

# 素质拓展训练在小学体育教学中的融入

唐冯城

(重庆市潼南区寿桥小学 402660)

**摘要:**体育与健康一直是九年义务教育的基础学科,在素质教育背景下,全国各所城市以及农村小学的校长、教师已经深刻意识到体育教学的重要性,认识到学生身体素质和身体机能对学生文化课学习状态、学习效果的影响。随着国民经济的不断发展,家庭经济收入持续增长,小学生在饮食、玩具、服装等物质需求上得到了极大的满足,学生放假和放学后只愿意待在家里边看电视边吃水果,不愿意约小伙伴进行各种户外活动,长时间待在房间内的小学生身体素质会变弱、同时免疫力直线下降。小学体育教师必须控制课堂和户外教学课时,要在室内教导学生体育知识和技能,在户外有效引导学生参与体育活动,进而提高小学生的身体素质,使其拥有健康的体魄,推动小学生德智体全面发展。本文将对小学体育教学中运用素质拓展训练方法进行分析,希望学生通过教师精心设计的教学场景、训练任务思想能得到启发、心理敢于接受挑战。

**关键词:**素质教育;拓展训练;小学体育;融入策略

## 1、在素质拓展训练中帮助学生构建完善的体育知识体系

在小学体育教学课堂,一名合格的体育教师必须要让小学生掌握体育项目的相关技能知识和理论知识,在强化或提高小学生身体素质的同时,培养小学生具备安全意识,知道如何在锻炼过程中保护自己、在受到危害时学生如何自救、如何正确进行体育项目动作训练不会伤及筋骨和肌肉。十三五教育规划课题中表明:要将生存训练、极限运动作为体育课程拓展训练内容,希望借助素质拓展训练来消除小学生的心理和身体惰性、培养学生克服困难和解决问题的能力,激发学生的无限运动潜能,帮助学生树立自信心和自强心。

### 1.1 帮助学生构建完善的体育知识体系

体育教师在进行素质拓展训练过程中要重点对学生讲解健美操项目、篮球项目、毽球项目等防护知识、技巧知识、动作知识、自救知识,并且要对每一项体育项目所要运用到器材进行演示指导,反复叮嘱学生要提高防范意识。在运用素质拓展训练方法提高小学生身体素质、心理抗压抗挫能力的前提下,要尽可能降低体育课堂教学的安全风险,真正发挥出体育教育的价值。

### 1.2 提高小学生体育技能

在素质教育背景下,教师必须要培养小学生具备一些体育运动技能,进而提高小学体育教学效果,保证小学生可以有质量、有计划的进行训练。因为大部分学生长期不进行体育锻炼,在没有进行热身、拉练等前期准备工作时,就直接进入到高强度训练模式,所以大部分学生会造成局部肌肉拉伤问题。体育使用机械出现松动生锈、体育教学场所出现结冰等原因,同样也可能给体育课堂教学留下一定的安全隐患,学生极易出现不同程度受伤的情况。但是,在教师有意识的传递给小学生一定的体育技能之后,学生进行健美操训练、武术训练、灌篮训练、击打乒乓球训练时就知道先热身、活动活动骨关节,当身体完全舒展以后在进行规范性动作训练,以此降低体育运动项目的安全风险,有效提高学生的身体素质以及克服心理障碍和惰性的能力。

## 2、根据学生实际身体素质情况制定适宜的素质拓展训练项目

### 2.1 精心设计实用性拓展训练项目计划,提高学生的自我保护能力

由于小学生没有自我保护能力、所携带的钱财比较多,因此小学近几年经常发生校外不良少年欺负、骚扰、勒索钱财、恶意殴打等事情发生,小学生校外安全得不到有效保护。在素质拓展训练融入到小学体育教学中,体育教师必须要课堂上教会小学生一些实用的、有效的防护手段,提高小学生实用性项目训练,让小学生具有一定的自保能力。例如:搏击、跆拳道、武术等技巧。

### 2.2 参照学生基本情况制定适宜的素质拓展训练流程

作为素质教育背景下一名合格的体育教师,教师必须要全程控制体育课程进度和及时调整训练方式。首先,教师必须要

对所负责班级同学的身体素质、身体健康情况有一个完整的、细致的了解,避免课程目标设置过于复杂对学生身体健康和心理产生危害;过于简单失去体育教学中融入素质拓展训练的意义。其次,体育教师可以通过记录学生身体素质档案的方式,精心策划符合不同层次学生的课时训练目标,保障每一名小学生都可以得到不同程度的进步。

## 3、素质拓展训练项目在小学体育教学中运用的策略

素质拓展训练追求的是:“以户外自然环境为场所、以体能活动为向导、心理挑战为重点、极限要求为条件、完善人格为目标”。教师在体育教学中运用素质拓展训练教学方法,可以不断提高学生的身体素质,还可以有效培养学生体育核心能力、强化学生的心理素质,最终让学生具备终身体育意识,在不同年龄段都可以长期坚持体育锻炼。

### 3.1 环环相扣训练项目

环环相扣训练项目主要是培养小学生的团队合作意识和集体荣誉感。在项目开展前期,体育教师要根据班级人数将同学合理划分为若干小组,通常每组成员必须控制在10人或15人,要求各小组同学手拉手形成一个圆形。当训练项目开始时,某一位带有特殊任务的同学必须要松开手,教师将呼啦圈套在该同学的身上,并按照从左到右的顺序进行依次传递,在呼啦圈传递过程中就再也没有松开手的机会,一旦中途有人双手得到释放即为犯规,当呼啦圈传递到最后一名同学的身上时,教师计时结束,用时最短的小组获胜。

### 3.2 优秀士兵训练项目

优秀士兵训练项目是西方国家进行野外拓展训练的主要方法,专业的素质拓展训练机构也因此诞生。这个项目主要包含过独木桥、丛林绳桥、云梯、匍匐前进、蛙跳等内容,它可以有效激发学生的身体潜能和激发学生的求生欲望,一点一滴瓦解心理障碍,优化学生的性格特点,改善自身不良行为和内在不良形象。

## 4、结语

综上,小学阶段是学生骨骼发育的最佳时期,日常体育训练量和训练强度可以直接影响小学生今后的身体素质和运动机能。在素质教育背景下,小学体育教想要不断提高小学生身体素质、强化和训练小学生各种核心能力,就必须科学合理的将素质拓展训练教学方法运用到小学体育教学中,帮助学生逐步形成小学体育知识体系,培养小学生实用性对抗技能,提高小学生的自我保护能力,促进小学生健康快乐成长。

### 参考文献:

- [1] 单文文. 素质拓展训练在小学体育教学中的融入探讨[J]. 文化创新比较研究, 2018, 2(11): 188+190.
- [2] 何丽军. 素质拓展训练在小学体育教学中的融入[J]. 体育世界(学术版), 2018(12): 141.
- [3] 闫珊珊. 素质拓展训练融入小学体育教学的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(19): 101+103.