

拓展活动融入小学体能教学的方法

姚东平

广州市番禺区市桥富都小学 广东 广州 510000

摘要: 体能教学不单单能够提高学生的身体机能,在长时间的体育锻炼中能够培养良好的品格。拓展活动是基于小学体育基本课程教学之后的课程,对于学生的身体素质要求很高,并且要求学生具有一定的领悟能力,只有这样,在小学体能教学过程中才能够充分发挥出拓展活动的作用,给新时代我国体育行业提供更多优质的人才。

关键词: 小学体能;拓展活动;策略

在小学体能教学中,为了提升教育成效,就要转变传统教学模式,加入拓展活动,结合小学生的年龄、心理以及天性等状况,尊重每个学生的个性,让教学内容更为丰富,让学生都能在体能训练中理解教师的授课内容,迎合现阶段小学体育教育的要求。

一、拓展活动应用到小学体能教学中的必要性

首先,迎合体能教学改革的需求。在传统体能教学中,关注的是学生的技能训练,包括身体素质方面的训练,很少涉及到精神层面的内容。素质教育理念的深入,传统教学模式并不能完全迎合教学目标,体能教学改革显得非常重要。应用拓展活动有利于教学模式的改革,把挑战性以及教育性等结合,是以学生为中心教学理念的体现,为小学体育的教学改革提供了很好的机会。在拓展活动中,学生朝着一个共同的目标前进,在前进中体会成功,收获奋斗。在这样的氛围中进行拓展教学,学生之间可以获得深厚的友谊,这是祖国未来建设者必备的综合素质。

其次,现代教育发展的必然要求。小学主要是为国家发展培养技能型综合人才,要求在教育中贯穿人本主义的基本理念,让学生获得全面发展。在现代教育事业发展中,人性化与个性化突出,在小学教育教学中应用拓展活动,丰富了课堂教学资源,不再把教育局限在理论课堂中,很好的利用了自然环境,学生在户外进行教育训练,让学生跟大自然融合在一起,能够提升学员的动手能力。在训练中,教官不会直接教给学生怎样去做,需要学员依靠自身的能力去完成,为激发学生的思维提供了舞台。也是现代教育发展的必然要求。

最后,为学生未来的发展服务。拓展活动也就是我们所说的外展训练,其理念就是“在活动中体验,在体验中学习”,在小学体能教学中一种相对比较新型的教学模式。通过让学生参与趣味性的活动作为极限挑战的条件,以此提高身体素质、心理素质,让学生看到自身的发展潜力,让学生具备团队意识。随着学习压力的增大,对学生的要求要随之提高。为了适应未来的学习需求,不仅需要很好的身体素质,还要有其他方面的要求。在小学体能教学中应用拓展活动,在激发学生体育活动积极性的基础上还锻炼了学生的意志力,以便更好的适应社会。

二、拓展活动在小学体能教学中应用的策略

(一) 新颖性拓展内容,增强体能训练趣味性

拓展活动以团队学习与个人挑战为主,通过趣味的活动形式,让学生融入其中,应用身体感官,达到训练效果。如教师在体能训练中设置“穿出电网”拓展活动,要求学生两

两为一小组,在规定的时间内穿出电网。穿出电网是需要不断的定点中完成向下的俯卧撑训练,而定点设置为必须要两位学生的手脚同时按住。通过这样的活动形式,达到上肢力量的体能训练,学生为了更加快速的完成“电网”挑战,与自己的小伙伴配合的越发默契,有的喊起了口号,有的则是默默观看对方,激发学生活动参与热情,达到训练效果的同时增强学生的合作能力。

(二) 合理性拓展内容,增强体能训练灵活性

教师结合学生的体能训练内容为学生设置多元化的拓展活动内容,满足小学生的挑战心理,也让学生感受到体能训练在拓展活动中的表现。如教师与学生一起展开“翻山越岭”的拓展活动,学生需要前穿过一架独木桥并攀登上2.5米的“求生墙”。在这一拓展活动中考察了学生的平衡能力与耐力训练。在攀登2.5米的“求生墙”时,有许多的学生坚持不下来想要放弃,但是看到自己的小伙伴依然在坚持,自己也咬咬牙坚持下来。这样将体能训练内容融入到拓展活动中,使学生灵活地展示自己的训练结果,提升运动成效。

(三) 挑战性拓展内容,增强体能训练开放性

教师通过人为设置挑战项目,让学生自己思考遇到困难时的反应,考察学生体育心理健康与应变能力,让学生在高度的压力下自然而然地应用体能训练内容。如在展开“空中断桥”的游戏时,对于突然断掉的桥,学生需要在短时间内思考要怎样通过桥面,有的学生选择了拉伸身体两侧肌肉,左右脚一边一只,让自己的小伙伴牵着自己的手过去,应用了柔韧训练。有的学生选择助跑的方式快速的冲向桥的另一面,应用了小腿的力量训练,还有的学生找到了窄一些的木块搭在桥的两边,应用了平衡训练……每一位学生都灵活地应用了自己训练的内容,激发潜能,克服了自己的弱点,也让学生意识到体能训练的重要性,在今后的体能训练中主动认真。

三、结论

总之,将拓展活动融入到小学体能训练中,不仅能够激发学生训练兴趣,还能在不断挑战中发挥潜能、学会合作,促进学生全面发展。

参考文献:

- [1] 王芳. 拓展训练引入到小学体育教学中的应用研究[J]. 读与写(教育教学刊), 2018, 15(11): 185.
- [2] 陈建华. 拓展训练融入小学体育教学的几点思考[N]. 贵州民族报, 2018-08-14(A03).
- [3] 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.