

健康发展，快乐成长

——素质拓展训练融入小学体育教学的方法

王晓兰

(甘肃省临洮县连儿湾乡翟家梁小学, 甘肃 临洮 730500)

【摘要】基于现阶段的素质教育视域之下,小学体育教师不断地深化自身的素质教育理念,将健康教育与成长教育有机融合,不断地拓展小学体育素质拓展训练的教育教学方式,丰富实践教学内容,在实践教学之中更好地培养学生的综合素养。因而,本文以“小学体育教学”为研究对象,对于“素质拓展训练融入小学体育教学的实践路径”进行深入探究。

【关键词】素质拓展训练;融入;小学体育;健康;成长

引言:

小学体育教师将素质拓展训练有机地融入实践教学梯子之中,有效的小学体育教学的实践改革,为学生更好地提升自身的身体素质,锻炼学生强健的体魄开辟了新的教学实践路径。因而,本文对于素质拓展训练融入小学体育教学的实践路径产生了以下见解:

一、素质拓展训练融入小学体育教学的研究价值

(一) 提升学生的体育素养

小学体育教师将健康发展与快乐成长的教育理念与体育实践教学有机结合,深入开展综合素质拓展训练,在实践教学之中学生们坚持、勇敢的品格如一颗破土的种子,在教师们每一天的身体力行中抽枝长叶,开花结果,美好未来,学生的体育杜亚光得到了有机的提升。

(二) 有效的落实“双减”教育

“双减”政策出台,教育领域进入了深化改革的新阶段。减轻学生负担,让学生更好地回归校园,是每一所学校今后不断努力的方向。其中,开展特色素质拓展课程是学校落实“双减”的重要举措之一,也是学校不断探索立德树人的新途径,目标是让学生能够得到更好的成长。

(三) 发扬体育教育精神

小学充分利用校本课程和拓展训练资源的优势,

本着以学生为本的宗旨,不断提高学生身体素质和体育技能,绽放体育运动的精彩魅力。生命在于运动,运动使学生们变得健康、有活力、有朝气。小学体育精神会一直发扬,使更多的教师重视体质锻炼,引导学生们在运动中挑战自我,收获健康!

二、素质拓展训练融入小学体育教学过程的实际问题

(一) 学生缺乏积极性

综合现阶段的小学体育拓展教学训练,教师在课堂之中引导学生进行实践训练时,就会发现大部分的学生对于这些体育综合素质训练缺乏必要的学习兴趣,普通的综合训练内容很难激发学生进行自主探究,积极训练的主动性。

(二) 素质训练缺乏多样化的教学手段

小学体育教师在开展体育的综合素质教学实践之中过于重视基础化的实践训练内容,教学手段较为单一,仅仅应用一些很常见的教学用具进行实践教学引导,课堂教学内容的展现形式严重受阻,一些综合素质教学训练的开展频率严重不足。

(三) 教师不重视综合素质教学

在现阶段的小学体育综合素质训练教学实践之中,教师过于侧重理论化知识教学的讲解,实践化教学内容的比例不足,教师对于体育综合素质教学理念的理解产生了偏差,教师不够重视这一项综合素质训

练所能产生的实践教学效果。

三、素质拓展训练融入小学体育教学的实践策略

(一) 多样拓展训练, 提升学生运动能力

在小学体育的实践教学之中, 教师落实于教学观念的更新, 教学专业化发展以及教学实践的灵活实施等, 从多个方面与维度出发, 强化学生核心素养的培育与发展。身处这个生机勃勃、昂扬向上的新时代, 各个小学体育教师进一步探索其他可行的、更优化的综合素质教学实践学习内容、多样化练习方法, 努力构建更丰富、更有效、有生机、有内涵的体育课堂。

学生在教官和班主任的带领下开展了一系列丰富多彩的体育素质拓展活动, 助力学生们快乐成长。摸石头过河——“加快速度! 快!” “到终点了!” ……操场西南侧传来阵阵欢呼声, 这是学生们正在进行“边摸石头边过河”体育素质拓展训练活动。学生们分成小组, 组内每人手脚配合、双脚交替踩在地砖上, 手边挪动地砖脚边踩着地砖向前移动, 锻炼手脚协调能力、磨炼意志的同时, 还培养了学生的团队意识。动力圈游戏——操场西北侧的学生们正在进行的是动力圈游戏, 学生们围坐成一个大圆圈, 每人双手撑圈, 学生们双手上下不停地摇动, 大家嘴中也不停地数出令人惊叹的数字, 欢呼声一浪高过一浪……乐在其中的学生们不仅强健体魄, 而且磨炼了意志, 增强了团队意识, 让学生明白了团结就是力量。每一位参与的学生均身体前倾, 全神贯注地听指令, 从刚开始的不熟悉流程到团队合作逐渐默契, 团队中的每个人充分意识到合作的重要性, 和他人相互配合才能取得最终的胜利。

宝剑锋从磨砺出, 梅香自苦寒来。小学体育教师每周组织学生开展体育素质训练活动。助力学生们快乐成长与德育素质的提升。结合我校体育校本课程和综合素质拓展训练开展了此次活动。综合素质联系的有效落实有助于更好地丰富课余生活, 陶冶情操, 活跃校园气氛, 最大限度地满足学生对体育锻炼和健康发展的个性需求。小学体育教师根据不同年级学生的年龄特点, 开设了多项体育类的校本课程: 跳绳、轮滑、篮球等传统体育项目, 深受学生喜爱。

在小学体育活动的时间, 小学体育教师亲自带着学生们锻炼身体, 每次训练前, 教师都要让学生们先活动一番, “没有热身, 很容易受伤。”教师主要通过跑、跳、投等训练, 提高学生的身体素质。根据少年儿童的特点, 组织全体学生积极参加。各具特色的大课间活动, 融体育、舞蹈为一体, “古诗韵律操、土家摆手舞、手语操——感恩的心”等活动让教师们兴致盎然, 使得学生的体育能力得到了有效地激发。每天的体育锻炼, 既丰富了教师的生活又增强了教师的体质, 也提高了学生们团结协作的能力, 促进学生们良好关系的发展。综合素质教学训练的实践课堂充分发挥教师的主导作用, 充分尊重学生的主体地位, 以学生的发展为中心, 课堂充满激情活力。课堂中学生们在玩中学, 在学中练, 在练习中团结协作, 相互配合, 既提升了学生自主、合作、探究能力, 又使学生收获了乐趣, 掌握了技能。

(二) 落实素质教育, 优化实践教学内容

面对双减政策带来的机遇和挑战, 小学体育组的教师们从提升学生的核心素养出发, 积极探索体育在育人方面的丰富内涵和外延, 设计了多元化主题的课堂拓展活动, 探索寓教于行“身体教育”的有效路径和方法, 并进行深入而全面的探究与尝试, 创新与应用更多有益的方法, 提升学生的体育核心素养。

小学体育的综合素质拓展是在“体育与家务劳动”课题引领下所做的一次尝试, 将学生腰背力量素质练习融入课堂设计, 通过晾衣服、整理积木、拖地、过马路、帮助妈妈买菜等家务环节, 帮助学生掌握家务技能的同时, 鼓励学生通过做力所能及的家务来承担自己的家庭责任, 享受家庭成员共同做家务的快乐, 在体育锻炼与家庭劳动之中深化学生的良好品德。教师们每天坚持不少于一小时的运动时间, 积极营造运动、健康、快乐的育人氛围。在“双减”政策之后, 学校将课间操改为一天两操, 上午课间一次, 下午课后服务中增加半小时的运动时间, 从而达到缓解学习压力, 健全学生体魄的目的。在“双减”政策落实的前提下, 小学体育角石确立篮球单元整体教学结构、以篮球运球为小单元的形式进行串联整合, 让篮球项目的学习变得整体关联、连贯有序,

同时在教学中以持续、递进的方式来促进学生对学科知识技能的理解和迁移应用,提高学生实战运用和自我锻炼能力。

教师执教《篮球直线运球的练习方法》时,教师和蔼可亲的教态一下拉近与学生之间的距离,不同形式的运球练习方法刺激学生练习的兴趣。课堂练习虽是直线运球看似简单,实则蕴含许多规则,有效的落实素质训练的训练内容,为学生更好地进行训练,提升学生的能力奠定基础。教师执教《篮球曲线运球的练习方法》时,课前,教师带领学生进行热身准备。课中,教师展开教学,她的教学内容循序渐进,教学形式丰富多样,从“绕同伴运球”到“传球+移动+防守+投篮”层层递进,学生练习密度大,提升其篮球技能的同时增强了体能。在“捣蛋鬼”游戏活动中,教师把技能迁移到实际运用中,让学生们在玩中练习,在练习中开心游戏,整个过程中他们收获了不一样的快乐。

教师执教《篮球运球的运用方法》时,教师从学生们的兴趣出发,借助动感的球操活动既达到了热身目标,又巩固复习了运球技术。在“行进间运球+传球+接球投篮”练习中,学生通过观察和小组合作练习的要求,并按要求创新练习方法,他们边练习、边讨论、边思考,充分发挥了学生的主体作用。为了让学生能将学习内容运用到实践中去,教师还精心设计了降低高度的大篮筐,根据比赛情境选择进行移动接球和投篮练习,提高了学生实战能力。学生在教师的带领下,不仅运动技能得到了发展,同时也激发了他们的运动思维。基于现阶段小学体育素养教学视域之下,在备课环节之中,教师要积极提前备好课,备课中要考虑课堂的客观因素、安全预测和课前行为习惯,为课堂保驾护航;课堂中要注重常规教学,融合教学习惯、安全教育于课堂,结束放松要到位,课后作业要适当;课后教学要有反思,积极利用反思促进课堂的提升。

(三) 开拓教研路径,提升教师教育水平

在家长眼中,教师们身边总是充满各种不安定因素,危机四伏。然而日常玩耍中,一些轻微的磕碰难免会发生,当一起小事故发生的时候,除了哭和束

手无策,教师们还能做些什么来减轻疼痛或缓解伤势呢?因而,小学体育教师执教综合素质拓展课主题是:《小小急救手册》,这本书专门针对小学生经常会遇到的各种意外伤害(比如:烫伤、擦伤、被刺到、被门夹到、被猫咪咬伤),用学生易于理解的图画和语言逐一讲解,遇到不同度的伤害该进行怎样的紧急处理。当父母不在身边时,学生们掌握这些急救常识就显得非常重要,受伤后能不惊慌,镇定地为自己处理伤口也是成长路上必须要学的一课。学生们了解这些常识之后,一定会对自己的身体和周围的危险有更深刻的认识,从而逐渐学会保护自己,远离危险,培养出独立的个性和临危不乱的品格。

基于“双减政策下单元教学设计与实践”的教研活动,教师用了“有方法”“有质量”“有提升”三个关键词进行了深刻总结:一、有方法。“双减”政策下教研活动站位之高,以国家的层面来培养体育教师朝着一名教育者目标去发展,而不仅仅局限于培养会上课的体育教师。体育教师教的不只是技术动作,更加时培养学生的体育运动素养,帮助学生养成良好的身心健康行为习惯。二、有质量。体现在把省纲中的技术、体能、运用单元构建和学练“三个一”有质有量地完美结合,课堂中各环节要求清晰,有梯度地促进教学目标达成。三、有提升。主要体现在教研团队的合作和任课教师的上课变化两个方面。教师的团队合作、相互协助,是本次教研活动精彩呈现的前提。几位展示教师上课教师积极思考,善于发现问题,辅导学生到位,体现学生的主体性,让课堂教学更加有效,教学层层递进,不断提升。

教师执教《障碍跑的动作方法》时,巧妙运用口令“一二一二,独一无二”贯穿课堂,整顿教学纪律。之后又通过趣味热身操“贪吃蛇”和韵律操,极大程度提高了低段学生对障碍跑的学习积极性。在基本部分中,从鳄鱼爬、海狮爬和大象行的单一练习到组合练习层层递进,让学生能基本掌握其动作方法。教师执教《障碍跑的练习方法》研讨课时,整节课下来,教师组织的队列队形、语言口令等连贯流畅,对课堂掌控能力强。他在课前强调纪律和规则等安全教育,课中改变传统的单一灌输式教学方式,倡导学

生自主创作。巧妙运用人体障碍物,充分发挥自主性和团体协作力,小组合作设计障碍,并演示成果。面对突发情况时又能适当调整运动强度和练习难度,充分体现了成熟教师的教学调控能力。

在实践教学过后,教师为了更好地提升自身的实践教学能力,应当进行实践教学总结,反思:1.理念是否贴切 2. 环节是否合理 3. 密度是否足够 4. 场地是否实用; 5. 组织是否有序; 6. 指导是否到位; 7. 调控是否高效。迎风起航展风采,夯筑课堂促成长。对于体育教育而言,更应找准定位、明确方向、提升质量,做到让体育锻炼升温。小学体育的综合素质训练实践教研活动的开展,不仅促进了体育教师队伍的专业水平和教学实践能力,同时也对提升学校的体育教学质量起到了积极作用,进一步落实了体育课堂从“体”而“育”,以“体”育心。

体育素养展示工作要求参加活动的学生严格按照标准进行展示,不仅体育组全体教师对展示工作做了具体部署,同时负责活动的体育教师也严格要求自己,坚持标准、积极鼓励学生、认真负责,让学生展示出自己的风采。参加此次体育素养展示的学生在课下进行了努力地练习,认真的准备,都非常用心对待本次体育素养展示活动,想要在本次活动中展现出自己的精神面貌。通过本次体育素养展示活动,进一步展示出了小学在不同的教学模式下的体育教学工作,积极响应了国家建立“体育强国”号召,综合素质实践教学的展示活动十分理想,不仅是宣告本学期体育学习成果,更是为以后体育素养打好了基础。

先行乒乓队通过常规训练、体能训练、协调性训练,对学生们的身体和眼睛都有很好的帮助。并从中挑选出好的苗子,代表学校、镇参加各级乒乓球比赛。雷豹足球队就是为了给学生提供一个更高的竞技平台,秉承“尊重、团结、拼搏、传承”的建队理念和队员们一起享受快乐、强健身心、超越自我、为校争光!飞鹰篮球队本着奋勇争先、不断成长的队伍精神,训练出一群思想素质好、作风过硬、运动水平高的队伍。队伍展示着学校素质教育的同时,培养学生体育兴趣爱好,为校园增添着活力和朝气,并向着终身体育的目标前进。胜羽羽毛球队为喜欢

打羽毛球的学生提供了一个交流成长的平台。打羽毛球不仅能提升学生的身体素质,而且还能锻炼学生的动作协调能力,在训练中扎实掌握羽毛球技术,享受更多锻炼乐趣。体育课后服务素质拓展课程构建了一套主题鲜明、内容丰富、形式多样的活动体系,并进行有效拓展。我们将继续探索,使青少年成为终身体育的实践者和受益者,助力打造与经济社会发展相匹配的体育健康供给,同时,实践教研探究活动的不断落实为教师更好的认识综合素质教育提供了必要的前提路径,有助于教师教学理念的进一步深化。

四、结束语

体育课任重道远,小学体育教师需要十八般武艺样样精通,才能达到最好的育人效果。在小学体育的综合素质教学训练之中,教师要更加关注细节,要增强自己的预判能力,以便更好地调控课堂。一个人可以走得很快,但一群人可以走得更远。综合素质拓展课堂教学需要在教研力量的促使下不断打磨,教师也需要不断地进步和成长。在今后的教研活动中深入探索“素养·活动”课改背景下的课堂教学理念和素养活动背后学生运动能力、健康行为、体育品德等体育核心素养的培养。

参考文献:

- [1] 陈世华.融入素质拓展训练,提高学生综合素质——论素质拓展训练融入小学体育教学策略[J].新课程·上旬,2019(4):66.
- [2] 曾小龙.素质拓展训练融入小学体育教学的方法探讨[J].文渊(高中版),2020(1):599.
- [3] 夏光祥,张歌,尹伟,等.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):20-21.
- [4] 彭声乐.素质拓展训练融入小学体育教学中的研究[J].文理导航·教育研究与实践,2018(5):234.
- [5] 黄雪养.素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J].新教育时代电子杂志(学生版),2021(12):51.
- [6] 刘建.素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[C].//新课程背景下的教学设计与实践研讨会论文集.2021:1-3.