

调查中,通过学生自己评价其精神经常疲劳的程度,24人认为“非常强烈”;37人认为“强烈”;136人认为“一般”;54人认为“较弱”;37人认为“非常弱”。因此,有三分之一的体质弱势群体学生经常有精神疲劳的感觉。

调查中,通过学生自己评价其体力逐渐衰退的感觉,11人认为“非常强烈”;28人认为“强烈”;110人认为“一般”;79人认为“较弱”;57人认为“非常弱”。因此,有三分之一的体质弱势群体学生经常有体力逐渐衰退的感觉。

调查中,通过学生自己评价其体重不断增加的感觉,11人认为“非常强烈”;26人认为“强烈”;93人认为“一般”;93人认为“较弱”;62人认为“非常弱”。因此,有三分之一的体质弱势群体学生感觉到体重不断增加。

调查中,通过学生自己评价其运动不足的感觉,25人认为“非常强烈”;53人认为“强烈”;123人认为“一般”;53人认为“较弱”;31人认为“非常弱”。因此,有三分之一的体质弱势群体学生强烈的感觉到运动不足。

## 二、技工院校学生体质弱势群体上体育课的现状

在285名调查对象中,上健康课的学生有54人,占样本总量的18.95%;上正常体育课的学生有216名,占样本总量的75.79%;免修体育课的15人,占样本总量的5.26%。可见,体质弱势群体学生更愿意参加正常体育课的学习,可能原因是体育保健课教学内容过于单一、手段过于陈旧和学校师资配备不够等;或者是体质弱势群体学生想通过参加体育课来增强体育锻炼,从而增进健康,改变身体形态。

在对3所开设体育保健课的学校调查发现,体质弱势群体的学生在上保健体育课表现非常积极的有78人,占调查总人数的27.4%;积极的有64人,占调查总人数的22.5%;表现一般的有52人,占调查总人数的18.2%;不积极的有1人,占调查总人数的0.4%;非常不积极的有2人,占调查总人数的0.7%。体育保健课的教学是以保健、康复目的为主。通过调查,体质弱势群体学生对保健课的积极性较高,体质弱势群体学生希望通过积极地学习态度加强和改变自己的身体健康状况,使自己变为普通群体。

# 素质拓展训练融入小学体育教学的策略

李文

(新余市渝水第八小学 江西 新余 338000)

**【摘要】**近年来,国家注重培养学生德智体美劳的全面发展,可能在传统的教育观念下,体育教学并不是重点内容,但是如今随着时代的发展与推进,学生的身体素质引起了大家的广泛重视,没有身体健康作为本钱,哪里来的努力奋斗,又何来国家的繁荣富强?体育的地位不断提升,同时许多专业运动员与专家也提出了许多新型的教学方法,而素质拓展训练则成了其中的一项,不仅可以提升学生的体育运动水平,同时也可以培养学生综合能力素养的发展,对于推动小学体育教学的改革有着关键作用。

**【关键词】**教案设计;转变观念;注重安全

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1199

随着新课标改革的不断开展,老师的教育理念也逐步开始发生了转变,传统的小学教育方式已经不适应现在得发展需求。而通过素质拓展训练的融入,不仅能增强人们的体质,还可以在在一定程度上提高人们的生活质量。那什么是素质拓展训练呢?所谓的素质拓展训练,就是在精心设计得体育锻炼场景中,以极具挑战性和趣味性的活动来让参与者亲身体会,从而获得身心的全面发展,也就是以体育训练为基础,提高参与者的心理素质 and 身体素质。本文便以小学体育为主要论述对象,针对素质拓展训练融入小学体育教学的方法,促进小学生身心健康的全面协调发展。

## 一、通过做好教学设计,提高小学体育课堂的教学质量

在传统的体育教学课堂中,老师总是通过一些热身活动以及规范的标准化训练活动对学生进行身体素质的提升,这种教学设计既简单同时又较为单调,不能激发学生对于体育学习的激情,会让学生产生枯燥乏味甚至厌烦的心理,而将小学体育中融入素质拓展训练之后,老师就可以通过查漏补缺,重新规划教学设计,从而促进小学生身心健康的全面发展。同时,通过不断的探究总结新的教学方式,在实践中不断总结经验,积极进行创新,丰富课堂内容,提高整体课堂的教学质量。<sup>[1]</sup>

比如,在小学体育中会有“信任背摔”这个项目,在老师进行这个课程的教学设计时,不像传统的教学方式,老师直接进行示范演练,然后同学具体操作,而是可以先通过多媒体设备,让学生对这个项目有一个简单的了解,然后再对其进行详细介绍,让同学们充分了解游戏规则,之后根据班级的具体人数进行规划,进行小组划分,而场地就选择较为宽广的地方,比如有安全措施的操场上,准备一定的器材,针对时间初步拟定为三十分钟,剩余时间就可以留给学生自由支配,同时它的活动的目的也要清晰明确,主要是为了让学生感受到团队责任感的重要性,让学生之间能够相互信任、相互理解、相互包容,提升学生的合作团队意识,有效的促进学生情感的提升,营造一种班级整体感和荣誉感。

## 二、通过转变教育观念,激发学生参与拓展训练的兴趣

随着新时期的不断发展与推进,教学理念也发生了天翻地覆的变化,得到了有效的更新,小学体育老师也应该跟上时代的步伐,适应教育发展的规律,转变传统的教育方式,树立以老师为主导,充分发挥学生主观能动性的主体地位,采取多种教学策略研究开展实践活动,不断激发学生参与体育训练的兴趣与激情。

比如,现在小学体育的训练项目不仅有跑步、跳远这些传统项目,还可以在国家的引领指导下有效开展一些广场舞、健美操这些让同学们感兴趣的项目。同时也可以利用体育课的时间将上课的地点不再局限于室外的操场上,而是在保证学生

## 三、技工院校学生体质弱势群体参加课外体育锻炼态度

调查显示技工院校学生体质弱势群体体育锻炼态度统计结果表明。男生在身体认知因子、情感体验因子和行为习惯因子上分别得分26分,12.64分和25.99分;女生在身体认知因子、情感体验因子和行为习惯因子上分别得分25.06分,12.69分和23.90分;其中平均得分分别是25.58分,12.84和25.36分,

我们一般认为,男生参加体育活动的要多于女生,男生的体育锻炼态度比女生积极。从性别上分析,男生在身体认知和行为指标上的得分均高于女生,在情感体验上女生好于男生。

## 总结

偏瘦和体质测试不达标是造成技工院校学生体质弱势群体的主要原因,由于升学压力加大和运动不足,导致学生强烈感觉到:精神经常疲劳和体力逐渐衰退。学生体质弱势群体体育锻炼态度较好,具有多元性认识,男生体育锻炼的态度好于女生。建议加强对中学生体质弱势群体体育健身知识的宣传、教育,使体育教学要面向全体学生,使得全体学生都能够能够在时间和空间上享受平等的教育。此外,还应从正常学生、体质弱势群体和特殊体育入手,改革体育课程,使之切实成为健身、培养健康能力的课程,才能使得“体育”与“健康”有效结合。

## 参考文献

[1]林建华,郭琼珠.普通高校体育保健课的现状与课程设置的若干思考[J].成都体育学院学报,2001(4):44-46.

[2]刘成,李秀华,翁家银.对普通高校体弱、特形学生的体育教学[J].体育科学,2001(5):31-33

## 作者简介:

李维国(1985.01-),男,汉族,天津市河东区人,中级讲师,研究方向:技工院校体育类方向。

安全的前提下,申请可以将学生带到校外的训练基地去参观各种专业的训练设备,不仅可以激发学生参与活动的兴趣,同时还可以拓宽他们的视野,如果条件允许的话,还可以让学生亲自去体验这些专业的训练设备,让他们对体育产生强烈的好奇心以及探索的欲望,同时在课上,对于一些项目还可以采取一些竞赛的游戏娱乐方式,让学生们感受到并且掌握某个项目的训练要点,同时又不缺乏趣味,有效提高学生的身体素质水平。

## 三、通过把控学生特点,做好小学体育课堂的安全工作

处在小学时期的学生,他们的年龄尚为年幼,同时心智也较为成熟,对任何事物都充满了强烈的好奇心以及探索的欲望,而且他们身体各个骨骼肌肉以及各个器官的发育都在缓慢的进行中。所以在课堂上开展素质拓展训练一定要充分掌握学生的身体素质情况,严格把控小学生的特点,一定不能让学生发生安全事故这样的悲事上演,不能让他们超出身体承受能力还要去开展剧烈运动,切实保证小学体育课堂的安全工作。<sup>[2]</sup>

比如,在开展小学体育课堂活动前,老师要对学生的身体状况有一个简单的了解,对学生进行一些简单的项目测试,对他们的身体素质进行一个总体的评估。因此在课堂上开展素质拓展训练教育项目时,老师就根据他们之前测试的身体承受能力,对学生进行分层训练,选择一些难度适中的项目,而对于一些素质比较高的同学,就可以在此基础上增加自己的运动量,正所谓因材施教。同时也有选择一些考验学生心理素质的训练拓展项目,如盲人排队,因为心理素质的提升对于学生综合全面的发展也有着至关重要的影响,老师要积极引导学生树立乐观阳光的心态,提升自己的身体素质和综合素质。

总而言之,老师要采取多样化的教学方式,做好教案设计,努力激发学生对于体育的激情,同时努力提高课堂质量,严格把控安全工作,将素质拓展训练引入其中,在丰富教学活动的基础上,使学生在趣味性的活动体验中提升自己的体育技能,同时发展小组协作能力,实现全身心的综合发展。

## 参考文献

[1]夏光祥,张歌,尹伟,郑晓梅.素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J].当代体育科技,2014(16).

[2]黄迪勇.当议素质拓展训练在小学体育教学中的融入[J].新课程(小学).2016(06).