足球专项速度训练、力量增强等,确保训练的系统性和科学性。

### (三)安全至上,预防为主

安全是体能训练的前提。体育教师需定期检查训练场地和器材的安全性,教授学生正确的运动姿势和自我保护技巧,增强他们的安全意识,预防运动伤害的发生。

## 三、小学足球课程中体能训练的实施效果

### (一)体质健康的全面提升

体能训练显著提高了小学生的心肺功能、肌肉力量、协调性和灵敏性,使他们拥有更健康的体魄,不仅在足球场上表现出色,也提高了学习和生活的质量。

### (二)足球技能的精进

体能训练的加强,使得学生在掌握足球基本技术和战术上更加得心应手,传球更准确、射门更

有力、防守更坚固。足球意识的增强和战术理解能力的提升,让他们的比赛表现更加成熟和高效。

### (三)团队合作与竞争意识的培养

体能训练中的团队项目和对抗性练习,让学生在合作中学会协同作战,在竞争中激发潜能,提升竞技水平,培养团队精神和 社会适应能力。

### (四)坚韧意志的锻造

体能训练的 挑战,让学生学会坚持与克服,培养了他们的毅力和恒心,使他们在面对未来生活的困难和挑战时,能够保持积极向上的态度,勇往直前。

## 四、小学足球课程中体能训练的策略与建议

### (一)科学制订训练计划

训练计划的制订需充分考虑小学生的生理心理特点,结合个体差异,制订既科学又可行的训练方案。计划应具有阶段性,随着学生进步适时调整,确保训练的针对性和有效性。

### (二)创新训练方法,激发兴趣

引入游戏化教学、情景模拟等多样化的训练方法,将体能训练与足球技能教学相结合,使训练过程更加生动有趣,提高学生的参与度和积极性。利用现代教学手段,如VR、AR技术,为学生创造沉浸式学习体验。

### (三)家校合作,共促健康

加强与家长的沟通与合作,共同关注孩子的体育锻炼情况。通过家长会、家校联系册等方式,分享训练成果,听取家长意见,形成家校共育的良好氛围。同时,向家长传授科学的育儿知识和家庭锻炼方法,鼓励家庭体育活动的开展。

### (四)重视心理健康教育

体能训练不仅是对身体的锻炼,也是对心理的考验。密切关注学生的心理状态,及时发现并疏导负面情绪,如挫败感、焦虑等。通过分享成功故事、设置小目标等方式,增强学生的自信心和抗压能力。未来的实践中,我们将进一步探讨体能训练与小学生其他方面素质发展之间的关系,如智力发展、创造力培养等;对体能训练的方法和手段进行更加深入的研究和创新,以提高训练的效果和质量。

特色校园文化获社会认可好评,学校在各种比赛中屡获佳绩,这些荣誉进一步提升了学校的知名度和美誉度,成为区域内校园文化建设 的典范。

2024年,学校在自治区第八届中小学生才艺展演评比中,“小花灯点亮大美校园”荣获自治区小学组艺术成果二等奖;2024年,学校被评为“广西文明校园”和“广西第四批中小学劳动教育特色校”;2023年,东龙花灯工作坊入围广西中小学创新特色实验室优秀案例;2022年,学校被评为贵港市新时代美育工作特色学校,并成为贵港市唯一一个广西第二批立项建设的非遗传承教育示范学校。近年来,学校还荣获了贵港市少年军警校检阅式比赛二等奖、贵港市青少年啦啦操小学组街舞比赛一等奖、贵港市乡村学校少年宫汇演《游子吟》一等奖等60多个奖项。

### (三)文化传承创新成效显著

将东龙花灯等非遗引入校园,通过课程活动传承创新。学生了解传统文化并参与创新实践,为地方文化保护发展贡献力量。

## 四、特色校园文化建设 的经验启示

### (一)立足校情与地方文化

学校结合百年校史和 地方文化资源,找准校园文化建设切入点,融入地方特色。其他学校建设时也应挖掘自身底蕴与地方文化,打造独特校园文化。

### (二)坚持学生主体地位

以学生为中心,尊重个性差异,围绕学生需求兴趣设置课程、开展活动,发挥学生主体作用,关注全面与个性化成长。

### (三)重视师资队伍 建设

重视师资队伍,为教师提供发展平台,促进专业成长。其他学校也应加强师资培训,打造高素质教师队伍保障校园文化建设。

### (四)构建多元评价体系

构建多维度综合评价体系,打破单一标准,注重学生全面发展与教师教学过程,激发师生的积极性主动性,为校园文化建设注入动力。

**结语:**东龙镇中心小学在特色校园文化建设上积极实践,从多个方面着手,并取得明显成效。其经验为其他学校提供借鉴,新时代下各学校应探索适合自身的建设路径,发挥校园文化育人功能,培养全面发展的社会主义建设者和接班人。

每学期利用体育课或活动课时间,邀请专业医护人员为师生开展1—2次急救知识培训。讲解擦伤、扭伤、拉伤、碰撞伤等处理方法,包括伤口清洗、包扎、冷敷热敷时机等。

组织师生进行急救演练,模拟学生受伤场景,让学生实践操作,确保教师和部分学生骨干掌握基本急救技能。

#### 2.应急设施与救援机制

在足球教学场地配备急救箱,放置碘伏、创可贴、绷带、云南白药气雾剂等常用药品和器材。在“2+1”课程期间,确保急救箱随时可用。

建立快速救援机制,在教学过程中,若学生受伤严重,教师立即拨打校内医务室电话或120急救电话,并安排人员在路口引导救援。

## 三、小学足球教学伤害的应急处理与预防复发

### (一)伤害应急处理

擦伤处理:立即停止运动,在阴凉清洁处用生理盐水或清水冲洗伤口,碘伏消毒,小擦伤贴创可贴,大擦伤用无菌纱布包扎,严重时送医务室或医院。

扭伤处理: 受伤后立即停止运动,抬高肢体,24—48小时内冷敷,每次15—20分钟,间隔1—2小时;48小时后热敷,可配合活血化瘀药物,严重扭伤送医。

### 拉伤处理: 立即停止运动,冷敷拉伤部位,初期避免按摩。

严重拉伤及扭伤送医,恢复过程在专业指导下做康复训练。

碰撞伤处理: 轻微碰撞冷敷观察;骨折勿移动,固定等待救援;头部碰撞有脑震荡症状,平卧送医。

### (二)预防伤害复发

康复期指导: 学生受伤后,依据医生建议制订康复计划。康复训练从简单关节活动到肌肉力量训练,逐步增加难度,定期评估调整计划。

心理干预: 关注受伤学生心理,通过谈心、鼓励等方式消除恐惧。让康复学生分享经验,帮助受伤学生重建信心,重新参与学习时给予更多支持。

小学足球教学的安全是 学生健康成长 的保障。在“2+1”教学模式下,通过教学准备、实施、应急处理等各环节的安全措施与伤害预防策略,可有效降低风险。学校、教师和家长应共同努力,确保小学足球教学安全、有序开展,让学生在安全环境中享受足球乐趣,促进全面发展。

# 以实践为载体的青少年担当意识培养探索

港北区木兰河小学 庞伟菊

**摘要:**青少年是国家的未来和民族的希望,他们的担当意识对于社会的发展和国家的繁荣具有重要意义。本文以实践为载体,探索青少年担当意识培养的有效途径,分析社会实践在青少年成长中的作用,结合具体案例,提出培养青少年担当意识的一些策略和方法。

**关键词:**青少年 担当意识 实践教育 社会责任感

在当前社会快速发展的背景下,青少年面临着前所未有的机遇和挑战。如何培养青少年的担当意识,使他们成为有责任、有担当的新时代青年,是当前教育面临的重要问题。实践是检验真理的唯一标准,也是培养青少年担当意识的有效途径。通过实践,青少年可以深入了解社会现实,增强社会责任感,培养奉献精神 和关爱他人的情怀。

## 一、社会实践在青少年成长中的作用

社会实践是青少年成长过程中的重要组成部分,它对于培养青少年的担当意识具有不可替代的作用。以下是社会实践在青少年成长中的几个主要作用:

### (一)增强社会责任感

社会实践使青少年有机会亲身参与社会事务,了解社会现实,增强社会责任感。参与公益活动、志愿者服务等,青少年可体会到自己的行动对社会的影响,产生强烈的责任感和使命感。

### (二)培养奉献精神

社会实践往往伴随着奉献和付出。青少年在参与社会实践的过程中,需要付出自己的时间和精力,为他人和社会做贡献。奉献过程有助于培养青少年的奉献精神和关爱他人的情怀,使他们更加懂得珍惜和感恩。

### (三)提升综合素质

社会实践是青少年综合素质提升的重要途径。通过参与各种实践活动,青少年可以锻炼自己的组织协调能 力、沟通能力、创新能力等,全面提升自己的综合素质。这些素质的提升有助于青少年更好地适应未来的社会竞争和发展需求。

### (四)促进个人成长

社会实践是青少年个人成长的重要过程。通过实践,青少年可深入了解自身优势和不足,学会自我反思和改进。实践中的挫折和困难也有助于培养青少年的坚韧不拔和勇于担当的精神。

## 二、以实践为载体的青少年担当意识培养策略

### (一)构建系统化社会实践平台

有效培养青少年的担当意识,需要构建系统化的社会实践平台。包括与公益机构、学校、社区等建立合作关系,共同策划和组织各种社会实践活动,为青少年提供更多的实践机会和资源,使他们能够更好地参与社会实践,增强担当意识。

# “双减”背景下班主任班级管理的新思路

覃塘区三里镇中心小学 黄洁梅

**摘要:**本文围绕小学班主任在班级管理中的多方面工作展开探讨,阐述如何通过培养学生的阅读行为习惯、落实“五育并举”方针以及帮扶学困生等举措,促进良好班风学风的形成和学生的全面发展。通过具体的实践方法和取得的成效分析,旨在为班主任工作提供有益的参考和借鉴。

**关键词:**班主任 多元工作 阅读习惯 五育并举 学困生帮扶

班主任在班级管理中责任重大,关乎学生品德培养、学业进步与全面发展。培养学生的阅读习惯、落实“五育并举”、帮扶学困生、对营造良好班风学风、促进学生健康成长意义重大。

## 一、培养阅读行为习惯,点亮智慧明灯

### (一)营造阅读氛围

在教室设置一个温馨的图书角,摆放各类学生感兴趣的书籍,涵盖文学、科学、历史等多个领域。图书角布置充满童趣,张贴鼓励标语和学生读书手抄报。利用教室墙壁开辟“阅读之星”展示区,定期展示在阅读方面表现优秀的学生的照片、读书心得和阅读成果,激发学生的阅读积极性。

### (二)制定阅读计划

依据学生特点和水平制定详细计划。每周安排晨读、午间阅读和课外阅读。晨读选经典诗词、散文,培养语感;午间鼓励自由阅读,教师适当引导;课外阅读要求学生每天至少阅读30分钟,并做记录。每月开展读书分享会,交流心得,提高学生的阅读兴趣。

### (三)开展阅读活动

为了让阅读更加生动有趣,开展丰富多彩的阅读活动。例如,开展“讲故事”竞赛活动,鼓励学生分享自己所读过的故事,以此提升学生的语言表达能力。开展“图书漂流”活动,让学生把自己读过的好书传递给其他同学,分享阅读快乐,同时也增加学生的阅读量;举行“亲子阅读”活动,鼓励家长与孩子一起阅读,营造家庭阅读良好氛围。

## 二、推进“五育并举”,促进全面发展

### (一)德育为先

德育是教育的灵魂。通过主题班会、品德课、日常行为规范教育等多种形式,培养学生良好的道德品质和行为习惯。每周开展一次主题班会,围绕爱国主义、诚实守信、文明礼仪等主题进行探讨,引导学生树立正确的价值观和人生观。

### (二)智育为重

智育是学生成长的基础。在教学中,倡导学生踊跃思考、自发提问,营造充满活力的课堂氛围。同时,对学生间的个体差别予以密切关注,依据不同层次学生的特点,制定个性化的学习规划,助力学生提升学习成绩。此外,策划并开展多种多样的学科竞赛,以此来点燃学生的学习热情,提升他们的竞争意识。

### (三)体育为本

体育是学生健康成长的保障。积极组织 学生参加体育锻炼,确保每天有足够的体育活动时间。此外,多样化且精彩的校园活动

### (二)设计多样化的实践活动

实践活动的多样化是吸引青少年参与的关键。可根据青少年的兴趣和需求,设计多样化的实践活动,包括社区服务、环保行动、支教活动、科技创新等。多样化的实践活动,可让青少年在不同的领域和情境中得到锻炼,培养劳动实践,培养吃苦耐劳、感恩父母的品质。

### (三)加强实践指导与反馈

在实践过程中,加强指导与反馈是培养青少年担当意识的重要环节。实践过程中为青少年提供必要的指导和支持,帮助他们更好地理解和参与实践活动。同时建立有效的反馈机制,及时了解青少年的实践情况和收获,以便对实践活动进行调整和优化。

### (四)注重实践成果的应用与展示

实践成果的应用与展示是激励青少年参与实践的重要动力。实践中要注重将青少年的实践成果应用到实际生活中,让他们看到自己的努力带来的实际效果。同时为青少年提供展示自己实践成果的平台和机会,让他们能够分享自己的经验和收获,进一步增强他们的自信心和担当意识。

## 三、案例分析

**案例背景:**为学习贯彻党的二十大精神,落实立德树人的根本任务,弘扬中华民族传统美德、传承中华优秀传统文化,将敬老爱老之情内化于心、外化于行,发挥党建带队建的引领作用,引导少年儿童学会感恩,树立良好的家庭美德观念,培育和践行社会主义核心价值观,增强少先队员的社会责任感,争做具有“四个自信”的新时代好少年,2023年10月23日,港北区木兰河小学组织党员教师、少先队员代表到六八社区慰问孤寡老人。

**实践过程:**活动前,对青少年进行了必要的培训和指导,让他们了解如何与老人沟通、如何帮助老人等。在活动中,青少年分成小组,到不同的老人家中开展志愿服务,积极与老人交流互动,为他们带来了欢乐和温暖;组织文艺演出等活动,丰富老人的精神生活。

**实践成果与反思:**参与活动的青少年深刻体会到了关爱老人的重要性和意义,看到了自己的行动给老人带来的快乐和改变,感受到了自己的成长和进步,了解了社会的现状和问题,增强了他们的社会责任感 和担当意识。在反思环节,他们纷纷表示将继续参与类似的志愿服务活动,为社会做出更多的贡献。

今后,我们将进一步完善社会实践平台的建设和管理机制,优化实践活动的设计和 实施过程,加强对青少年的实践指导和反馈机制建设,确保他们能够真正从实践中受益并成长为有担当的新时代青年。

# 小学足球教学中的安全措施与伤害预防

港北区木兰河小学 周旋

“小学足球教学对提升学生身体素质、培养团队协作精神具有重要意义。然而,足球运动的对抗性与动态性易引发安全问题。”2+1”模式教学方法,即每周2节体育课加1节体育 活动课,为小学足球教学提供了更系统的时间与方法框架。在此模式下探讨安全措施与伤害预防,对推动小学足球教育良性发展至关重要。

## 一、小学足球教学常见伤害类型及成因

### (一)擦伤

成因:小学生在足球活动中,因身体协调性和速度控制能力不足,快速奔跑、变向或摔倒时,皮肤易与粗糙地面、器材摩擦致伤。例如,在追逐足球时突然滑倒,手掌、膝盖等部位与操场地面摩擦。

特点:伤口多为表皮破损,有少量出血或组织液渗出,痛感明显但通常不危及生命。

### (二)扭伤

成因:足球频繁的变向、急停、跳跃动作,对小 学生关节稳定性要求高。其关节、韧带发育不完善,技术动作不规范或场地不平整时,易发生扭伤,如踝关节、膝关节在不正确的落地姿势下扭伤。

特点:受伤关节迅速肿胀、疼痛,活动受限,影响正常运动。

### (三)拉伤

成因:热身不充分使肌肉未适应运动状态,突然发力易拉伤。同时,教师安排训练强度过大,超出学生身体承受范围,也会导致肌肉拉伤,如大腿后侧肌肉在过度的冲刺练习后拉伤。

特点:拉伤部位疼痛、肌肉紧张,可摸到硬块,收缩或拉伸时疼痛加剧。

### (四)碰撞伤

成因:足球的对抗性使学生在争抢球、身体对抗中,因自我保护意识和能力不足,动作过猛,易发生碰撞。例如,争顶头球时头部碰撞,或身体对抗中摔倒碰撞到他人或场地设施。

特点:受伤部位和程度不一,轻者红肿疼痛,重者可能骨折、脑震荡等。

## 二、基于“2+1”教学模式的小学足球教学安全措施

### (一)教学准备阶段

#### 1.场地与器材安全保障

在“2+1”模式的课程规划前,学校要全面检查足球场地。体育课与活动课使用前,查看场地是否平整,有无坑洼、积水,人工草坪有无破损,天然草坪是否修剪适度。球门、围栏等设施是否牢固,及时修复松动、损坏的地方。

#### 2.学生健康评估与分组

利用体育课时 间,在学期初为学生建立详细健康档案,记录身体状况、病史等。结合“2+1”模式,在每周课程前,教师通过询问,观察了解学生当天身体状况。

### (二)教学实施阶段

1.“2+1”教学模式下的安全教育融入

在每周2节体育课中,教师利用开头5—10分钟进行安全教育。讲解足球运动安全知识,如热身重要性、正确技术动作、避免受伤等。通过播放视频案例,让学生直观了解运动伤害的后果。

#### 2.科学教学内容安排与进度把控

在“2+1”教学模式下,依据学生年龄、技能水平安排教学内容。低年级体育课着重球感训练、简单传球、活动课进行趣味性足球游戏;高年级体育课增加战术配合、对抗训练,活动课组织小型比赛。遵循循序渐进原则,以周为单位规划教学进度。

#### 3.教师全程监控与指导

在每周2节体育课和1节活动课中,教师始终在场密切观察学生。体育课上,巡回指导学生技术动作,纠正错误动作;活动课中,关注学生在游戏、比赛中的身体碰撞情况。

### (三)应急处理与保障支持

#### 1.急救知识培训与演练