

阳光体育运动视角下小学体育课训练内容的选择策略

樊小叶

河北省张家口市沽源县第一小学

摘要：近些年来，为了全面深化阳光体育，构建更加浓郁的，人人参与的锻炼氛围，各个学校都积极投入了建设特色活动的过程之中，为学生的快乐健康成长提供了相应的条件。而作为一线的教育工作者，则需要配合学校，充分遵循阳光体育的理念来优化课堂内容体系，重新构建训练的内容，应用多元化的活动形式等，帮助学生建立浓厚的运动兴趣，参与到各类型体育技能的锻炼过程之中，在精彩巧妙的体验之中，形成积极的运动心理，坚韧的品格，以及意志强大的团队协作力和品格等，有效促进孩子们的身心健康发展，贯彻素质教育的目标。

关键词：阳光体育；小学体育教学；游戏；团队精神；训练内容

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.11.045

引导学生感受“阳光”、享受“阳光”，在阳光下实现展开健康、积极的训练与运动，是体育教育的核心目标。新时代的教师应分析“阳光体育”推进的理念与方向，积极开辟更多灵活与新颖的运动活动形式，引进多元化发展项目，为孩子们创设出自由选择的环境，引导学生发挥自己的潜能与天赋，经历不断的尝试来发展自己的身体素质，或是积极开发智力，实现多项技能的巧妙组合与运用，主动积极地去应对困难、跨越困境，建立坚韧不拔品格等，有效锻炼到孩子们的思想意识，浸在沐浴阳光的温暖之下，逐步挑战自我、创造自我，形成终身运动的意识与心理，彰显教育教学的效能。本文从阳光体育运动视角入手，论述了小学体育课训练内容的选择策略，以供参考。

一、阳光体育的内涵与探究思路

全面落实国家教育政策，遵循“安全第一”的思想与原则，将阳光体育的内涵融入于教学过程中，构建体育训练内活动框架，是发展学生积极运动心理，强化学生体育技能的基础。深入探索实施阳光体育的活动形式与方法，更是可以在校园之中营造出浓郁的锻炼氛围，达成出全方位的培育机制，更有效地提高学生的身体素质与水平。某种意义上来说，“阳光体育”主要是让每个学生在校内积极锻炼，形成一种人人参与、人人都受益的机制，改善整个学校的体育锻炼条件从而推动学生们到自然的阳光下、操场中，积极主动地参与体育锻炼，保持热情，培养学生们的良好运动习惯，并迁移至生活实践中，形成校内外间的联动，发展学生的身体技能，强化学生的终身运动意识。

二、阐述阳光体育推进的理念与方向

1. 打造趣味导入

教师在准备教学时，可以联系教学内容、场地来组织学生参与训练，体现出体育运动变化的灵活性和新鲜性，为学生们创造出极其新颖的教学模式，营造充满激情的教学氛围，进行热身练习。实践中，教师可以充分运用团队协作模式，也可以将小组练习与自由练习相结合，教师还可以发展同学的想象力和创造力，让他们自己协调活动的动作，教师和学生相互学习和模仿，充分彰显学生的主体地位，改变无聊乏味的课堂，让学生达成理想的状态，参与到训练的过程中还可以增强同学对体育活动的热爱。

2. 优化学生运动体验

小学时期的孩子们，通常处于6-13岁的青少年阶段，他们通常具有活泼的好动天性，为了使体育训练教学更愉快地开展，长期遵循传统的教学模式，已经不再适用于新时期孩子们的学习需求，无法贯彻现代化教育背景下的课程标准。因此，在实践中，教师首先可以带着具有欣赏性的语言，实现对学生的赞美，激发学生的兴趣，也可以经常使用情境教学法进行教学，很有效的就是利用背景音乐创造场景，将艺术带入体育中。学生的体育锻炼主要涉及操场，老师可以有意识地进行艺术处理，将音乐、舞蹈等艺术融入教学中，从而优化活动形式，丰富审美体验，升华学生的情感意识。

3. 发展学生锻炼习惯

养成良好的运动与锻炼习惯，不仅可以促进学生的身体素质的发展，还可以帮助他们形成终身运动的意识与概念。体育教师则应注意实现有效地渗透：从学生的生活体育出发，选择合理的训练或运动项目，帮助学生

建立对体育锻炼的兴趣。实践中，教师也需考虑到，虽然学生意境处于形成期，但个性差异也十分突出，联系他们由于个性、爱好、生活经历的条件差异选择合适的训练项目。教师也应耐心理解同学的个性，尊重同学，对待学生要真诚耐心，实现心与心的交流，发展学生的心理健康，推进阳光体育的打造。

三、阳光体育视角下体育课训练内容选择策略

1. 引进多元化发展项目，满足学生个性需要

个体之间的差异，是教师推进阳光体育时必须考虑到的一个方面。满足孩子们的个性化发展需求，也是教育的宗旨以及目标。因此，在新的时代背景之下，广大教师应展开对所教授学生的全面观察与调研，分析他们所表现出来的一些兴趣爱好，或者是特长等，进而充分开发有效的空间以及条件，引进多元化的体育项目和训练内容，为孩子们创设出自由选择的环境，引导他们建立兴趣或目标理想，展开恰当的训练，充分建立运动的动机，打造出更具有多元性的教学模式，助力孩子们的成长。

哲学理论中曾提出表述“世界上没有相同的两片叶子”，这就充分论证了学生之间所存在的差异性。同时，多元化智能理论也明确指出：孩子们受各种条件的影响，所产生都不同一性。也就是说，教育经历的不同、生长环境的差异，都会给孩子们的发展形成不同的影响或限制，他们所建立的思想意识、心理健康状态、体育运动基础、认知结构、思维方式、情感态度等，都是具有差异性的。每一个学生都是独立的个体，有着属于自己的特长、潜能、天赋等，而这些内容都是有待开发的。如果体育运动与项目的选择，无法契合孩子的成长需要，就会给他们的发展带来阻碍。在这一视域之下，基于“阳光体育”来推进的多元化项目设定，则可以作为有利的契机来为学生的成长而赋能。实践过程之中，孩子们不仅可以联合自己所喜欢的一些项目，来积极参与到训练的过程之中，进而进入相对理想和专注投入的状态，实现技能的运用或者是挑战，他们更是可以走到阳光之下，经历不断的尝试来发展自己的身体素质等。与此同时，在个性化的选择过程之中，孩子们更有可能向专业化方向发展，有助于贯彻素质教育之中的融合性理念，打造更加完整的育人机制。

在教育实践或训练过程之中，教师也应分析应秉持终身学习的理念和原则，参与到更多的培训过程之中，学习各个运动项目的教学方法、指导方式等，以提升教学指导的专业性，赋予孩子们更为针对性的教育，提出更加契合他们需要的运动方案，使整体的教育过程变得具有指向性，贯彻阳光体育的目标。最后，教师也需明确留有效的课堂环节与空间，开辟出有效的课下时间或假期时间等，引导孩子们持之以恒，不断投入的体育运动的过程之中，不仅磨炼毅力，更是可以对他们的专业成长提供辅助，推动他们养成良好的运动习惯。

2. 构建素质拓展训练体系，在挑战中成长

素质拓展训练作为一种新型的教育手段，在近几年越来越受到推崇，其本身表现出来的挑战性、综合性，帮忙可以带给孩子更加充分的发展助力。因此，在“阳光体育”全面深化的视角下，广大教师也应积极展开资源的开发，联系课堂教学的需要，来引进或者是创编更多元化的素质拓展训练活动，打造出完整的体系。指导孩子们在参与的过程之中，积极开发智力，实现多项技能的巧妙组合与运用，或是联合团结协作来共同克服困难，在不断地挑战经历过程之中磨炼意志，建立坚韧不拔品格等，锻炼到孩子们的思想意识、行为品质等，发展他们的强大心理素质。

分析当下的社会环境，绝大部分的孩子在家庭中都属于独生子女的角色，因此他们的自主意识是相对强烈的，性格方面也会存在的自私、冷漠的情况。与此同时，学生在参与体育项目或者是面对困难时，更是会表现出来强烈的畏难与抵触心理，采用消极逃避的态度来应对，而不是勇敢地去克服困难、解决问题等，长此以往，对孩子们的身心健康发展尤为不利。在此背景下，充分发挥体育观的教育价值，让“阳光体育”的理念融入训练的全过程中，使素质拓展训练体系的搭建作为有效的驱动来助力孩子们的成长，则成为方向。具体来说，拓展训练的有效推进，首先会涉及更加开阔的场地，因此整体的训练过程会变得更富有层次性，孩子们在初步参与的过程之中，会接收到不同的挑战。而为了达成相应的成果或者目标，他们则可以发挥自己的智力，设定完整的跨越方案，培养学生的布局意识等；与此同时，拓展训练活动推进方法会涉及不同的形式，

因此与学生之间的合作互动有直接性的关系，而在参与过程中，孩子们之间也可以达成一种互补的关系，历经相互的引领以及带动，共同解决问题，消除运动的障碍等，历经循序渐进的尝试、失败后，孩子们的抵触情绪就会逐渐降低，并且可以建立相对强大的心理素质，主动积极去应对困难、跨越困境等，有助于磨炼他们的意志，发展他们健全的人格，进一步推动孩子们形成积极向上的心理健康状态，或者是乐观的态度等。

3. 精心设计体育游戏，发展学生运动兴趣

“寓教于乐”往往是教育教学追求的境界。浓厚的兴趣，也是学生主动参与体育运动的活力源泉，也是他们建立终身运动的重要基础。因此，在现代化教育理念不断更新的今天，广大教师应明确体育游戏的有效设计，于学生发展所起到的引领性价值，进而充分遵循阳光体育的理念来联系孩子们的兴趣爱好，实现游戏的创编，使得游戏的形式与训练过程紧密相连，让整个教育变得更具有趣味性，进而优化学生的运动体验，使他们在感受乐趣的过程之中，建立更为正确的生活理念，就是要走出教室，挑战自我，在沐浴阳光的温暖之下，获得身体健康，形成发展的自信心，逐步挑战自我，创造自我等等。

某种意义上来说，“阳光体育”是对全民健身计划的有效补充。而作为阳光运动的实施主阵地，教师必须以孩子们的兴趣为需要，以他们的喜闻乐见的形式来目标，优化训练的模式。但是，联系作者阶段性的调研来分析，绝大部分的孩子们在参与运动时都难以获得快乐。究其原因，都源于教师采用的一些体育项目形式过于单一或固化，无法带给孩子们新颖且独特的感受，因此，在他们的主观意识中，认为体育运动本身是极其枯燥与乏味的，更是不愿意主动参与到其中展开锻炼。长此以往，学生会逐渐丧失对体育运动的动机，在身心发展方面形成了一定的限制。在这一背景之下，游戏活动的有效创建与推进，则可以有效地优化课堂的内容，创新活动开展形式，让学生感受到参与体育运动的乐趣，达成情感态度的升华。具体来论述，往往会涉及有趣的工具材料与形式，大小不同的沙包、呼啦圈，不同的路线都是极其巧妙的。而这些元素则都可以成为激发学生兴趣的有效载体，让他们形成一种更富有活力和积极主

动的状态来参与到训练的过程之中，进而发挥出潜在的力量，达成技能的真正进阶，以获得学习效果与质量的双向提升，并且形成一种终身运动的意识与心理。实践中，教师也需与家长达成合作，使家长发挥力量，参与到学生训练和游戏的过程中，构建全方位的培养机制。

四、结束语

综上所述，“阳光体育运动”的贯彻与深入，为体育教学以及训练内容的选择提供了新的思路与方向。小学体育教师需要应遵循安全第一原则，重新构建体育训练的活动框架，改善整个学校的体育条件，让学生达成理想的状态，由于个性、爱好展开恰当的训练，经历不断的尝试来发展自己的身体素质，在不断的挑战经历过程之中磨炼意志，历经团队协作与相互的引领，在循序渐进的尝试、失败后共同解决问题，应对困难、跨越困境等，在挑战自我的过程中感受到参与体育运动的乐趣，打造更加完整的育人机制，培养学生养成良好的运动习惯。

参考文献

- [1]何其辉.基于翻转课堂的小学体育课堂训练实践研究[J].当代体育科技,2021,11(28):120-122.
- [2]吴明恩.小学体育立定跳远教学分析[J].田径,2021(01):26-27.
- [3]胡巧丽.论新课改下小学体育田径训练措施[J].田径,2020(12):9-10.
- [4]朱丽榕.新课程标准下提高小学体育训练水平的策略研究[J].青少年体育,2020(08):74-75.
- [5]巫桂华.激励教育在小学体育教学中的运用策略[J].当代体育科技,2020,10(20):69-70+73.
- [6]戴磊.简论小学体育课程中的德育渗透[J].青少年体育,2020(06):30-31.
- [7]章纳新.背越式跳高在小学体育训练中的普及与推广[J].当代体育科技,2020,10(16):25+27.
- [8]张炳华.对小学体育训练队训练和管理的探讨[J].当代体育科技,2020,10(02):88+90.
- [9]唐美贤.提升小学体育田径训练水平的措施分析[J].田径,2018(07):9-10.
- [10]章蓓.浅谈小学体育课余训练的注意事项[J].才智,2015(35):41.