

# 素质拓展训练在初中体育教学中的应用探究

宁迎春

新疆奎屯市第三中学

**摘要:**随着社会的发展和教育理念的革新,越来越多的教育工作者和学者开始认识到体育教育应更多地致力于培养学生的全面素质。在此背景下,素质拓展训练成为一种新的教学方法,可以促进学生的身体健康、心理素质、社交能力以及综合素养的提升。而初中阶段是学生身体和心理发展的关键时期,所以如何在初中体育教学中应用素质拓展训练,培养其综合素质,具有重要研究意义。本文将探究素质拓展训练在初中体育教学中的应用,旨在为初中体育教师提供参考。

**关键词:**素质拓展训练;初中体育;体育教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.03.105

## 引言

在教育改革的不断深化背景下,初中体育教学也在不断创新和发展。其中,素质拓展训练作为一种有效的教学方式,已经开始在初中体育教学中得到越来越广泛的应用。素质拓展训练是一种以实践为主导,通过精心设计的活动和项目,提升学生综合素质和团队协作能力的训练方式。这种训练方式不仅可以增强学生的体能,还可以培养学生的心理素质、团队协作能力和创新思维能力。然而,部分初中数学教师没有充分意识到素质教育对初中体育教师提出的要求,导致他们在实际教学过程中不能够很好地开展素质拓展训练。因此,对素质拓展训练在初中体育教学中的应用进行探究具有极大的现实意义。

## 一、素质拓展训练在初中体育教学中的重要作用

### (一)可以促进学生全面发展

传统的体育教育往往侧重于培养学生的体育技能和竞技能力,而忽视了学生其他方面的发展。然而,初中生正处于身心发展的关键阶段,他们的身体、心理、社交和道德素养都需要得到充分的培养和发展。素质拓展训练通过多样化的活动和任务,有助于学生综合素质的提升。在素质拓展训练中,学生不仅仅学会了体育技能,还培养了坚韧的毅力、协作的精神、团队协作和领导才能等多方面的素质。例如,在团队体育项目中,学生需要相互合作、沟通协调,这有助于培养他们的团队精神和社交能力。同时,通过挑战性的任务和活动,学生可以提高自己的自信心和解决问题的能力,这对于他们的心理素质发展至关重要。

### (二)提高学生身体素质

素质拓展训练强调多样性和综合性,不仅仅侧重于传统的体育项目,还包括了一系列有益于身体健康的活

动。这些活动有助于学生锻炼各个方面的身体素质,包括耐力、力量、速度、灵活性等。比如,通过登山、攀岩、皮划艇等户外活动,这些活动可以增强学生的体能和耐力。同时,体验式学习也是素质拓展训练的一部分,学生可以参与军事化训练或野外生存活动,这些活动可以锻炼他们的体力和应对各种情况的能力。通过这些多样性的活动,学生的身体素质得到了全面提升,有助于他们维持良好的身体健康。

### (三)培养学生兴趣和积极性

兴趣是一个人进行一切社会活动的基础,兴趣决定着学生是否愿意去做某件事情或者完成某项任务。如果学生不喜欢体育运动的话,就无法保持健康积极的心态,那么他就不能很好地投入到体育活动中来。而传统的体育课程可能因为单一的项目和重复的训练而使学生失去兴趣,但素质拓展训练的多样性和趣味性能够吸引学生的注意力,激发他们的学习兴趣。学生在素质拓展训练中能够参与更多不同类型的活动,选择适合自己的项目,从而培养了他们对体育运动的兴趣。

## 二、素质拓展训练在初中体育教学中的应用探究

### (一)身体素质训练,增强学生体质

升入初中后,学生面临更多的课业任务和时间压力,往往导致户外活动的减少,身体素质下降。为了应对这一情况,教师可以制定针对学生的素质拓展训练计划,旨在提高学生的体质、促进健康成长。在这个过程中,体能训练是非常重要的部分,可以帮助学生练就耐力,增强体能,培养坚韧的毅力。一方面,教师可以设计不同的体能训练活动,比如中长跑、短跑、跳远、引体向上等项目。这些活动可以根据学生的年龄、性别和体能水平进行合理安排。例如,对于中长跑训练,教师可以将学生分成小组,每个小组选择适合自己

的跑步距离，如200米、400米、800米。这样，学生可以在不同的跑步项目中选择适合自己的训练内容，逐渐提高自己的耐力和速度。在训练过程中，教师可以与学生一起进行热身活动，包括深呼吸、高抬腿、下压腿、下蹲动作等，以确保学生的身体充分准备好进行高强度的训练。这有助于预防运动伤害和提高运动表现。除此之外，教师还可以采用不同的训练方法，如交替跑和定时跑，来提高学生的耐力和体能。交替跑是指小组成员轮流跑步，每个人负责一段距离，然后交接棒，继续跑下一段。这种训练方式可以增强学生的合作意识和团队精神。定时跑是指在规定的时间内，学生尽可能多地跑过指定距离。这可以帮助学生提高速度和耐力。在此过程中，教师应该密切关注学生的体能变化，定期进行体能测试，以评估他们的进展。这可以激发学生的积极性和动力，让他们更加专注于体育训练。

另一方面，由于中考的压力，许多初中生在在学习上过于用功，忽略了体育锻炼的重要性，导致身体素质下降。一些学生在日常生活中可能会感到疲乏，甚至有气喘吁吁的情况。这主要是因为他们缺乏力量训练，缺乏足够的体育活动来维持身体的健康和活力。为了改变这种情况，体育教师可以考虑将力量训练纳入素质拓展训练计划，以增强学生的体质，提高他们的身体素质水平。在课堂教学中，教师可以安排专门的力量训练实践体验课程，为学生提供机会进行力量锻炼。这可以包括男生进行俯卧撑训练，女生进行双臂双推哑铃训练等。在进行这些训练项目时，教师应确保学生的安全，并密切监督他们的训练过程。如果学生出现不适或有潜在的伤害风险，教师应立即采取措施停止训练，以保护学生的身体健康。以俯卧撑训练为例，教师可以将学生分成小组，并规定每组的训练时间。在训练开始后，学生需要尽力完成尽可能多的俯卧撑次数。随着训练时间的增加，学生的肌肉将得到更多的锻炼。如果学生感到力不从心，他们可以选择退出训练，但其他小组成员将继续进行。通过这种方式，学生的肩部、上臂和腿部肌肉将得到全面锻炼，身体素质将逐渐提高。

### （二）心理素质训练，释放学习压力

在当前新时代和新形势下，家长对孩子的教育问题格外关注，将之视作重中之重。初中生正处于知识的关键过渡期，学业成绩被家长视为至关重要，这为他们带来了沉重的学业压力和巨大的心理压力。在这种情况下，进行素质拓展训练对初中生的全面发展至关重要。教师应根据学生的个性特点，采用因材施教、因人而异

的原则来选择合适的心理素质训练项目。每个学生的性格和需求都不同，有的可能性格急躁，需要培养冷静和理智，而有的可能性格内向，需要提高社交能力。因此，心理训练应该根据学生的具体情况来制定，以满足他们个性化的需求。例如，为提升学生的自信心和竞争意识，教师可以组织跳绳比赛项目。比赛可以以个人或小组为单位进行，这样每位学生都有机会参与和发挥自己的特长。跳绳比赛不仅能够让学生在竞争中锻炼自己，还能够在轻松愉快的氛围中减轻心理压力，提高积极性和乐观态度。此外，教师还应引导学生将竞争意识转化为学习和生活的动力，鼓励他们自我激励，时刻保持向上的动力和动力。这有助于学生培养积极的心态，更好地应对学业和生活中的压力，有助于提高心理素质。

### （三）道德素质训练，塑造健全人格

体育精神是一种健康向上的精神，它包括积极向上的心态、团结友爱的团队精神、自律与坚持的意志力，这些品质在学生的成长过程中起着至关重要的作用。然而，现代社会，学生的学习压力逐渐加大，他们的课业负担沉重，户外活动时间减少，这导致了体育精神的流失。在这种情况下，体育教师应发挥自己的作用，通过多样的道德素质训练方法，为学生创造积极向上的成长环境。具体而言，作为教育者，体育教师应成为学生的正向表率 and 正确引领者。陶行知先生的教育理念告诉我们，教师应亲力亲为，做学生的榜样。在体育课堂上，教师不仅仅是知识的传授者，更是品德和精神的引领者。通过自身的示范和正确引导，教师可以培养学生的团结、友爱、互助和信任等道德品质。例如，在教授长跑这一体育项目时，教师可以亲自示范正确的跑步姿势和呼吸方法，然后引导学生逐步练习。通过自己的示范，教师传达了对运动的热爱和坚持不懈的精神，激发了学生积极向上的动力。此外，教师还可以在体育比赛中充当裁判和仲裁员，引导学生遵守竞赛规则和尊重对手，培养了公平竞争和友好合作的道德观念。其次，体育教师应选择合适的体育项目，通过训练来培养学生的思想道德品质。不同的体育项目有不同的特点，可以培养学生的不同品质。例如，信任背摔是一种需要学生之间相互信任和团队合作的体育项目。在这个项目中，学生必须相信自己的同学能够准确地接住他们，否则他们将不敢从高台上跳下来。通过参与这样的项目，学生的信任、合作和团队意识得到了培养，有助于提高他们的道德素养。更为重要的是，体育教师还应注重培养学生

的自我激励能力。通过竞争和挑战，学生可以激发自己的内在动力，提高自我激励的能力。例如，在跳绳比赛中，学生可以自己设定目标，争取跳过更多的次数。通过这种方式，他们可以培养自我激励和自我管理的能力，这对于他们未来的成长和发展非常重要。

### 三、素质拓展训练在初中体育教学中的应用保障

#### （一）明确目标

明确目标，是推进素质教育的前提与基础。只有合理地制定素质拓展训练实施方案，才能确保教师高效地实施素质拓展训练。所以，教师在教学过程中需要对学生身心特点以及兴趣爱好进行深入细致的了解，从而能够有的放矢地对学生制定计划与安排，以保证训练活动能够得到有效的安排与安排。具体来讲，教师要明确素质拓展训练以促进学生综合素质与能力发展为中心，而不是只注重运动技能提升。尽管在训练过程中会涉及到体育知识和技能的运用，但这些只是辅助性的因素。素质拓展训练最终目的在于通过素质拓展训练对学生进行团队协作、领导能力、沟通能力以及其他各方面素质的训练与培养。用团队协作来举例，其目的应在于强调并培养训练活动中学生的团队协作精神并使其意识到团队协作所具有的价值与意义，从而达到促进学生综合素质发展的目的。所以，目标清晰是素质拓展训练能否取得成功的关键所在，只有目标规划清晰，才能够切实促进学生全面发展。

#### （二）过程控制

在训练过程中，学生可能会面临各种各样的问题，包括身体素质不足、技能掌握不到位、团队合作中的矛盾等等。因此，教师需要在整个过程中进行有效的控制和引导，以确保每位学生都能够获得积极的体验和成长。教师应根据学生的实际情况进行分组，确保每个小组的实力相对均衡。这可以提高素质拓展训练的公平性，避免因实力悬殊而导致一些学生过度沮丧或过于自信。其次，对于一些难度较大或存在安全隐患的项目，教师需要提前进行详细的安全教育，让学生了解可能的风险，并学会应对突发情况的方法。这有助于培养学生的独立应对能力和安全意识。另外，教师在训练过程中要密切关注学生的表现，随时给予指导和帮助。如果有学生遇到困难或出现问题，教师应及时介入，提供解决方案，鼓励学生克服困难。同时，教师还可以组织学生进行讨论和反思，帮助他们更好地理解团队合作的重要性，并解决潜在的矛盾和冲突。

#### （三）调整心态

素质拓展训练是一种旨在提高个体身体素质、促进团队协作、培养综合素质的教育活动。它强调通过户外、体验、合作等方式，培养学生的身体健康、心理素质、社会交往能力和团队协作精神，旨在全面提高学生的综合素质和个人能力。在进行素质拓展训练时，学生的心态调整至关重要。这个过程通常可以分为三个阶段：开端适应期、中间调整期和末尾竞赛期。在不同阶段，学生的心理状况和情绪都会有所变化，因此需要采取不同的策略来应对。在开端适应期，学生刚刚接触素质拓展训练，可能会感到陌生和不适应。教师需要帮助他们迅速进入状态，找到最有效和舒适的方式。这可以通过提供清晰的指导和鼓励来实现，让学生明白训练的目的和重要性，建立积极的学习态度。在中间调整期，学生已经经历了一段时间的训练，身体和心理都发生了变化。这时，可能会出现一些疲劳和挫折感。教师需要帮助学生进行心理调整，让他们意识到这是一个正常的过程，同时提供支持和鼓励，让他们继续坚持下去。也可以通过一些轻松的活动和休息来缓解学生的压力。而在末尾竞赛期，学生需要发挥出他们的意志力和毅力，完成训练的高潮阶段。在这个时候，教师要提前进行准备和铺垫，让学生明白竞赛期的重要性，并给予他们信心。同时，教师还可以组织一些团队活动和合作项目，培养学生的团队精神，增强他们的凝聚力。

#### 结语

总的来说，素质拓展训练在初中体育教学中的引入具有深远意义。它不仅增强了学生们的体能和心理素质，还提升了他们的团队合作能力和创新思维能力。这些能力的提升对于学生的全面发展有着积极地推动作用。因此，作为初中体育教师，有必要认识到素质教育下实施素质拓展训练的重要性，采取合理有效的措施来推进素质拓展训练在初中生体育教学中的广泛应用，促进学生综合素质的提升。

#### 参考文献

- [1] 邵将. 浅谈素质拓展训练在初中体育教学中的应用[J]. 东西南北: 教育, 2021(11): 0100-0100.
- [2] 张学洲. 素质拓展训练在初中体育教学中的运用分析[J]. 中外交流, 2021, 028(001): 675.
- [3] 胡斌扬. 浅析拓展训练在初中体育教学中的应用[J]. 家用电脑世界(电子版), 2021(002): 000.
- [4] 朱桐辉, 邱锋. 拓展训练融入初中体育教学的可行性[J]. 2021(2018-3): 117-117.