

小学体育课堂体能训练游戏化的思路与策略

沙依热木汗·哈合克

新疆维吾尔自治区哈密地区巴里坤县第一中学

[摘要]随着新课改的不断推行,小学生的体能问题越来越受到重视。体育课是小学体育中很重要的一部分,但就现阶段小学体育的实际情况来看,在充分发挥体育的重要价值方面仍存在一些问题。因此小学体育教师应充分重视体育,采取多种策略加强小学生的体育锻炼。本文就小学体育课堂体能训练游戏化的思路与策略进行研究,以供参考。

[关键词]小学体育; 体能训练; 游戏化教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1207

引言:

拓展活动一方面能够提高小学生的身体素质,另一方面可以培育他们的整体能力。教师在针对小学体能开展训练活动的时候,需要把拓展活动渗透其中,保障其内容与方式的丰富性和多样性,有效提高小学生投入到体能训练活动中的激情和自主性。教师在实际授课的时候,需要依照小学生的身体与心理特征,设置和他们实际情况相符合的拓展活动,培育他们的身体素质。教师也需要实现教学方式的合理优化,激发出小学生的参与激情,指引他们形成良好的行为习惯。

一、小学体育运动技能训练的原则和目标

小学体育教学需要针对学生身心发展进行,需要基于实践手段完成体育知识传授以及卫生常识培养,更应该借助于体育教学保证学生通过有效锻炼实现健康成长。在小学体育教学过程中,关注学生的体育锻炼效果十分必要,强化体育训练实效至关重要。从现实角度来看,小学体育运动技能训练需要以帮助小学生强健体魄、健全人格、提高技能及综合发育为目标开展实践;促进小学生体育核心素养有效培养以及全面提升,应该成为小学体育教学中运动技能训练的落脚点。对于小学体育教师而言,体育教学中的运动技能训练的实施需践行如下原则:第一,个性化原则;教师必须强调因材施教,以符合学生身心发展规律为核心,尊重学生主体地位以及个体差异性,开展有效训练。第二,常态化原则;组织小学生参与运动技能训练时,应强调训练内容与方法的生活化、实用性,从而帮助学生养成锻炼习惯,在持续锻炼中不断精进技能。第三,灵活化原则;小学体育教师应该不断革新培训理念、思路,创新培训方法以便激发学生的参与热情,以多元化手段为载体提高运动技能训练质效。

二、小学体育课堂体能训练游戏化的教学思路

(一) 激发学生参与体能训练的热情

要使小学生积极自律地参与体育锻炼,就要激发小学生体育的欲望,使他们愿意参与体育锻炼。唯有如此,才能达到较理想的体能训练效果。如今,在小学体育教师中,还有持较为落后教育观念的人。它们将继续沿用以前单一的运动方式和枯燥的体育内容,容易使小学生产生厌烦的心理。对此,小学体育教师要注意观察每一位学生,充分了解学生的兴趣爱好、基础体能等,根据学生的实际情况选择体育方法,精心设计体育活动。内容满足学生个性化需要,有效激发小学生参与体育活动的热情。

(二) 依照学生身心发展特点制订合理的体能训练计划

小学生具有骨骼柔韧性强但硬度较小、关节易脱臼、肌肉强度不够、心肺发育尚不完全等生理特点;也有好奇心强、意志力薄弱、玩心重等心理特点。首先,教师应依照学生的身心发展特点,在足球体能训练中注重教学计划的合理性,考虑到学生能否承受,能否坚持以及是否感兴趣等问题。其次,可以制订阶段性任务目标,针对每一阶段、每一目标制订具体合理的体能训练计划。最后,教师还可通过分组的方法组织学生进行体能训练,教师按照每位学生的身体状况、速度技能水平、兴趣爱好等要素分类,实现组内成员间的优势互补,从而增强学生锻炼的积极性。

(三) 有效提高教师的综合素质

在开展小学体能训练的时候,教师为了将拓展活动的优势

与作用展现出来,需要保障其质量和成效,指引小学生投入到具体的体能训练活动当中,培育他们的身体素质和综合能力,让他们掌握更多的训练技巧和锻炼的方式方法。教师应该积极提升自身的综合素质,充分运用课余时间,参与到体育教学研讨会当中,掌握更多的理论知识和专业技能,只有这样,才可以为小学体育教育教学活动的顺利开展提供优质的服务。

(四) 目标式体能游戏

目标式身体锻炼是指在体育教学中,教师要针对不同的学生和不同的体质特征,为学生的身体素质发展制订相应的运动项目。例如,有些学生的身体平衡能力不强,教师就可以用“一步一步”这个动作引导学生,提高学生的身体平衡能力。实际上,这种比赛更偏向于“自我挑战”,可以让学生在游戏中有一个明确的目的。这个概念在很多高难度的比赛中都是适用的,而这个“困难”的程度设定是学生当前的一个身体素质的极限。就拿一些学生来说,他们在短时间内能够达到一个很好的水平,但是如果坚持得太久,身体就会不舒服,所以学生要做的,就是尽可能地延长自己的身体承受时间。在游戏中,学生可以通过延长游戏的时长来达到一个提高身体素质的效果。目的型身体运动更多地是让学生“与自己竞争”,培养出学生更好的自觉感和自律能力,尤其是提高学生自身的身体素质。学生正处于生理发展的黄金时代,体育活动对学生的身体素质起到了决定性的作用,而体质的培养更是对学生的身体素质和耐力产生着重要的影响。而耐力锻炼则是指在体育活动期间,学生的体力维持时间。所谓的强身练习,就是锻炼学生的上肢和下肢的肌肉。任何一种运动,对于骨骼的生长和肌肉的力量都是极为关键的。

(五) 着力丰富运动训练方法

丰富的训练手段是提升学生训练积极性和学习热情的有力方法,对于小学体育教师而言持续推进运动训练方法也是促进体育教学改革的重要形式。在实践中,运用多元化运动技能培训方法,可助力教学转型、提升实践质效、强化人才培养。传统的小学体育运动技能训练以模仿练习为主,大多数情况下学生并未做好准备也没能在练习中发挥主观能动性,因此大多数学生无法切实掌握运动技能。为避免这种情况,小学体育教师应选用更具吸引力和参与感的方法开展小学体育运动技能训练。比如,深化微课教学,利用微课帮助学生完成课前预习,使学生初步了解和掌握运动技能的训练要点;提高游戏教学法的实效性,利用不同类型的游戏改造体能或技能训练模式,实现寓教于乐;强调专项训练的共通性,避免出现“鼓励”练习,以“体能+技能”共同提升为目标开展训练;强调“学+练+赛”衔接,以赛促学、以赛助练,让小学生在持续的实践中不断丰富经验、快速成长。在实际作业环节,小学体育教师还应该强调教学延伸,将小学体育运动技能训练与学生的日常生活相连,为学生创造生活化、常态化训练机会。比如,布置课外作业,使学生利用课外时间巩固技能、提升水平、强身健体;制定个性化训练方案,借助于针对性方案推动学生的个性化成长,让学生按照自己的节奏不断进步。此外,教师制定小学体育运动技能训练方案时,应该高度重视信息技术运用;基于大数据技术、档案管理技术、多媒体技术的综

(下转第2199页)

的家长们一起对本次主题活动方案的策划和方案设计提出一些相应的、有效的建议。在家长们对活动计划和方案进行了认真地观看和研究,并提出了修改和完善的建议后,幼师再次对活动计划的细节提出修改和完善的建议。之后,幼师还可以根据幼儿园活动策划书上规定的活动日程,带领每个幼儿和家长在活动结束后的第一时间聚集在一起,到园内参加“寻宝”等活动,让幼儿在这个活动时间和家长一起享受寻宝探索的独特乐趣。随着活动接近尾声,幼师要组织幼儿园家长与幼儿坐在一起,对本次活动的内容和获奖幼儿的表现进行综合评价。在各种集体教育活动的评价过程中引导和带领幼儿时,通过构建合理、有效的综合评价体系,让每个幼儿的家长在实际的评价过程中,逐渐清晰地认识到自身教育幼儿过程中存在的不足之处,以此促进每个幼儿在未來都能得到健康的发展。

(五) 提高家长育儿的能力

家长是培养幼儿智力最好的启蒙老师。可以看出,家园共育对家长的能力要求更高,幼师也需要在区域活动中创造机会,提高家长的育儿能力,从根本上调动家长的育儿积极性。更重要的是,幼师在幼儿区域活动的设计中要善于关注全体幼儿,秉持全局意识,注意选材的层次性,保证材料能用,不能因为材料难用而影响区域活动的质量。例如,在剪纸活动中,在材料区放入塑料剪刀、铅笔、油画棒、彩纸、贴纸、细绳等材料,然后呈现不同的窗花,讲解民间艺术的发展历史和窗花的制作步骤,从而引起幼儿的探究兴趣,鼓励家长 and 幼儿一起选择制作工艺品所需的材料,在家长的帮助下构思窗花的种类。构思完成后,先在彩纸上画出窗花的图案,把多余的部分剪下来,在硬纸板上给切割好的窗花上色。颜色画好后,可以选择粘贴的形式进行展示,或者用细绳挂上窗花进行展示,让他们在自己的家园共育活动中获得良好的情感体验。家长在参与活动的过程中,需要根据幼师的提示,帮助幼儿完成各种活动,了解家园共育的注意事项,有效

(上接第2197页)

合应用,打造最适宜的的教学计划和执行方案;通过信息技术融入托底教学设计与实施,为切实提升小学生运动训练实效提供根本保障。

(六) 坚持以生为本的原则

根据学生的认知特征、体能基础和爱好特点,教师可以为学生制订适合学生生理和心理发展的运动项目。为了提高学生的身体素质,体育教师还可以加入诸如“老鹰捉小鸡”“丢手绢”等游戏活动。使学生在运动中得到很好的身体锻炼,同时也使学生对运动的兴趣和积极性一直持续下去,同时也可以使传统歌谣和游戏得以传承。在练习下肢的发力方面,教师可以利用“青蛙跳”这个动作,让学生们从一个相同的起跑点开始运动,并在一定的间隔内做一个立定跳远动作,当一个学生的双手碰到了前方的学生,前方的学生就要返回起点。通过在立定跳远中相互追逐的活动,学生可以提高下肢的肌肉力量和身体动作能力,而且可以熟练地运用各种技术,提高自己的身体素质。这样的活动可以在不知不觉中提高学生的整体水平,使其综合素养得以提高。

(七) 构建完善的体能训练考核机制

而在传统的小学体育体能训练中,很少有体育教师对小学生进行全面而认真的体育考核,导致许多小学生在进行体能训练时出现“敷衍”现象,不够重视。有的小学体育教师每学期只考核期末,这种考核比较片面,很难充分发挥学生的体育热情。因此,小学体育教师应积极建立在体育过程中完善的体育考核机制。比如,小学低年级学生身体机能各方面都不够成熟,不能通过体能训练来考核,因此,教师应根据学生在课堂上的表现、努力程度、学习态度等综合评估。对于高年级小学生,教师应将其体育考核成绩列入综合成绩。为了保证考核结果的公平、公正,教师可以通过百米冲刺赛跑、俯卧撑、立定跳远、长跑等项目来评判小学生的身体素质。此外,教师还需要组织小学生对他们平

提高幼儿家长的育儿能力。

(六) 展现专业能力,提升家长育儿理念

在“美包”系列主题游戏中,可以从“美包送妈妈”延伸到“美包博览会”。在带领幼儿们欣赏、感知带来的各种美丽的包包后,幼师进一步开展了梳理总结、提高技能的训练活动。从儿童艺术教育的独特角度,提炼总结了运用点、线、面、图形等设计各种漂亮书包的各种方法。在母亲节来临之际,幼儿们可以选择亲手设计的一些漂亮的美包送给妈妈,以表达对妈妈无尽的爱和关心。家长们在收到这份来自幼儿的温暖的小礼物时候,也会从中看到幼儿们在艺术技能上取得的进步。通过参与这一系列活动,家长们可以真切地了解到幼儿在幼儿园快乐的教育、学习和生活,亲身感受到幼儿在幼儿园中的教育经历和发展进步。

结束语:

综上所述,区域活动是开展幼儿园家园共育的重要方式,“家园共育”教育模式的出现使得新的教育方向出现,也对双方提出了新的教育要求。幼师应与家长充分沟通和交流,根据实际情况开展生活化的活动教学,创造良好的增进亲子感情的机会,建构亲子活动的情境,不断提高家长的育儿能力,保证家园共育理念得以落实,达到应有的教育效果。

参考文献:

- [1]林亚冰.开展家长助教 深入家园共育[J].教师,2019(35):96-97.
- [2]王海红.幼儿园提高家园共育质量的重要途径[J].新课程(综合版),2019(12):220.
- [3]焦娟娟.家园共育策略对幼儿教育发展的作用[J].新课程(综合版),2019(12):255.
- [4]王慧怡.浅析幼儿园家园共育的重要性及有效实施策略[J].读写算,2019(34):40.

时的表现和体能训练进度进行自我评估,这不仅能促使学生更好地认识自己,也能促使他们及时发现自己的不足,帮助小学生不断提高自身素质,从而激励他们更积极地参与体育活动。

(八) 重视拓展活动的安全管理

教师在指引小学生投入到拓展活动中,需要重视小学生的人身安全。对于处在小学时期的学生而言,他们的自我保护认知有待提高,在对安全隐患问题进行辨别的时候存有一定的不足,非常容易在参与活动的时候出现意外事故。教师在开展教学前,需要针对具体的活动场地进行检查,在保障没有安全隐患前提下,指引小学生投入到拓展活动当中。在小学生活动前,教师需要针对他们开展安全方面的教育,逐步提升他们的安全认知和意识,对他们的人身安全进行保护。

结语:

综上所述,通过对体育教学中的身体锻炼进行游戏化教学,可以提高体育教学的趣味性,并能让学生在运动过程中始终保持对身体锻炼的热情,从而达到有效的健身效果。体育教师应认真选择游戏项目,使游戏与运动相结合,使学生在比赛中得到锻炼,并使其全方位的综合素质得到提高。

参考文献:

- [1]林星.基于核心素养下小学体育游戏化教学探究[J].当代家庭教育,2019(6):126-129.
- [2]秦健.小学体育课堂体能训练游戏化思路与策略[J].田径,2019(2):34-36.
- [3]王小明.小学体育游戏的应用与教学策略分析[J].学生(中旬刊),2019(10):75.
- [4]陈鼎峙.拓展活动在小学体能训练中的应用[J].田径,2019(05):27-28.