浅谈小器械在小学体育教学活动中的运用

蔡涛

四川省广元市嘉陵小学

DOI:10.32629/jief.v2i4.1218

[摘要] 在小学体育教学活动中，根据不同项目的特点，通过简单的小器械的运用，可以更好地调动学生的学习乐趣，引发和培养学生兴趣的多样性，也可以更好地达成教学的目标，优化体育教学模式，同时更好地预防运动损伤。本文通过列举四种常见的小器械，结合其所适用的动作、方法，为今后教师在小学体育教学活动中更好地提升教学质量提供一定的参考价值。

[关键词] 小学体育教学；小器械；学生兴趣

中图分类号：G633.96 **文献标识码：**A

儿童由幼儿园升入小学阶段学习，刚开始对学校的一切事物都会倍感新奇，而且小学生天性好玩、好动，在体育课上更是“放飞自我”，对于体育课只是纯粹想要和小伙伴们一起玩，却对于为什么要上体育课充满盲目性，特别是对于体育课上不感兴趣的运动项目缺乏运动热情，或常常因为天上飞的，地上跑的就吸引了注意而不认真听老师讲的上课内容，因此促使小学体育教师在日常的教学活动中需要加入能够吸引学生注意力、兴趣的小器械来更好地达成体育教学的目标与任务。

在本文中，例举了四种小器械，并对其可使用的动作进行了简单的描述。

1 绳梯

在小学体育教学中，常用的软梯多是由10~13节，宽30~50厘米的尼龙绳和塑料片编制成的长方形的梯子，另外还有塑料管或体育教师自行画制的梯子，软梯常平铺在室内或室外，通过长度、形状的改变来进行各种基础步法和动作的练习。例如小步跑动作，可以面向软梯方向，一步一格向前跑进，也可以两部一格加大动作幅度与难度，或者变化方向侧对软梯，平行前移，同样也可以一步一格或两步一格变化跑动。对于组织形式也可以有不同变化，如果只有一副梯子，第一种方式可以一路纵队依次进行跑完全程，第一个续接最后一个继续第二轮练习；第二种方式可以等全部人跑完全程后再从反方向继续第二轮练习；第三种可以队伍分两边，左边队伍的第一个同学跑完全程后去到右边队伍的最后边，同时右边队伍的第一个学生从右至左向左边队伍出发，直至全程后去左边队伍的最后。如果有两副及两副以上的软梯，则可以小组比赛的方式进行，第一种方式可以分为两支队伍，让各队伍的第一个同学听口令同时出发，等第一个同学跑完全程后第二个同学再出发，或第一个同学“往返”一次回到起点后第二名同学再出发，直至队伍中每个学生完

成，可以通过时间长短决定胜负；第二种方式可以两两互动的形式进行，两个人同时同地侧对软梯出发，规定几步一格，并规定几格进行俩人击掌或其他互动，或采用两个人从不同起点相对同时出发，在两个人相遇时进行一次简单互动等形式。不仅仅是小步跑，还有很多可设计的运动以及可变化的组织形式，这里就不做过多的举例分析。软梯的使用，通过动作速度和动作方向的不断变化而产生身体重心的移动，可以改善和提高学生的灵敏性、协调性等身体素质，同时让体育课堂教学变得更加丰富，更好地激发学生学习的乐趣。

2 栏架

在小学体育教学中，采用的栏架多为10厘米高度的低栏架，低栏架的各种练习动作大多为拉长收缩动作，利用低栏架练习可以更好地提高下肢动作的力量以及爆发力，在给学生进行讲解时就是简单的可以让学生腿更有力，跑的更快。不同的栏架个数、摆放栏架的距离以及摆放路线的不同可根据体育课程想达到的目标以及学生的可接受能力进行适当地调整，但是要以保证动作完整性为准。举例正向双足并脚跳，可以通过将低栏架间隔25厘米左右横向摆成一条直线进行双脚跳练习，包括简单的双脚连续跳，一格一跳、正向双脚垫步跳、正向双脚折返跳，这三个跳的动作，按负荷对比是逐渐增大的。将双脚跳改为单脚跳，从单脚连续跳，然后单脚垫步跳，再单脚折返跳，这三个动作也是依次增加负荷强度的，动作方向除了正向运动还可以侧对栏架跳。将低栏架纵向摆成一条直线，变化又有不同，双脚或单脚左右各一次跳向向前，或者跳两次或多次再换边等，虽然只是简单的栏架摆放的区别，但视觉上、动作上的感觉是不一样的。除此之外，还可以将栏架摆成不同的形状，比如将低栏架摆放成正方形，前后左右进行30秒的双脚跳练习，或者逆时针练习双脚跳，或者顺时针练习单脚跳等，这种正方形的摆放可以也

练习学生的身体的协调性和反应能力。

通过采用简易低栏架的方法,改变枯燥的无器械化练习模式,或让学生轮流依次练习,或采用小组比赛的方式进行,多变的组织形式结合动作的变化,可以更好地将学生的注意力集中起来,同时学生对学习也会更有兴趣,体育课堂的气氛将更活跃。

3 弹力带

现今体育运动常用的“弹力带”有三种,第一种是相对最终,但是细长的环状弹性训练带,重量有15公斤、25公斤、35公斤、45公斤及60公斤级别,常用于举重、健身房循环训练等,对于小学体育课教学是不适用的小器械。

第二种就是普拉提或基础塑形弹力带,主要用于抗阻训练来加强肌肉力量,它分为有手柄和无手柄的,这种弹力带对于小学生来说也不太适用。

第三种是又薄又小的迷你弹力带,又因为形状成环状,所以又称“弹力环”,这种弹力环强度小易携带,对于小学体育课上可以用来两两对抗练习,两人同向平齐站立,相距弹力环略宽的距离,两脚稍分开,两手相握伸直于胸前,两人手都套入弹力环两端,同时用力朝相反的方向运动,要求保持身体平衡,用来锻炼小学生的反应能力、手臂及核心力量,以及身体各方面的协调配合,两人也可以相对站立,此方法可以用来进行小比赛,看谁坚持最久。另一种方式叫“螃蟹跑”,将弹力带套入双脚置于膝关节上一点点的地方,双脚开立撑开弹力环保持不掉落,保持身体稳定,可以稍屈膝也可以直立,规定要行走的距离,同样可以采用分组比赛的方式进行,此方法还可以加强学生臀部的力量以及锻炼学生外展肌群。

第四种就是最常用的轻薄的弹力带,通常有蓝色、橘色、绿色,黄色以及粉红色五种,五种颜色的弹力带不是为了好看,颜色的变化往往代表其长度和强度的改变,小学体育课使用的弹力带一般为低强度弹力带。弹力带可以用来身体各部位的力量练习,双脚开立踩住弹力带中间,两手抓住两端从体侧缓拉至侧平举或是更高,可以用来锻炼手臂力量,或绑住单侧腿进行牵拉单腿向外侧直腿摆动,或反方向给与阻力单腿向内侧直腿摆动,可以用来锻炼腿部的力量,总之运用得当,弹力带可以用来锻炼全身。

同样弹力带还可以用来辅助投掷类动作,一端固定不动,两手握住住另一端,可以用于无实心球阻力练习,帮助学生感受、训练最后的手臂鞭打过程,但是要注意动作的完整性,不能只是用于机械化的手臂鞭打,当然安全性也很重要,要注意弹力带的固定,防止突然松开伤人。

弹力带也可以进行牵拉向前行进跑练习,将弹力带对折套在学生腹部,弹力带两端由教师或学生固定,学生向前跑的过程中,给与一定的阻力,阻力的大小和完成距离的长度需要根据学生个人的运动水平做适当的调整,最重要的学生跑进的过程中,注意弹力带不要突然松开以免伤到人,通过在学生做行进跑时在学生后面给与一定的阻力,同样有利于提高学生下肢肌肉群的蹬、撑能力,锻炼学生腿部力量,同时动作既可以加强老师与学生之间的配合交流,也可以增进学生与学生之间的互动,更好地提高学生的学习兴趣。

4 瑜伽垫

不同于笨重的体操垫或海绵垫,瑜伽垫轻薄易携带,卷起来占地面积小,瑜伽垫在于小学体育教学中可用来活动后的拉伸放松,也就是俗称的“拉韧带”,运动后的拉伸放松是非常重要的,有利于缓解肌肉疲劳和紧张,但主要是因为小学生骨骼硬度和坚固性较差,骨骼肌肉弹性好,可塑性高,所以在小学体育教学中柔韧练习是最合适的阶段,随着年龄增长,练习难度会逐渐增大。

5 结语

小学低年级学生的模仿能力强,但是主要以兴趣为主导,所以小学低年级的体育课教学里,体育教师应该少一点枯燥的讲解,而是通过示范引导学生,然后通过循序渐进的练习来达到最终的教学目标,最重要的是多结合小器械进行练习来培养和提高学生体育学习的乐趣,让体育课堂变得更加活跃,才能更好地完成体育课程的安排。

【参考文献】

- [1]赵占云.例谈小学体育课堂中器材的多元功能[J].中国学校体育,2019(02):53.
- [2]魏敬,张光月,陈威,王文强,张健波.在小学体育课堂教学中有效运用辅助器械的研究[J].体育教学,2019,39(01):28-30.
- [3]刘俊,张晶晶.辅助器材在排球教学中的运用[J].中国学校体育,2018(12):46-47.