

小学体育素质拓展训练融入小学体育教学的应用

胡立梅

(山东省青岛市西海岸新区育英小学 山东 青岛 266510)

[摘要]素质拓展训练是一种全新的体育教学模式,在小学体育教学中具有很强的应用价值。本文分别分析素质拓展训练的内容、强度、难度和形式等,在小学体育教学环节中融入素质拓展训练,可以提升小学生的合作能力和意志力。素质拓展训练又要求学校体育教学具有安全性,对场地要求也非常明确,师资力量也要跟得上,在小学体育教学环节中,应该开展素质拓展训练,通过分析其可行性,推动小学体育课程顺利的开展。

[关键词]小学生; 体育教学; 素质拓展训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.266

如今,基础教育改革在不断的完善,承担体育功能的体育课程也进行了深入调整,但是在实际的体育教学环节中,体育新课程改革中要加强学生的身体素质,但是这一素质教育很难顺利的执行,受到传统体育教学观念的影响,体育教学不容乐观。在小学体育教学环节中,单调的教学方法,教学手段较为落后,教学内容非常的僵化,导致小学体育教学实效性非常低。为了有效的解决小学体育教学的弊端,在小学体育教学中应该采用创新的理念,通过开展素质拓展训练的方式,提升小学生的实践能力,让小学生在体育学习中感受到乐趣。

一、素质拓展训练的由来与发展

(一) 历史回顾

素质拓展训练是西方国家开始进行的一种教育方式,在拓展的基础上,提升小学生的实践能力,在素质拓展训练的环节中,可以完善小学生的团队意识,小学生的心理、人格和交际能力都会得到很大的发展。现代意义上的素质拓展训练,指的是通过各种典型的场景和活动,让小学生在陌生的情境下,接受有挑战性的活动,以团队的形式进入到活动中,以趣味性游戏为主要的感悟体育运动的乐趣,团队和个人一起经历各种考验,提升小学生的身体素质,也能对小学生的心理素质进行培养。小学生在合作中可以体会到与他人合作的快乐,建立友谊,通过互动式的教学模式,可以使小学生获得个性化的体育学习体验。

二、素质拓展训练融入小学体育课程教学的价值

(一) 创新性的训练内容提升课堂的趣味性,改善小学生的体育学习参与度

兴趣在小学生的体育学习中产生非常重要的影响,通过兴趣激发,以引导小学生可以主动地参与到体育学习中。素质拓展训练是对小学生体能和智力的训练,融入了体育活动和趣味性等因素,小学生可以充分的参与其中。素质拓展训练的融入可以吸引小学生的注意力,让小学生更加主动地参与到体育学习中,激发小学生的兴趣。素质拓展训练项目的开展,可以融入游戏的趣味性,也有体育竞赛的规章和制度,如穿越电网、孤岛求生等项目,都是在虚拟的场景下进行的,各类简单的器材,小学生也可以配合使用,以小组为单位进行比赛,在无形中小学生的实践能力得到充分的发挥,在公平竞争的基础上,形成团队合作的意识,学生在轻松的状态下进行各种项目,在活动中可以获得快乐。通过调查研究发现,学生在参与到素质拓展训练后,可以不断的增强自身的体质和心理素质,从而在各种训练中找到成功的感觉。

(二) 合理化的训练强度有利于小学生强身健体

在现代体育教学活动中,不仅仅要注重小学一升的身体状况,也要完善小学生的心理健康教育,抽风过协调与合作,可以使小学生的体魄和心理素质得到完善,体现了体育

教学的目标。在小学生体育学习中,不仅仅要改善学生的体能,也能让小学生在静下心来不断的思考,养成独立思考的习惯。作为一种体力和智力并存的教学活动,素质拓展训练可以锻炼小学生的身体素质,在传统课程的基础上融入素质拓展训练,具有极强的趣味性和灵活性,是传统课堂无法比拟的。在素质拓展训练的环节中,小学生可以在模拟的情境中翻山越岭,跋山涉水,完成各种体力和智力并存的活动,结合这些训练,小学生可以实现更好的发展。

(三) 挑战性与训练难度可以提升小学生的心理健康水平

与传统的教学存在差异,在小学体育教学中也要融入心理健康的教育,改变传统的体育教学,在传统体育教学中,非常注重竞技运动和技能的培训,将竞技运动的内容直接注入到体育课堂教学中,但是传统的体育教学在教学内容的筛选上,很少融入心理健康等教育,而素质拓展训练的融入,可以很好的与传统教学内容结合起来,改善小学生的心理素质,大部分项目都是结合小学生的心理素质训练而设计的,采用自然环境或者人为设置的场景,让小学生在心理挑战中不断的磨练自己的意志品质。项目完成中,参与者会在各类复杂和惊险的虚拟情境中感受到各种危险,此时小学生就会开动脑筋,不断的接受挑战,勇往直前的往前走,提升小学生应对困难的勇气和信心。在不断的探索和尝试后,有效地克服自身的弱点,发挥小学生的潜力,让小学生在训练中形成正能量,不断的改善自身的心理健康水平。

(四) 协作式的训练形式可以培养小学生的团队合作能力,完善学生的社会技能

与传统的体育游戏和竞赛下笔素质拓展训练,可以有效地提升学生的团队意识和协作能力,通过设置以小组为单位的项目,促进学生之间相互配合与理解,教师在设计场景的环节中,可以针对各类特定的场景,学生在参与的环节中,要与他人进行有效的沟通,阐明自己的观点,又要接纳他人观点的基础上,通过合作完成各类项目。例如,在完成盲人方阵这里项目中,很多学生都会被蒙上眼睛,学生要在规定的时间内将一根打结的长绳处理好,而且要确保学生数目的相等,若要完成这个项目,就要学生的通力合作,良好的合作是确保项目成功的关键。在复杂的环境中,学生要清楚的表达自己的想法,说服同伴采纳自己的建议,通过语言表达和沟通,让学生之间的交流能力与合作能力得到很大的改善,在今后的学习与生活中,可以更好的沟通,奠定良好的基础。

(五) 益智性的训练可以改善小学生的创新能力和实践能力

结合素质教育改革的方针,拓展训练,可以起到提升学生身体素质和心理素质的作用,通过各类活动,让学生不断地提升自身的创新能力,培养学生的创造力和创新能力,也

是素质教育中的重点工作。通过素质拓展训练,可以激发小学生的想象力,如孤岛求生、穿越电网这样的活动中,就可以培养学生的创造性思维能力。这类项目没有固定的解决方法,要求学生在解决任务的环节中,结合以往的生活经验,依靠自己独立思考的能力,才能有效的摆脱困境素质,拓展训练和激发学生的创造力,为学生搭建一个充满想象力的平台,学生在活动中自由地发挥自己的能力和提升自身的综合素质。

三、素质拓展训练融入小学体育课程教学的可行性分析

(一) 内在联系: 素质拓展训练与学校体育教学存在密切联系

素质拓展训练可以改善小学生的综合能力,学校体育的教学目的也是促进学生身心健康发展,改善学生的社会适应能力与素质拓展训练的目标具有相同性,二者在训练的环节中,方式上也比较相似。素质拓展训练将训练项目与参与者的行为与个性化体验融合在一起,在有针对性的指导下,学生要面临各种挑战,发挥自身的潜能,在任务情境中有效的打开自己的思维,完成任务,形成良好的独立思考能力。学校体育教学也是在不断练习的基础上,通过对学生的动作和肢体能力的练习,培养学生的意志品质。素质拓展训练和小学体育教学都注重学生的个性化体验,素质拓展训练,设计特定的场景,让学生结合活泼的形式发现问题,获得个性化和独特的体验,这种方式与小学体育教学的模仿练习具有相似性。

(二) 安全保障: 素质拓展训练具有很高的安全性

素质拓展训练将安全保障作为学生完成项目任务的主要方式,在完成期间,安全保障工作是重要的工作,所有的项目都经过安全的评估才可以开展评估,不达标的项目,学生是无法投入到项目中的,各个项目的开展也要接受专业的培训,在严格的安全要求基础上,教师会完全的监督学生,让学生完成任务。学校由于经费和场地的限制,很少进行素质拓展训练,导致部分项目没有安全的保障,无法开展,体育教师可以降低某些项目的要求和难度,在现有器材的基础上,进行有效的指导和监督,同样可以达到很好的效果。体育教师结合学生的心理特征,选择合适的活动,确保项目的安全性。

(三) 硬件配套: 素质拓展训练所需的场地器材要求低

综合对国内外开展素质拓展训练项目所需的设施条件进行分析,在实施的环节中,对场地、器材等要求比较简单,而且硬件设施的维护成本也比较低。在场地的建设中,前期的场地应用应本着因地制宜的原则,根据学校的地理情况,原有的设施进行改善,可以形成灵活多样的训练场地,一片空地,一个空教室就可以完成素质拓展训练,器材也是比较简单的,一般素质拓展训练所需的器材主要有体操垫,接力棒等比较简单的器材,而且器材的摆放也不够分散,有效的节省场地的空间,很多项目开展的环节中,也无需使用器材,从而可以大大降低对场地和器材的具体要求。

(四) 师资保障: 素质拓展训练所需的训练师可以由体育教师担任

学生完成素质拓展训练的每一个项目,就像玩一个个游戏,而游戏中的指导员,教师就可以完全的胜任。在成为教师之前,所有的体育教师都经过严格的测试与考核,也积累了大量的教学经验,通过教育学和心理学的研究,在素质拓展训练中,体育教师可以针对小学生的心理和身体状况,进行有针对性的指导,让学生置身于浓厚的游戏气氛中。通过简单的培训与学习,提升他们灵活处理问题的能力,顺利的进行素质拓展训练的组织。

四、素质拓展训练融入小学体育教学的应用

(一) 结合小学体育课程标准设计素质拓展训练的内容

课程标准是规定某一学科的性质与目标,从而完善教学内容,体育课程应结合小学生身心发展的主要特征划分成为不同的等级,小学体育课程的整体目标是通过体育的学习,提升学生的体质,掌握并学会应用各种运动技能和健康知识,形成体育运动的爱好,养成坚持运动的好习惯,改善学生的意志力和心理素质,完善学生的人际沟通能力和写作能力,对学生进行有效的教育,发扬体育精神,形成乐观,开朗,积极的生活态度。因此,在素质拓展训练的环节中,应该融入小学体育教学的目标,才能更好的完善素质拓展训练的内容。

(二) 确定教学目标

教学目标是为了小学体育教学目标而设定的,从教学的出发点和落脚点进行分析,在实施课程的环节中,应该改善小学生的综合能力,小学体育课程的教学目标是结合课程标准,学科的性质、特点而制定的。教师应该对教学的结果有预期于其他的学科不同,小学体育教学目标在认知方面存在很大的差异,要求对学生身体、心理健康发展、社会适应能力方面都要不断的完善。因此,设置合理的教学目标,是促进教学设计的关键所在。在素质拓展训练的环节中,应该通过前进的预先设定,以体育运动为目标,以游戏活动为载体,学生通过团队合作的方式,经历各种考验与挑战,锻炼学生自主分析和解决问题的能力,提升学生的心理素质,培养积极向上的人生态度。通过积极的参与,使学生不断的发展和完善,因此素质拓展训练课程在培养目标上,与传统的体育教学存在很大的相似性,在素质拓展训练的课程目标设定中,应该确定好知识技能目标,让学生掌握素质拓展训练的基本知识和技能,培养学生的探索精神和能力,改善学生的适应能力。通过活动参与目标的事迹,让学生可以积极的参与到活动中来,体验实际的生活,与人合作,挑战自我,培养学生参与户外活动的爱好。在身体健康目标的确定环节中,应全面发展学生与健康相关的身体素质,提升学生的运动协调能力,让学生掌握一定的体育锻炼方法,心理健康目标的制定中,应该确保学生在遇到困难后,合理的调节自己的情绪,培养自己的意志力,勇往直前的面对各类困难,挖掘自身的潜能,培养学生的自信心。通过体验挑战与团队合作的方式,感受到团队合作的快乐和成就感,在社会适应目标的确定中,应培养学生的合作能力与精神,提升学生的沟通能力,培养学生对他人的包容感。

结语

素质拓展训练是一种全新的体育教学形式,可以提升教学的实效性,还能让学生的身心得到更好的发展,与传统体育教学有效的普通,是全面实施素质教育的方法之一,对提升学生的综合能力产生巨大的作用。在素质拓展训练进行时,应该充分考虑到学生的心理素质,因材施教,通过循序渐进的方式,改善学生的适应能力。

参考文献

- [1]周彦宏.高校体育教学中素质拓展训练研究——评《体育舞蹈教学训练研究》[J].林产工业,2021,58(04):127.
- [2]纪有鹏.户外素质拓展训练在高校体育课程思政中的融入策略探析[J].延边教育学院学报,2021,35(02):77-79.
- [3]骆群.论体育课中素质拓展训练对中职学生职业素养的提升[J].才智,2020(17):178.