

# KDL 课堂十分钟“花样”体能练习的实践研究

江苏省常州市武进区采菱小学 王龙

**【摘要】**KDL 健康课程的核心理念之一是注重体能练习，每节课保留 10 分钟左右的体能练习，从练习内容、分层、手段化、评价方式等角度开展“花样”体能素质练习的教学实践探索，提高学生的学习兴趣、课堂练习密度与负荷、体质及身体运动的能力，为今后的技能动作练习奠定基础。

**【关键词】**KDL；课堂；十分钟；花样体能练习

## 1 研究背景

### 1.1 运动能力的增长阶段

运动素质的自然增长包括增长阶段和稳定阶段。增长阶段包罗了快速及缓慢增长阶段，它是随着年龄增长而身体素质增加的一个阶段。稳定阶段表示在某个年龄阶段身体素质增长的速度明显减慢或停滞、甚至是有所下降。

儿童少年身体素质增长阶段和稳定阶段的年龄划分如下：

表 1：少年儿童身体素质增长阶段和稳定阶段的年龄

身体素质	增长阶段（年龄）		稳定阶段（年龄）	
	男	女	男	女
60m 跑	7-15	7-12	>15	>12
400m 跑	7-15	7-12	>15	>12
1min 仰卧起坐	7-16	7-15	>16	>15
立定跳远	7-18	7-18	>18	>18
曲臂悬垂	7-19	25	>19	>25

从表 1 中可看出，身体素质按先后顺序排列为速度最先，耐力次之，力量最后。增长阶段的年龄段大部分集中在儿童青少年期，因此，从少年儿童开始提高他们的运动能力是最优的选择。因此我们根据研究需要，选取少年儿童为研究对象，通过身体形态、运动素质、机能测试等，探寻 KDL 课堂十分钟“花样”体能练习对儿童运动能力的变化是否存在影响。

## 2 研究目的

学校体育课程改革的目标是将核心素养落地在学科教学中。在体育学科中则要求通过课堂的教学使学生运动的能力、健康的行为和体育的品德三方面素养协调、全面发展。其中，体育学科核心素养的基础是运动能力，使学生获得“能够运动”的身体基础条件，这是在体育课堂的教学中使学生掌握动作的技能，养成健康的行为和良好的运动品德的重要保障。KDL 健康体育课程是将课改核心落到实处的重要举措，所以，在体育课的教学过程中，进行开展十分钟“花样”体能锻炼的素质练习，激发学生持久的运动兴趣，确保一定运动的密度量和运动的负荷量，提高学生的基本运动能力，促进学生养成良好的健康行为和体育品德。

## 3 研究对象与方法

### 3.1 研究对象

本研究抽取某某学校五年级三个班同等年龄段学生为样本

### 3.2 研究方法

#### 3.2.1 文献资料法

查阅了课堂教学中相关课堂中 10 分钟体能练习的要求和训练的方法、手段，为 KDL 课堂 10 分钟体能练习提高学生身体素质提供必要的材料。

#### 3.2.2 问卷调查法

通过征询相关专家及一线小学体育教师的意见的基础上，设计了学生问卷。对学生是否愿意参与并能否并坚持到底的情况，进行问卷调查。进行发放和回收问卷的情况：发放学生问卷共 180 份，回收 180 份，回收效率为 100%，有效问卷为 180 份，有效效率为 100%。

#### 3.2.3 数理统计法

将所有的有效问卷和访谈调查的资料、信息和有效数据利用数据处理软件 Excel 进行数据的处理分析。

## 4 研究的结果与分析

### 4.1 某某小学五年级学生对课堂 10 分钟体能练习的接受与坚持情况

表 2 某某小学五年级学生对课堂 10 分钟体能练习接受的情况调查(五年级各班随机抽取 60 人)

10 分钟体能你能接受和坚持吗？	人数	百分比 (%)	排序
愿意接受，能坚持	128	71.11%	1
愿意接受，也许能坚持	29	16.11%	2
不愿接受，不能坚持	23	12.78%	3

表 3 学生不愿接受体能训练的原因（多选）

原因	人数%
怕吃苦	74.3
枯燥	20.8
害怕受伤	28.7
家长不支持	15.6
没时间	20.3

通过表 2 分析，五年级 180 名学生调查显示，超过八成的学生是愿意接受课中安排 10 分钟左右的体能练习，并能坚持。这对于后期课堂实践开展充满了动力，但是，发现小学生对待新兴现象表现出了向往和很高的参与意愿，但是意志力却不能够坚强，怕吃苦，因此会在失去了新鲜感后，对枯燥且重复性强、要消耗大部分身体体力的体能锻炼练习产生了一定的抗拒心理，进而影响课堂体能锻炼练习的展开。这就对执教教师在课堂体能教学中，创新教学的方法、体能练习中枯燥重复练习方式的颠覆提出了要求。因此，可以观察现阶段学生自身的身心发展特点，采取游戏教学法、竞赛教学法等穿插在教学任务重。要实现这一目标，这要求教师在体能课堂的练习中发掘可以进行的练习形式的内容，巧妙的构思、细致的安排，充分激发学生在体能练习中的热情。例如，在仰卧起坐的课堂教学中，教师可以将学生进行分组教学，进行比赛，指定学生轮流担当每组的计时、计数员，并将比赛成绩报告教师，由教师来进行排名统计，老师可以进行一些“小奖励”，如成绩排最后的一组为其他同学进行才艺表演展示。即运用竞赛的形式，通过激发激励学生的好胜心，调动调起学生的积极性的时，又增强了学生在体能课堂练习教学过程中处在主体地位，就算是练习成绩排名靠后的一组学生们，也可借此表现自己的特长而获得其他同学的鼓励。

## 4. 2 某某小学五年级学生坚持课堂 10 分钟体能练习的情况与结果

表 4 学生坚持课堂 10 分钟体能练习对体育课的影响

10 分钟体能练习 对体育课的影响	人数	运动密度	运动心率	熟练掌握技术 动作动作	及格
对照班	120	≥ 32%	101 次/分	70%	91%
实验班	60	≥ 46%	145 次/分	91%	97%

表 5 课堂 10 分钟体能练习对体育成绩的影响

运动成绩	人数	耐久跑平均分	立定跳远平均分	实心球平均分
对照班	120	81.2	83.1	80.5
实验班	60	89.6	91.5	87.4

通过表 4 分析，在 KDL 课堂十分钟的体能练习，实验班比对照班体育课堂的运动密度、负荷都有较大的提高，及格率及动作掌握程度也明显提高。

通过表 5 分析，课堂十分钟体能练习对于学生的耐久跑水平、立定跳远及实心球的成绩都有大幅提升。KDL 健康体育课程是中国健康体育课程模式与一线实践教学间的一座桥梁，强调知之，行之，乐之的理念，强调单元模块化教学、体能与技能相结合，更是凸出了每节课 10 分钟左右的体能练习概念，注重体能练习，在生理学的层面上能够增强学生的运动能力，通过改善其神经、肌肉、骨骼、呼吸等系统的功能，注重提升学生运动的速度、力量、耐力、肢体的协调性、灵敏性和柔韧性等身体素质；有利于健康的身心，且学生现时期自身的身体处于重

要的生长发育发展阶段，极其容易受到外界的影响因素，稍不注意就有可能使肢体出现损伤，进而影响自身骨骼系统的生长发育。但是通过科学合理的体能练习，可以促进学生自身骨骼系统的正常生长发育，让韧带更加坚固、关节的活动范围更加灵活。

#### 4. 2. 1 养成良好的运动能力对心理健康的影响

体能锻炼练习还利于学生身体消化系统、精神系统和心肺系统的健康、进一步提高学生的消化与吸收能力，增强学生的反应能力；有效避免运动损伤，在体育课堂的教学过程中，最重要的课题是安全运动。体能练习的特别是身体的素质提高后亦可提高学生对突发事件的应激能力和自我保护能力；练习柔韧可以增强关节附近的肌肉，提高肌肉的灵活性和自我放松的能力；利于学生心智的健康发展，锻炼体能练习能够为学生学习提供充足的体力和精力，对智力的发展提供足够的物质基础。有规律的进行体能练习可以让学生的记忆力、注意力、观察力、想象力及思维得到充分的发展，进而增加活动和学习的效率。通过体能练习的同时，让学生获得良好的情绪体验，有利于学生自身更加乐观、自信、精力更充沛，反应更快，从而使智力得到发展。

下面，开展了 180 人对不同运动持续年限的青少年心理健康的素质问卷调查（两票弃权）。

表 6 不同运动持续年限的青少年心理健康素质差异性检验

层面	运动持续年限	人数	平均数	F 值	事后比较
认知素质	1 年以下	59	3.52	7.501**	(1) < (2)
	1-2 年	66	3.64		(1) < (4)
	3-4 年	28	3.57		(2) < (4)
	5 年以上	25	3.77		(3) < (4)
情绪素质	1 年以下	59	3.51	6.197**	(1) < (2)
	1-2 年	66	3.63		(1) < (4)
	3-4 年	28	3.59		(3) < (4)
	5 年以上	25	3.73		
人格素质	1 年以下	59	3.51	5.990**	(1) < (2)
	1-2 年	66	3.63		(1) < (4)
	3-4 年	28	3.59		(2) < (4)
	5 年以上	25	3.73		(3) < (4)
适应素质	1 年以下	59	3.61	7.553**	(1) < (2)
	1-2 年	66	3.73		(1) < (4)
	3-4 年	28	3.67		(2) < (4)
	5 年以上	25	3.86		(3) < (4)
心理健康素质	1 年以下	59	3.58	7.384**	(1) < (2)
	1-2 年	66	3.69		(1) < (4)
	3-4 年	28	3.64		(2) < (4)
	5 年以上	25	3.82		(3) < (4)

“\*\*” : $P<0.01$

由上表可知，随着运动时间的增长，青少年各个素质也呈现增长态势，其中：5 年以上为素质最大值，且 1 至 2 年组、1 年以下组与 3-4 年组的测试情况未呈

现显著性的差异。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

(1) 通过对对比分析对照班与实验班的各项对比数据可以得出以下结论: KDL 健康课程中的课堂 10 分钟体能练习对于学生身体素质的各方面有着巨大的提升。KDL 健康课程中的课堂 10 分钟体能练习是行之有效的, 但小学阶段, 重复的练习会使学生产生疲倦, 仍然需要不断丰富体能练习的手段、方法, 真正的成为能激发学生学习兴趣的“花样”体能练习, 促进学生全面发展。

(2) KDL 理念对落实“体育品德”的根本任务和“健康发展”的思想的学校体育课堂教学具有重要的导向性作用。基于该理念, 教师可以在体育课堂教学中创设情景, 借此引导学生“K”(知之), 运用比赛、游戏刺激学生锻炼的乐趣, 让学生“D”(行之), 参加, 享受运动的快乐, 体会运动的魅力, 完成最少一项掌握运动技能的目标, 且爱上这项运动, 即“L”(乐之)。在课堂练习过程中, 教师运用乐趣行的比赛, 使学生体会学练, 在锻炼练习的过程中, 进一步掌握技术动作。在教学的过程中, 在教师的指导下和帮助下, 让学生可以清晰的认识到自己的不足, 且在老师的指引下, 不断改善和进步, 逐渐提高自身运动的能力, 养成健康的意识和观念, 为终身体育观念的形成奠定良好的基础。

### 5.2 建议

#### 5.2.1. “花样”练习内容, 科学丰富课堂

学生现阶段的身体正处于身体生长发育的关键时期, 因此, 素质速度练习是必不可少的项目, 同时是完成技术动作的关键, 也是现阶段的学生“能够运动”的基础。所以, 在课堂教学过程中, 要有计划的将速度素质的练习加入到体能的素质练习中。肌肉的肌纤维收缩和舒张能力的增加能够有效的增强速度素质, 且能保证身体肢体可以进行快速的移动。在课堂教学中, 教师可以采用各种小练习来提升速度素质, 例如, 练习快速踏步, 增强小步伐、快速高步频的加速能力; 快速交替抬腿练习来增加小腿的肌肉、屈髋肌的肌纤维力量; 进行双脚踩踏“标志物”完成双腿交替大幅度跑的练习, 增强腿部的爆发力量。采取多形式化多种形式的练习, 来增强学生身体的上肢和下肢的肌肉力量, 例如对抗练习助跑, 加强挥臂的主导, 增强下肢的爆发力; 可以在游戏的接力中加入抛投实心球和负重的练习, 以增强身体上半肢的力量; 再通过逐步增加难度的单双足跳跃, 以来发展身体下肢的肌肉力量。将练习的速度素质和运动的技能的表现相结合, 集合发挥位移速度与动作速度。在教学中加入小游戏, 像障碍跑、追逐跑、急停跑、小场地足篮球赛等。

#### 5.2.2. “花样”教学分层, 持久激活课堂

在小学阶段, 由于遗传的因素, 学生间的差异是非常大的, 再加上营养摄入的情况、自觉参与锻炼练习的不同情况, 因此学生之间的在身体上的形态和发育显现出明显的差异。所以在进行身体的体能训练时, 需依据各学生的具体身体的

生物学特征进行分层次的计划训练。每个学生自身的身体素质都不相同，对其进行的训练设计也因有所区别，设计符合其的练习要求，使各个存在差异的学生都能通过课堂的体能训练努力的完成各自的练习目标，确保教学的练习效率。如头上双手前抛实心球是小学阶段课堂教学的教学重要内容之一。课堂教授过程中，常常因为学生身体的上半部分力量偏薄弱，影响动作技能的学习。而常用的俯卧撑是一种很有效的促进身体上肢力量增强的训练方式，但是学生的上肢力量差异大，如果都要求统一的要求统一的标准，能完成的只有部分同学，甚至是极少部分，剩余的学生会应上肢力量的薄弱，在练习过程中出现塌腰、撅臀、动作幅度小，进而影响来练习的效率效果且小学生的注意力集中时间有限，需要针对不同的学生进行分层练习，不断的变换花样，采用不同的手段，增加学生的练习兴趣，让其体会成功的感觉。譬如有以下几种练习方法，提供不同层次的同学自主选择。

(1) 降阻法：单人的练习方式。练习时，让双膝成为下肢的支撑点，进而降低下肢练习的阻力，使上肢成为用力的集中点；高位俯撑，进而使上体的助力减少，也可以使练习负荷降低。(2) 增助法：两人为一组来进行训练。动作训练时，一人做俯撑时，另一人的双手扶在对方的腰部，以减少负荷。(3) 增趣法：四点移动的俯撑练习、直臂俯撑完成剪刀石头布的动作，轮流单侧的转体交替进行俯撑练习、异侧交替促膝俯撑练习、推小车正和反的练习等。且让我们值得注意的是，不同层次锻炼方式或是提出相应难度的练习目标，都应是能使学生能通过自身的努力能够完成的。因为学生自身能力所处的层次并不是固定一成不变的，教师要及时依据学生的实际情况在动态的教学过程中时刻关注学生的变化并进行调整优化。教师在课堂练习过程中要求做到练习方式方法的统一与区别对待。

### 5.2.3. “花样”教学手段，趣味生动课堂

研究表明，在小学阶段，身体的体能锻炼的主要目标和锻炼方式都因是促进自身全面的发展，借助各类的游戏练习，使学生基础的力量、一般的耐力、短途的速度和优秀的协调性全都获得拓展。如力量训练时，一般采取简单的循环练习法，即是一个完整的练习是由多个训练的站点构成，并依序进行形成锻炼的环路，由六至八个基础性的力量锻炼练习站点构成，锻炼练习的顺序可以是自上而下，以保证四肢、身体各个部位及其的肌肉群在锻炼练习中完成交替的发力。以增强乐趣性，可在学习过程中加入使用小型器械，比如跳绳、呼啦圈、小沙包小哑铃等，也可根据小器械的特性进行多种练习方式的设计；亦可在练习的过程中倒入生活的情景，设计通过一个特定的情景生活，借此引领学生以完成任务的形式进行体能锻炼。教师因通过各种方式使富满乐趣的循环锻炼方式整合到训练中，使学生在训练中产生乐趣，且获得正面向上的身体体会和感情体验。

### 5.2.4 “花样”评价方式，体验成功之感

常见的体能传统的测试评价用具有秒表、皮尺，总结性的评判也属于体能传统评价测试的方法，一般以这样的方式评判带给学生的是是一层不变的失落亦或是意料之中的优秀。在 KDL 体育健康课程理念中对于全面的评价有明确的定义：创立新的为促进学生全面的发展而进行的评价体系。因此，考察参与者的锻炼结果不是仅要看评判，也要看到学生在锻炼的过程中的动态变化和拓展；不光要考察可测量工具显示的数据成绩，也因考察参与者的参与态度、情感、价值观在受教过程中的转变、体验、形成等。借由参与者自身的身体素质差别，一样的锻炼目

标作用于不同的各人上所表现产生的量度也是不同的，为此，可运用学生在锻炼过程中和运动后的即刻心率数据来评判学生的参与度；亦可从转化和拓展的方向出发，来进行参与者的体能数据成绩的评判，在开学前和休假后，进行不同的评测，且其转变的数据要作为评判的重要依据；也可从运动的参与、运动的态度、体育的道德等多方面的角度进行累积分制的评价，因为累积分制的评判方式不仅仅可以运用在阶段性的评判，也可以运用在每节课的课后评价。但是无论是何种方式的评判，都因注重对学生给予正确的、全面的、积极的、发展性的评价。使参与者在课堂体能锻炼的过程中发展积极正面向上的情绪，进而更主动的投入到下一阶段的练习中。

### 5.2.5 “k” 知之

课堂教学因当注重“运动的能力、健康的行为与体育的品德”。学生不应是练习的机器，学生是具备有主观能动性的人。所以，在课堂教学中，教师因当注重使学生对“体育基本知识、体育文化”产生认知和感悟。使“结构化的体育认知”成为载体，推助学生体育的核心素养拓展。

比如教学足球脚内侧传接球，就应有明确的目标认识，且要落实在实处。使学生了解到这项技术动作在足球实战中的意义作用，进而帮助学生建立动作技术的概念。在练习的过程中，随时考察学生，是否能说出技术动作的名称，进而增加学生对技术动作的理解和其背后的意义，如运球脚、支撑腿、摆动脚、选位置、运球等等。因此在循序渐进的练习中，学生逐渐能掌握技术动作，体会动作的要领，强化对身体的控制。

### 5.2.6 “D” 行之

形成健康行为、体育品德的基础是学生的体育学练能力，亦是学生体育核心素养的关键。学生身体的素质提升不是一节课就能完成的，是一个长期的发展过程，需要学生的持之以恒。所以，想要切实提升学生的身体素质，就必须有计划长期的坚持。在课堂体育教学中，就要求教师确保学生每天科学的运动量，防止出现落差。教师除在课堂指导学生上完成计划的体育锻炼外，还因积极的开展体育课外活动并鼓励学生踊跃参与。如小篮球比赛、小足球比赛等，运用以赛代练的形式，激发学生参加体育锻炼的积极性。如此坚持长期锻炼，学生身体的素质定会得到明显的提高。

### 5.2.7 “L” 乐之

KDL 理念下的体育课堂，不因仅注重技术，更因注重乐趣。让学生在课堂锻炼中，体会“玩中学”、“玩中练”，在“学中玩”、“练中玩”，进而做到寓教于“乐”。

正是注重此理念，使学生获得立体性的锻炼感受。比如在力量、耐力和速度主题教学中，笔者设计了学生爱玩的游戏单元“熊出没”，课堂中的练习都以“熊”的名称进行链接，激发了学生练习兴趣的同时又促使学生增加了对体育动作的理解。如“熊采蜂蜜”、“熊滚滚”、“熊熊游”等等。且在课堂教学中，学生们的积极性都非常的高，各自凭借自己对熊的理解进行练习，表现的形式各不相同，但是，都出色完美的掌握了不同动作的不同技术要领，增加了对动作的理解，满足了学生对体育练习乐趣性的体验和感

## 6 结语

经过实践中的观察，KDL课堂10分钟“花样”体能练习理念是行之有效的，对于学生的体能及运动技能都有很大的提高。同时，课堂体能锻炼中采取“花样”的教授方式，增加来学生的练习参与度，提高课堂锻炼的效率，进而为学生学习运动技能提供了坚实的基础。特别是为一些自身身体的素质水平较薄弱的学生，能在锻炼中也积极参加，并且可以体会到胜利和激动感觉。即便是课堂的锻炼过程中，参与者的感觉是辛苦的，但学生的感情体会是正面的。若能将课堂“花样”10分钟体能练习更具可移植性，那将会有越来越多的孩子受益于此，越来越多的学生可以真实的感受到参与体育练习的乐趣，让学生养成终身体育锻炼的意识，真正实现野蛮体魄，文明精神。

### 【参考文献】

- [1] 杨世勇 . 体能训练——体育院校通用教材 [J]. 人民体育出版社 . 2012. 09
- [2] 李俊. 浅谈中小学生体能训练的意义及特点[J]. 现代妇女(下旬), 2014 (3):48.
- [3] 罗杰. 小学体育游戏教学对体能训练的成全[J]. 小学生(多元智能大 王), 2017(1):18.
- [4] 杨世勇, 李遵, 唐照华, 等. 体能训练学 [M] . 成都: 四川科学技术出版社, 2002.
- [5] (美) 杜泽. 邦帕, (加) 迈克尔. 卡雷拉. 青少年运动员体能训练