

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有效途径。体能训练作为足球课程的主要组成部分，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，如跑动、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，为他们在足球场上灵活移动、精准射门提供坚实的基础。

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、体能基础和技术水平，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过于艰巨，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。

(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。

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

重视师资培养，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。

(五)开展多彩校园活动

重视师资培养，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。

(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活动，增强担当意识。

(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

重视师资培养，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，激发师生的积极主动性，为校园文化建设注入动力。

(五)劳动教育不可缺

劳动教育是培养学生综合素质的重要途径。在班级管理中，设置各种劳动岗位，让学生负责管理教室的卫生、图书角等，引导学生参与班级日常劳动。同时，组织校园劳动实践，鼓励学生参与家务，让学生体验劳动，提升劳动能力与责任感。

(三)关注学困生的心理健康

学困生在学习和生活中容易产生自卑、焦虑等不良情绪，因此关注他们的心理健康至关重要。定期与学困生谈心，了解他们的内心想法和困惑，及时给予关心和鼓励。同时，在班级中营造团结友爱、互帮互助的氛围，让学困生感受到集体的温暖，增强他们的归属感和自信心。

(四)实践成效

班级中形成浓厚的学习氛围，学生养成良好的行为习惯。学生积极参与课堂讨论，主动完成学习任务，互帮互助的现象增多。在学校组织的各项评比活动中，班级多次获得“文明班级”“学习标兵班级”等荣誉称号，班风学风得到了学校和家长的一致认可。

(五)学生综合素质全面提升

阅读习惯培养使学生阅读与表达能力提高，在征文、演讲比赛中获奖。“五育并举”促进学生德智体美劳均衡发展，不仅成绩优秀，在体育、艺术、劳动等方面也展现才能。学困生帮扶取得成效，学生成绩进步，态度转变，融入班级学习氛围。

浅析建设特色校园文化的有效路径

——以覃塘区东龙镇中心小学特色校园文化建设实践为例

覃塘区东龙镇中心小学 刘雁飞

摘要：

本文聚焦覃塘区东龙镇中心小学特色校园文化建设实践，剖析其多维度举措与成果，涵盖办学理念、师资建设、课程活动等方面，总结出可借鉴的建设路径，为其他学校提供参考。

关键词：

特色校园文化

东龙镇中心小学

闪亮教育

引言：

校园文化是学校发展的灵魂，对凝聚人心、展示形象及提升文明程度意义重大。特色校园文化能丰富学生精神生活，塑造其价值观。覃塘区东龙镇中心小学在这方面做出了积极探索，其经验为其他学校探索建设特色校园文化提供借鉴。

一、特色校园文化建设的理念与目标

(一)办学理念

学校秉持“星光闪耀，点亮未来”理念，以“让每一个孩子成为一颗闪亮的星”为宗旨，尊重学生个性、兴趣与特长，为其提供多元发展空间，契合现代个性化教育理念。

(二)理论基础

“闪亮”教育有丰富理论支撑。前苏联教育理论家和教育实践家霍姆林斯基，强调挖掘学生美好素质，给予关爱尊重，以激发潜力。哈佛大学认知心理学家霍华德·加德纳的多元智能理论指出个体有八种智能且表现各异，学校应挖掘学生优势、支持个性化发展。

(三)办学目标

学校以“星光闪耀，点亮未来”为指引，走“以德立校、质量强校、特色名校”之路。通过开发校本课程、精细管理提升办学品质，培养“闪亮少年”，让学生享受成长快乐。

二、特色校园文化建设的实践举措

(一)优化校园环境

学校围绕“星光闪耀，点亮未来”理念打造校园环境，设立“德育大讲堂”等七大教育基地，发挥环境育人功能，营造浓厚育人氛围。

(二)加强师资队伍建设

学校坚持“文明守纪，和谐敬业”校风，打造育人与“星级”评价体系，涵盖学生学习、品德等多方面。综合评价促使师生争先，营造积极向上氛围，激励师生共同进步。

(三)积极打造特色课程

非遗传承课程：东龙镇的东龙花灯是广西非遗，源于汉族客家文化。学校引入该非遗项目，成立工作室，开发课程。美术教师团队创新花灯制作，让学生掌握技艺，展现传统文化魅力。

劳动实践课程：创建劳动实践基地，开设相关劳动课程，让学生体验劳动乐趣，培养生活与动手能力，将劳动与传统文化教育结合，促进全面发展。

“闪亮”教育课程体系：构建“闪亮”教育课程体系，包括“智”“德”“信”“艺”四大板块。“智”课程”融合人文与科创，培养科学人文素养；“德”课程”强化德育养成，增强家国情怀；“信”课程”借助实践培养实践与责任感；“艺”课程”开设艺术课程提升审美能力。

(四)积极开展特色活动

以“让每一个孩子都成为一颗闪亮的星”为宗旨，开展“三礼”“四节”“一周一舞台”等活动。“双减”背景下开设近40个社团项目，涵盖多领域，让学生锻炼自我、培养兴趣、提升素质。

三、特色校园文化建设的成果与影响

(一)学生综合素质提升

学生在知识技能上，既掌握基础知识，又在特色课程活动中提升实践与创新思维；品德修养上，通过德育和星级评价增强文明素养与责任感；个性发展上，活动和社团培养兴趣爱好，提升自信与团队协作能力。

(二)学校影响力扩大

学校坚持“文明守纪，和谐敬业”校风，打造育人与“星级”评价体系，涵盖学生学习、品德等多方面。综合评价促使师生争先，营造积极向上氛围，激励师生共同进步。

(三)文化传承创新成效显著

非遗传承课程：东龙镇的东龙花灯是广西非遗，源于汉族客家文化。学校引入该非遗项目，成立工作室，开发课程。美术教师团队创新花灯制作，让学生掌握技艺，展现传统文化魅力。

劳动实践课程：创建劳动实践基地，开设相关劳动课程，让学生体验劳动乐趣，培养生活与动手能力，将劳动与传统文化教育结合，促进全面发展。

“闪亮”教育课程体系：构建“闪亮”教育课程体系，包括“智”“德”“信”“艺”四大板块。“智”课程”融合人文与科创，培养科学人文素养；“德”课程”强化德育养成，增强家国情怀；“信”课程”借助实践培养实践与责任感；“艺”课程”开设艺术课程提升审美能力。

(四)积极打造特色活动

以“让每一个孩子都成为一颗闪亮的星”为宗旨，开展“三礼”“四节”“一周一舞台”等活动。“双减”背景下开设近40个社团项目，涵盖多领域，让学生锻炼自我、培养兴趣、提升素质。

四、小学足球教学中的安全措施与伤害预防

覃塘区东龙镇中心小学 周旋

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，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。

3. 教学实施阶段

“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。

4. 科学教学内容安排与进度把控