

素质拓展训练融入初中体育教学的策略探究

陈欣

鱼台县实验中学

摘要：随着社会的发展和人们对教育理念的不断深化，体育教育不像传统的传授技能和知识，更多的是注重培养学生的全面素质。素质拓展训练作为全面发展的教育方法，能够很好去提升学生身心健康、综合素质提升方面。在初中阶段，学生身心发展正处于关键时期，素质拓展训练融入初中体育教学对学生的身体素质、心理素质和社会素质的培养有着重要意义。因此本文在阐述素质拓展训练融入初中体育教学的重要性基础上，分析当下初中体育教学现状，进一步提出素质拓展训练融入初中体育教学的策略，旨在促进学生的全面发展。

关键词：素质拓展；训练；初中；体育教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.06.234

引言

随着双减政策的颁布和实施，无论是家长、老师还是整个社会，都对教育给予了极大的重视，现在不仅追求学生们学习成绩的提高，更是要求学生的全面发展。素质拓展是学校教育里面除了传授学科知识外，注重培养学生的综合素质：身体素质、心理素质、社会素质众多方面的提升，素质拓展的目的就是去培养学生的全面发展，孩子们都能够具备健康的身体、积极向上的心态、良好的人际关系和较高的综合素质。众所周知，中小学生正处于成长的黄金时期，这个阶段是身心双重发展的重要阶段，他们正在塑造自己的人生观、价值观和世界观，这对于他们未来的成长至关重要！

一、素质拓展训练融入初中体育教学的重要性

（一）全面发展学生身体素质

初中阶段孩子们处于身体发育和成长的关键，要知道素质拓展的内容多样化：体育运动、艺术表演、社会实践、科技创新各个方面。就好比在体育运动方面素质拓展扩充各种体育项目的训练和比赛，有篮球、足球、田径、体能训练、健身操活动；艺术表演方面，素质拓展有音乐、舞蹈、戏剧等艺术形式的培养和表现；社会实践方面素质拓展有志愿者活动、社会调查、社团组织实践性活动……素质拓展训练融入初中体育教学可以很好去促进学生各方面身体素质的全面发展力量、速度、柔韧性、耐力方面，有助于促进学生身体各项素质的均衡发展，而且初中阶段的体育教学，培养学生对体育运动的兴趣和热爱，树立终身体育意识，在以后的生活中持续参与体育锻炼，保持健康的生活方式。

（二）培养学生的运动技能

素质拓展训练是多样化的，涵盖了各种体育运动项目：田径、篮球、足球、游泳、武术拳法，这些训练学生学到不同的技能，就拿武术拳法来说，学生反复训练

身体力量、灵敏性、协调性和耐力，凭借着反复练习拳法、腿法动作，学生的肌肉得到了有效的锻炼，力量得到了增强，有助于提高学生的爆发力和耐力，预防和减少运动损伤，为他们的体育锻炼打下坚实基础。武术拳法练习各种动作的组合、节奏的控制以及身体的平衡都需要学生在练习中不断地进行调整和协调，学生需要不断地进行身体柔韧性和关节活动范围的训练，来让他们的身体更加灵活，具备更高的运动适应性和反应速度，反复进行拳法套路的练习和持续性的体能训练，学生的心肺功能和肌肉耐力也都会得到显著提高，这样下来能够锻炼身体，培养学生良好身体健康，提高综合运动水平，培养学生的运动技能。

（三）促进学生身心健康

体育运动对于学生身心健康的促进作用不言而喻，能够锻炼身体健康培养良好的身体素质，其里面更是涵养了丰富的品格和精神内涵，素质拓展训练所强调的尊重、自律、坚韧品质，能够很好地去塑造学生的人格并且提高学生心理素质，要知道体育锻炼是身体的锻炼，更是一种精神修炼，能够培养学生的意志力和自信心，锻炼学生的毅力和坚持不懈的精神。素质拓展训练强调尊重，学生需要尊重师长、尊重对手，尊重训练的传统和规则，这种尊重意识培养学生的礼仪观念和团队合作精神，为他们成为具有良好品德和社会责任感的公民打下基础；也强调自律，学生在练习时需要遵守规定的训练计划和要求，保持良好的生活习惯和自我约束，由于自律的训练，学生养成良好的学习和生活习惯，提高自我管理能力；

体育运动也有在面对挑战和困难时，需要不断地克服自身的恐惧和困难，保持积极乐观的态度的坚韧精神，这种坚韧不拔的精神将会在学生的成长过程中发挥重要作用，在面对生活和学习中各个挑战他们能够凭借

着在素质拓展训练中学到的坚韧精神坦然去面对；当然自信心也是良好的品格，体育锻炼素质拓展对提升学生的自信心很有帮助，通过不断地训练和挑战，学生能够逐渐克服自身的局限性，增强自信心，树立正确的自我认知和自我评价，从而更加积极地面对生活中的各种挑战和竞争，通过参与素质拓展训练，学生不断去释放压力、增强体质、提高免疫力，减少疾病发生的可能性。

（四）丰富中小学体育课程

素质拓展训练融入初中体育教学丰富了学生的课外活动内容，不像传统体育课程可能存在单一枯燥的情况，而素质拓展训练则为学生提供了许多新的锻炼方式，学生在体验到各式各样活动独特魅力的同时能够获得丰富的体育锻炼，使体育课程更加多样化和有趣化，传统的体育项目难以吸引所有学生的兴趣，而多样化的素质拓展训练有着精彩动作和独特魅力往往能够吸引更多学生的参与，在充满挑战性和趣味性的拓展练习中，学生体验到锻炼的乐趣，更好地去激发出他们对体育运动的热爱。素质拓展训练融入初中体育教学，学生往往需要与同伴进行配合、交流和竞争，共同完成各种动作和技巧的练习，这样融入中小学体育课程，让学生们通过与他人互动，提高自己的个人能力，培养团队精神和合作意识，激发竞争意识，丰富体育课程，让体育课堂不再像传统一般死气沉沉索然无味。

二、初中体育教学现状

（一）体育教师专业素质不高

师范院校在体育教师培养过程中，对教师专业素质的培养可能存在不足，有些院校的体育教育专业设置不够完善，教学内容过于理论化，缺乏实践性和专业技能的培养，这样一来体育毕业生的实际教学能力不足。学校后续在进行体育教师招聘时候更注重教师的专业知识，而忽视了对教学技能和实践经验的要求，这种情况导致了一些体育教师在专业素质上存在较大差距，难以胜任教学任务，即使教师具备了丰富的理论知识，缺乏实践经验和教学技能，就无法将知识有效传授给学生，也无法激发学生的学习兴趣 and 动力，更不必说素质拓展训练融入初中体育教学。这样一来整个教师队伍专业素质参差不齐，个别教师的自我提升意识还不够强，持续学习和专业发展的积极性较低，缺乏更新知识、掌握新技能的动力，导致了教学水平的停滞不前，慢慢与别的教师拉开差距。

（二）体育教学单一，学生兴致不高

传统的体育教学往往依赖于少数几种常见的体育项目，如跑步、篮球、足球……而忽视了其他丰富多彩的

运动形式，要知道传统体育项目一般就是被认为是最为普及和易于组织的，教师和学生更加熟悉和习惯于这些项目，这种熟悉度和便利性使得学校更倾向于选择这些项目作为体育教学的主要内容，而忽略了其他形式的运动，学生长时间重复进行相似的运动项目会导致他们感到枯燥乏味，失去了对体育课的兴趣和动力。学校的体育资源也是有限导致了体育教学项目的单一性，像设备、场地和教师的限制，学校往往只能开设有限的体育项目，而难以提供更加多样化的运动形式，一些体育教师可能面对场地的缺失以及自身专业素养的问题，缺乏对于非传统体育项目的了解和掌握，就像民间武术拳种，教师们可能都没听过这些，所以无法有效地组织和指导这些项目，就更倾向于选择熟悉的项目进行教学，而对于其他形式的运动缺乏信心和经验。

（三）社会压力影响

面对来自家庭和社会的学习压力，家长和社会对学生学术成绩的高要求，学生花费更多的时间在文化课的学习、应付考试和完成作业而牺牲了体育锻炼的时间，在这种情况下里面体育课往往被视为“可有可无”的课程，而非学业重点，导致体育教学逐渐被边缘化，学生的体育锻炼时间减少。在许多地区，高考或其他升学考试对学生未来的影响巨大，学生和家长以及老师为了在激烈的竞争中脱颖而出，比较倾向于将时间和精力集中在学术学习上，不断地去忽视了体育锻炼的重要性，这是一个令人担忧的趋势。而且学校也是面临来自家长、社会以及政府的学术竞争压力，希望提高学生的学术成绩和提高学校的声誉和排名，学校一般会减少体育课程的数量或时长以便为学生提供更多的学习时间，增加他们在学术方面的竞争力，这就导致学校的课程设置偏重学术科目，忽视了体育教育的重要性，更有一些学校体育课程被视为次要的课程，往往被安排在其他学科之后，导致体育教学被边缘化。

三、素质拓展训练融入初中体育教学的策略

（一）设立专门的素质拓展课程

在体育教学中设立专门的素质拓展课程之前，确立课程的整体目标，综合考虑学生的身体、心理和社交发展需求和教育机构的使命和价值观，这一课程的核心目标就是促进学生身体素质的全面发展，提高学生的体能水平、增强其肌肉力量、提升灵敏性和耐力……多样化的运动项目和训练内容，使学生全面发展身体各项素质，为健康的生活打下坚实基础。规划这一课需综合考虑各方面的因素，细化具体的训练内容和活动安排，确保其能够全面满足学生的需求并达到教育目标，更重要

的是合理安排课时和课程结构，确保既能满足学生的学习需求，又不影响其他学科的教学进度。

（二）多样化的活动设计

设计丰富多彩的活动，涵盖不同的体育项目和训练内容，满足学生的多样化需求，激发他们的学习兴趣，学校体育教师的缺失和素质不高以及学生对已有教学内容不感兴趣等问题恰好给素质拓展训练融入初中体育教学提供了可能，对于长远发展初中体育教学而言，从课外活动切入，设计丰富多彩的活动，形成以学校体育课程的素质拓展训练内容为普及，课外素质拓展训练为兴趣，竞赛、展演训练为特色的学校素质拓展训练教育体系。课外活动的开展为学生提供更多参与的机会，让他们在课余时间深入体验体育活动锻炼的魅力，组织兴趣小组、夏令营等活动，让学生更加深入地了解 and 体验课外活动的精髓，增强对素质拓展训练的认同感和归属感。一些竞赛和展演训练的课外活动为学生提供展示自我的舞台，激发他们的竞争意识和团队合作精神，就好比学生们参与体育武术比赛和演出，去提高自己的民间武术的技艺水平，培养自信心和团队合作能力，促进全面发展。

素质拓展训练融入学校体育课程和课外活动中，为学生提供更加丰富多样的体育教育内容，打破传统体育课程的单一性，激发学生对体育课的兴趣和热爱，这种形式丰富学生的课余生活，培养学生的体能素质和意志品质，这些活动设计，学生有机会接触和学习不同的体育运动，培养他们的广泛运动技能，增强他们的参与度，促进他们全面发展。

（三）注重个性化教学

注重个性化教学，关注学生个体差异，根据其身体素质、兴趣爱好和学习能力，是将素质拓展训练融入初中体育教学的必要点，在教学前教师要充分了解学生的个体特点：兴趣爱好、学习习惯、运动能力……根据学生的实际水平和学习需求，设定个性化的教学目标，像运动水平较高的学生，设定更具挑战性的目标，提高速度、技能精度等；运动水平较低的学生，则设定更基础的目标，一些掌握基本动作、提高体能水平目标，这样一来为每个学生设计合适的训练内容和活动。并且教学资源也是提供多样化的教学资源，满足不同学生的学习需求，根据学生的实际情况选择适合的训练器材和教学资料，或者提供多种学习渠道和辅助工，开展个性化的素质拓展训练，让每个学生都能够得到有效的锻炼和提升。教师也要提供学生自主选择学习内容和方式的机会，鼓励他们根据自己的兴趣和需求选择适合自己的学习资源和活动，设置学习站点或学习中心，让学生自主

选择学习任务和参与学习活动，培养自主学习和自我管理能力。注重个性化教学，差异化去设置教学目标、任务和资源，更好地满足学生的个体差异和学习需求，让每个学生都能够在适合自己的水平上获得挑战和提升。

（四）强化体育技能训练

素质拓展训练要注重体育技能的训练和提高，体育教师要制定系统化的训练计划，将训练目标明确化、可衡量化，确保目标具体、明确，举例来说将技能提高目标具体化为“在三个月内，将学生的投篮命中率提高至80%”；详细列出每个训练阶段的具体内容：基础技能训练、战术训练、体能训练……每个内容要具体到动作要领、练习方法，像在篮球训练计划中，对于投篮姿势的调整、进攻战术的学习一系列，将技能训练分为不同的阶段，逐步提高训练难度和要求，从基础训练到进阶训练，学生循序渐进地去掌握和提高技能。教师根据不同的训练内容和学生的实际情况，选择合适的训练方法。结合示范教学、对抗训练、模拟比赛多种方法，确保训练的多样性和趣味性，强化体育技能训练提高学生的运动技能水平，增强其竞技能力和自信。

结语

融入素质拓展训练的初中体育教学不单是教师的教学方法和手段，也是对学生全面发展的责任和承诺，我们在关注学生的体育技能水平的同时注重培养他们的综合素质和个性特点，制定系统化的训练计划、强化体育技能训练、多样化活动设计、注重个性化教学……一系列策略，我们可以有效地促进学生的身心健康和全面发展，要想实现素质拓展训练融入初中体育教学的目标，需要大家共同努力和支持，不断提高教师专业素养水平，为学生提供更优质的体育教学服务。目前学生面临着来自家庭和社会的巨大学习压力，导致体育教学被边缘化，学生的体育锻炼时间减少，我们不能忽视体育教育的重要性，应该重视它，去采取有效措施来保障学生得到充足的体育锻炼时间和机会，促进学生的全面发展。

参考文献

- [1] 钟家龙. 如何应用素质拓展训练优化中学体育足球教学[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(05): 85-87.
- [2] 杨明. 利用器材提升小学体育训练效果策略的研究[J]. 文体用品与科技, 2024, (05): 182-184.
- [3] 范叶琪. 素质拓展 高效发展——小学体育教学中融入素质拓展训练的研究[J]. 小学生(下旬刊), 2024, (02): 16-18.
- [4] 陈惠卿. 分层教学法在西藏初中传统体育与健康教学中的运用[J]. 武当, 2024, (02): 70-72.