

小学体育教学中素质拓展训练的应用

◆ 饶开勇

(湖北省潜江市后湖管理区后湖小学 湖北潜江 433115)

摘要:在教育体系逐步完善的背景下,体育教育受到越来越多的关注。体育教学在提高学生的身体机能,教授学生健康知识,培养学生的体育精神方面发挥着重要作用。然而,就目前的小学体育教学现状来看,体育教学在素质拓展方面并不完善,所以加强小学体育教学中素质拓展训练显得非常重要。本文主要就小学体育教学中素质拓展训练的作用与具体应用策略进行了深入的分析研究。

关键词:小学体育;素质拓展训练;应用

现代意义上的素质拓展训练主要是有效地结合各种典型场景和活动,在特定环境或不熟悉的情境中,利用专门设计的挑战性课堂,组织团队学习,个人挑战,使挑战者通过身体感官运动,开展趣味游戏,分享感悟,使团队和个人通过一系列考验,达到增强体质,培养团队意识和良好心理素质的目的,具有体验性、互动性等特点,属于兼具体能与实践的综合素质教育。

1 小学体育教学中素质拓展训练的作用

1.1 拓宽学生视野,提高综合素质能力

素质拓展训练已成为小学体育教学中一项极为重要的课程内容。其丰富的训练内容不仅可以拓宽学生的视野,还可以让学生在训练中团结协作,完成一个个极限训练。在多次的互助训练中,学生逐渐具备团队意识和团队合作精神,进而提高了学生的综合能力。在实际教学中,通过一次次的素质拓展训练活动,所取得的效果也是非常显著的^[1]。如在接力赛活动中,我们将学生分为五组,同时进行接力比赛。在比赛期间,每个人都集中精力,以最快的速度冲向对方,在接力过程中,两名学生仍然需要相互配合,否则接力会因冲力而失败。在这次素质拓展训练中,学生们充分认识到团队合作的重要性,也挖掘了他们的潜能,增强了他们的自信心。

1.2 丰富教学课程,锻炼学生的意志

在一般情况下,素质拓展训练的要求更高,训练的主要目的是让学生突破自我,挖掘自己的潜能。在这个过程中,学生需要忍受训练的痛苦,^[1]正是在这中训练过程中,许多学生磨练了他们钢铁般的意志,不管是以后的学习或生活都不会轻言放弃,这对塑造学生的性格具有不可或缺的作用。素质拓展训练也可以丰富体育课程,在许多情况下,体育课程相对单一,一些不负责任的体育老师甚至会让学自由活动,然后学生们会打打球、玩捉迷藏,一节体育课就这样过去了。但是,学生却没有学到过什么东西,而素质拓展训练可以丰富体育课的教学内容,使学生在课程教学中不断提高自我,超越自我。

2 小学体育教学中素质拓展训练遵守的原则

2.1 以学生为主的原则

与传统体育教学相比,现代体育教学更注重学生作为教学的主体。这要求教师能够为学生的自由活动和自我训练方法创造更多空间,并形成以学生为主,教师为辅的教学模式^[2]。有必要帮助学生认识到他们在体育方面的不足,并不断指导学生反思存在的问题,以便学生可以在自我反思中学到更多书本上没有的知识,这也将潜移默化的提高学生学习的自主性,这些能力将直接影响未来学生的学习和生活。

2.2 以素质拓展训练为原则

在体育素质拓展训练中,要注重学生的主体地位,教师要充分发挥其在教学中的指导作用。在许多体育课上,教师未能遵守素质拓展训练的原则^[3]。大多数时候,学生可以在操场上自由活动,这样学生开心了,老师也省心。但从长远来看,学生在体育课上什么都没有学到,甚至养成了贪玩的坏习惯。因此,在体育

教学中,要遵循素质拓展训练的原则,明确教学目标,让学生在小学与生活中都受益。

3 小学体育教学中素质拓展训练的应用策略

3.1 劳逸结合,合理安排运动量

小学体育课程主要是通过体育锻炼培养小学生的基本运动能力和协调能力。由于小学生的身体机能和形态仍处于发展的初级阶段,这就要求小学教师在引导小学生锻炼时要合理控制活动量和运动强度,避免高强度和高负荷的运动对小学生的身体发育产生影响,以及一些不符合小学年龄特点的体育锻炼项目^[4]。因此,在指导小学生锻炼时,要教会学生一些基本的体育动作和锻炼一些可以发展身体素质的体育运动项目,积极组织各种安全的体育活动。

3.2 创新拓展训练方式,激发学生训练的兴趣

因为小学生的性格活泼好动,所以对于新的训练项目来说会比较感兴趣。如果重复训练,学生会感到枯燥无味。为了满足小学生的学习方式,并确保体育教学内容包含一些教学实例,并降低学生接受一些单项和重复的事物的能力,可开展一些赛跑比赛,活动性游戏等。小学体育必须确保教学内容从浅到深,从易到难,有必要对训练项目进行一些特色的创新,以提高教学效率。

结语

总之,在体育教学实践中,素质拓展训练为学生提供充分的自我学习动力,帮助学生发掘自己的潜能,锻炼自己的意志力,让学生在充满活力的教学环境中充分接触自然,充分体验集体合作能力,既增强了学生的团队合作精神,也有效地指导学生好学力行。

参考文献:

- [1] 乔磊.素质拓展训练融入小学体育教学的途径[J].华夏教师,2018(21):41.
- [2] 单体文.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.
- [3] 柯秀凤.素质拓展训练融入小学体育教学的应用研究[J].读与写(教育教学刊),2018,15(03):187.
- [4] 张谦.探讨如何在小学体育教学中应用素质拓展训练[J].内蒙古教育,2017(24):97-98.

