

素质拓展训练如何融入小学体育教学

郝亚兵

河北省张家口市崇礼区高家营镇高家营完全小学 076361

【摘要】素质拓展训练是一种以提高学生心理素质为主要目的,兼具体能和实践的综合素质教育。相应的教师应充分意识到素质拓展训练的重要作用,创设出科学的合作型训练活动,引导学生在活动中配合与互动,实现有效的互相帮助、共同进步,感受到更为浓厚的合作意识,不断完善自己对于训练活动认知的同时,推动学生的心理素质得到有意义的提升;教师也应注重搭建趣味性的游戏型训练活动,引导学生进入到游戏的情境中展开更为具体的运动实践,逐渐领会到体育运动本身给我们所带来的乐趣,推动学生获得进一步的身心发展。

【关键词】运动体验; 体育心理; 合作; 轻松愉快; 综合素质

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.401

在现如今体育改革不断推进的背景下,素质拓展训练越来越被广大教师所重视起来。素质拓展训练的有效推进能够从多个维度来推动学生的身体素质与心理素质形成更有意义的发展,使学生形成一个综合性整体提升。本文则展开了关于素质拓展训练在小学体育教学中融入的一些思考与探索,望给予广大教师一些教学参考。

一、强调配合与互动,创设科学的合作型训练活动

在小学阶段的体育教学过程中,相关的教师应充分地关注到合作型拓展训练活动有效创设,在更好地提升体育教学有效性方面的重要价值,积极地展开对于学生的多面观察与了解,将学生在参与体育活动时所表现出来的具体特征和情况来进行一个有效的记录和归纳整合,明确学生的发展需要,进而以推动学生的综合发展来搭建出更为科学的合作型训练活动,引导学生在合作训练中实现有效的互相帮助,共同进步,获得更有意义的提升。

1. 合作型训练活动有效创设与开展的积极作用

从笔者的教学经验来看,处于小学阶段的学生认知能力还没有形成,他们在主观上无法认知到体育运动的真正内涵与价值,同时,长期一成不变的体育运动形式往往无法调动学生的参与积极性,很多学生在长久的锻炼过程中甚至会对于体育训练的厌倦性。而合作型训练活动的有效创建则能够充分改善学生这一状况。在具体的合作过程中,学生之间可以实现积极性方面的互相引领,很多活跃以及乐于参与的学生能够充分发挥自己的作用,在体育运动的过程中对别的同学进行动员,起到一个带头引领的作用,进而营造出一种浓厚的参与体育训练的氛围,使得学生的主观能动性充分的发挥出来;其次,合作型训练活动有效创设与开展还能够帮助学生更好的克服在体育训练中所遇到的一些困难。由于每个学生都是不同的独立个体,他们本身在开展训练活动时往往会表现出不同的特征,也会出现不同的障碍和状况。在具体的合作训练过程中,学生之间可以构成一种合力,通过集思广益以及实际的动手帮助来更好地解决问题,培养学生更加顺利地推进整体的运动进程,同时感受到更为浓厚的

合作意识;再者,合作型训练活动有效创设与开展还能够使学生实现一个有效的交流互动以及深刻的分享。在活动结束后,学生之间可以及时的交互自己所获得的运动经验,或者是掌握的一些技能方法,在分享的过程中感受快乐,并且从他人的分享中去发现适合自己或对自己有用的运动思路方法等等,以不断完善自己对于训练活动的认知。在这个过程中,学生的心理素质也会有一个很大的提升,感受到体育运动所带给我们的快乐,进而实现一个共同发展。

2. 配合与互助导向下合作型训练活动开展的具体实践

站在这个角度出发,小学体育教师在实际开展体育教学中更应意识到科学的合作型训练活动的有效构建,在推动学生获得更具深度的综合性发展方面所表现出来的积极意义,结合学生的实际体育水平来进行更多类型训练活动的创设,以实现对学生的有效培养。在具体的开展过程中,教师还可以引导学生结合自己的擅长或者是喜欢的运动进行具体的小组组建,让学生自由发挥,与组内成员确定一个具体的发展方向,展开更为具体的团结写作,形成协同发展。举例来说,如“排球运动”,这类型运动的形式就更加的强调配合与互动,如果组内成员缺乏团队精神,学生之间就不能很好地处理与球队、队友、任何地方的关系。在这一过程中,教师首先应引导学生在合作实践中更好地理解个人与个人、个人与团队之间不可分割的关系,让人们了解团队对自身成长的重要性和作用;其次,教师还可以加强学生团队精神的培养,注重思想交流和情感交流,具体表现为善于观察学生的具体开展情况,协调小组成员之间的心理关系,引导学生热爱和信任对方,善于从自己的行为出发来分析问题,积极表达自己的观点或意见,学会包容与相互理解提高团队合作意识;再者,教师也应及时给予学生专业的技术指导,让学生进行互相帮助,共同的学习或者是指正自己的技能方法,在长时间的积累下获得共同的发展,实现有效的沉淀,形成一个从量变到质变的过程;另外,比赛是最能体现团队精神和协作能力的最佳活动,帮助学生发展集体责任感和荣誉感,在精神上形成团结合作与进步的理念。教师则可以定期举办

一些实际的比赛活动,让整个年级的学生都积极参与进来,进行有效的切磋,增加实战经验。充分发挥比赛的作用,引导学生在更为具体的挑战下锻炼自己的心理素质和运动技能,并且感知团结协作的重要性,获得身体素质和心理素质的共同提升,进一步推动学生的综合发展。

总体而言,创设科学的合作型训练活动来的有效推进与延伸开展,在切实提升教师体育教学实效方面表现出了独特的优势,其方式能够从多个维度来增加学生的团结与互助思想,还能使学生之间实现心理上与专业技能上的相互引领,使学生获得全面的提升。相应体育教师应善于去搭建更多有效的体育活动,实现对学生的有效引领。

二、注重有趣与生动,搭建趣味性的游戏型训练活动

在小学阶段的体育教学过程中,相关的教师应充分地关注到趣味性的游戏型训练活动有效搭建,在更好地提升体育教学有效性方面的重要价值,充分展开对于学生身心发展特点的观察与探究,结合学生在体育运动中所表现出来的活泼好动的特征来进行更加有趣与生动的游戏活动的构建,进而引导学生进入到游戏的情境中展开更为具体的运动实践,不断放大开展体育教学的效果。

1. 趣味性的游戏型训练活动搭建的积极作用

从某些方面来看,游戏型的活动首先可以激发学生对于体育运用本身的兴趣,游戏活动中所蕴含的一些元素或者是一些多样化的小工具都能够充分吸引到学生,让学生不由自主地产生关于参与运动的动机,进而以一种饱含热情的状态来开展游戏运动,形成对于运动本身源源不断的动力,进而提升学生整体的运动成果;其次,趣味性游戏训练活动的有效开展也可以为学生提供更为强烈和独特的运动体验,丰富多元化的运动形式打破了惯性思维下的体育训练模式。学生会在参与的过程中获得不同于以往的感受,逐渐领会到体育运动本身给我们所带来的乐趣,这种形式对学生的心理健康发展也具有重要意义;再者,趣味性的游戏型训练活动还能帮助学生实现一个有效的延伸。学生的整体体育素养的提升是需要一个长期的积累过程的,只有实现了一定的沉淀与积累才能够呈现出质的变化。但是课堂上的时间是十分有限的,学生在课堂上的发展程度也受到了一定的限制。而游戏活动本身的特质则能够帮助教师实现对学生的延伸性培养。趣味性的活动可以引导学生在空余的课下时间和放假时间进行,将体育运动与训练的时间进行拓展,推动学生获得进一步的身心发展。

2. 游戏型训练活动的具体引入与开展的实践教学

举例来说,教师可以创设一个有趣的追逐游戏,在此过程中培养学生的应变能力和敏捷度,使学生在具体的跑动中

获得更加快乐的运动体验,培养学生良好的人际交往心理,实现身体素质与心理素质双向的发展。具体的游戏形式为:学生每组4人,分为4个不同的编号,将1号为追逐者,2—4号学生手拉手围成圈,并由1号选择追拍者,口哨或音乐响起时开始追拍,2—4号学生相互合作保护,不让1号学生抓到他想要抓的学生,在规定的时间内追拍到的为胜者,未追拍到为失败,并在小组中内表演自己喜欢或擅长的节目;然后游戏继续进行,分别由其他学生做追逐者,轮流体验不同的角色。同时,具体的游戏原则为:被追拍者必须与其他学生的手相互拉着,不能松手;追者可以钻、爬、跑等各种手段追逐目标。最终,使学生在游戏活动中感受到快乐,产生更为积极向上的体育运动心理,切换到一个更加轻松愉快的状态,同时获得身体素质的发展。

三、结语

综上所述,素质拓展训练在小学体育教学中表现出了重要的运用优势,素质拓展训练的有效开展不仅能够充分调动学生参与体育运动的主动积极性,还可以使学生不断深化团结与合作的意识,感受体育运动的快乐等等。相应的教师应善于明确学生的发展需要,以推动学生的综合发展为目的来搭建出更为科学的合作型训练活动,让学生间实现积极方面的互相引领,营造出一种浓厚的参与体育训练的氛围,使学生及时交互自己的所获得的运动经验,在运动与分享的过程中感受快乐,锻炼自己的心理素质和运动技能;教师也应善于结合学生活泼好动的特征来进行体育游戏活动的构建,为学生带来更为强烈和独特的运动体验,使学生产生更为积极向上的体育运动心理素质,得到更有意义的发展。

参考文献

- [1]陈涛.素质拓展训练于小学体育教学中的融入探讨[J].当代家庭教育,2019(35):118.
- [2]黄群瑛,曹玉.素质拓展训练融入小学心理健康教育实施的实施路径[J].基础教育研究,2019(23):89-90.
- [3]孙立华.将素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J].天天爱科学(教学研究),2019(11):105.
- [4]王玉芬.素质拓展训练在小学体育教学中的融入探讨[J].当代家庭教育,2019(33):118.
- [5]孙海峰.素质拓展训练融入小学体育教学之研究[J].科幻画报,2019(11):198.
- [6]武巍.素质拓展训练在小学体育教学中的融入探究[J].考试周刊,2019(75):109-110.
- [7]王大伟.素质拓展训练在小学体育教学中的融入[J].当代体育科技,2019,9(26):140-141.