

如何应用素质拓展训练优化中学体育足球教学

柏锋

淮南龙湖中学

摘要：中学体育足球教学中引入素质拓展训练，不仅推动中学生全面发展，而且推动体育教学目标呈现多元化，使学生的学科跨度增强，为中学生健康发展奠定基石。然而，实际体育教学中，教师未能在足球教学中有效应用素质拓展训练，导致足球教学效果难以提升，影响学生足球技能的掌握与运用。因此，本文对中学体育足球教学中应用素质拓展训练进行研究，阐述素质拓展训练在中学体育足球教学的应用优势，分析中学体育足球教学中应用素质拓展训练存在的问题，并提出应用素质拓展训练优化中学体育足球教学的方法，指导中学体育教师掌握更多有效的素质拓展训练方法，促进中学体育足球教学发展。

关键词：素质拓展训练；中学体育；足球教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.06.102

引言

足球是一项备受推崇的体育活动，凭借其广泛的知名度和深厚的民众参与度，在众多体育项目中脱颖而出。《国家体育总局、教育部关于加强全国青少年校园足球工作的意见》中强调应加强校园体育场地建设、增强师资力量、完善评价机制等，为中学生提供良好学习环境，使学生在足球学习中增强体育素养。增强学生心理素质是素质拓展训练的目的，主要采用体能训练与多样化的实践活动，来增强学生运动体验感与感悟。所以，中学体育足球教学与素质拓展训练的融合不仅能有效促进学生的体育精神内化，同时也有助于学生身心素养的全面提升和有序发展。

一、素质拓展训练在足球教学中的应用优势

（一）提升运动情感驱动力

将素质拓展训练融入足球教学，可以显著增强学生的运动情感内驱力。传统的足球教学方式可能偏向于技术和战略方面的训练，而忽略了学生的情感体验。然而，素质拓展训练以其多样化的活动形式，不仅能带来挑战，还富有趣味性，因此能极大地激发学生的学习兴趣 and 动力。通过参加这些丰富多彩的活动，学生们将有机会磨炼自己的足球技艺，同时在团队协作和比赛对抗中深刻感受到足球的独特吸引力。这种深入体验将激发学生对足球的浓厚兴趣，促使他们更加全力以赴地投身于足球的练习和竞赛之中。这种正面的情感反馈将进一步激励学生积极主动地参与足球训练和角逐，从而构建起一个有益的学习循环。

（二）强化初中生身体素质

体能挑战是素质强化训练的重要内容，对于初中生来讲比较艰难。为了有效发挥素质强化训练的作用，教师需要在训练之前详细了解学生的实际运动情况，以此为依据应合理划分不同层次的运动训练强度，以此满足不同体能层次的学生需求。通过科学的分层活动设计，学生的身体素养能够有系统地进行提升，使他们能够逐渐承受更大的运动负荷，以便所有学生均达到教学目标。另外，在素质拓展训练过程中，学生不仅能够养成良好的运动习惯，而且能得到专业的运动指导，有助于学生在课堂之外持续进行体育锻炼，从而有效地促进学生身体素养的全面提高。

（三）推动教育教学改革

传统的足球教学方式通常将技能传授作为核心，而未能充分重视学生在教学过程中的主体地位和他们在学习过程中的情感体验。素质拓展训练在足球教学中的引入，不仅进一步推动了教育教学改革的步伐，更体现了以学生为中心的教育理念。该训练模式关注学生的综合素养发展，采用富有创新性的教学手段，营造出一个既轻松又富有挑战性的学习环境。在这样的氛围中，学生不仅能够迅速掌握足球技术，还能有效提高团队协作能力、创新思维和实践操作能力，从而促进学生全面而均衡的成长，为新时代培养全方位发展的优秀人才奠定了坚实的基础^[1]。

二、初中体育足球教学存在的问题

（一）注重技能训练而忽略素质拓展

在新课标中强调，足球教学应在教授学生基本技能的同时，还要关注学生身体素质、团队合作精神、沟通

能力、约束能力等综合素质的培养。然而，目前，重视体育技能训练，对素质拓展训练比较忽视已成为中学体育足球教学的普遍问题。大多数体育教师开展足球教学时，通常整节课大部分时间在教授与训练学生足球技能，让学生尽快熟练掌握与运用这些技巧。并没有时刻渗透素质拓展训练，这与新课标教学要求不相符，无法实现足球教学目标，影响学生全面发展。

（二）学生对足球缺乏兴趣

当前，初中阶段的足球教学显得单调乏味，缺少吸引学生的趣味性元素，这使得学生对足球的深入了解和认识受到限制。由于许多学生觉得足球技能难以习得和掌握，因而对足球学习的兴趣不高，学习热情低落。这种情况可能会对中学体育足球教学带来不利影响。足球是一项充满激情和动感的体育活动，因此，教师们应该能够把这种活力和热情有效地融入教学活动中。为了达到这一目的，教师需要探寻恰当的教学策略，以此激发学生的足球热情，让他们体验到足球学习的愉悦和满足，进而增强他们的学习动力，培养他们主动学习的习惯。

（三）缺乏个性化教学

在当前中学阶段的足球教学中，教师普遍使用标准化的教学方案和教材，而未充分考虑到学生之间的个性化差异。鉴于每位学生在体能状况、足球技巧以及学习吸收能力上都存在显著的差异，因此，教师需要结合不同学生需求采取个性化的教学手段。然而，现实教学中，由于教师难以根据每位学生的独特性质提供量身定制的指导，因此，常有一部分学生得不到符合他们需求的训练和提升。长期如此，不仅会限制学生足球运动发展潜能，还可能引发学生对足球产生厌烦，影响学生参与足球教学的积极性和主动性^[2]。

三、应用素质拓展训练优化初中体育足球教学策略

（一）利用团体对抗，点燃学生的积极性

足球运动具有较强的对抗性，为此，在开展素质拓展训练时，教师可以组织多样化的团体对抗活动，如小组竞赛活动等，这样可以激发学生斗志，积极参与素质拓展训练，并在团体对抗活动中对足球知识、技能、核心素质等有深入的理解，并在归纳与体会中获得良好的学习成果，实现素质拓展训练的教学目标。比方说，

在足球运动教学过程中，教师设计“穿越无人区”的活动，让学生发挥想象，将自己当牧羊人，而足球则是“羊”。然后教师在活动区域随意分散多个足球，以小组合作模式寻找区域内的足球。同时在活动区域内设置不同的障碍物，如独木桥、绳网等，规定学生手不能接触足球，通过障碍将足球放到“牧场”，即指定位置。这就需要小组内学生相互沟通与合作，才能顺利完成足球运送任务，这与足球运动的性质完全匹配，因此，经过团体对抗的素质拓展训练可以在提升学生足球技能的基础上，培养中学生合作意识与沟通能力^[3]。

（二）开展素质拓展训练，加强引导练习

在初中足球教学中，练习是极其关键的教学环节，它不仅有助于学生对足球知识的深入理解，更是提高他们足球技艺的重要途径之一。通过不断的课堂练习，学生可以逐步增强对足球的掌控能力，进而提升他们的足球技能。在体育课堂上教授足球运动时，教师需要创造多样化的练习方式，避免教学方法的单一性，以免学生因此失去兴趣和学习动力。当介绍新知识时，体育教师应发挥引导作用，鼓励学生积极尝试并掌握各种不同的足球技巧。此外，教师还应持续安排实践活动，帮助学生在反复训练中逐步提高足球技术，从而实现提升课堂教学质量和效率的目标。倘若不断让学生进行训练，不仅引发学生疲惫感，还消磨学生学习兴趣。因此，在进行了一段时间的足球练习后，教师可以安排一些其他的拓展训练活动，以激发学生对足球学习的热情，并使他们更积极地参与各种拓展训练，这样不仅可以提高学生的技能，还可以避免学习疲劳^[4]。诸如，教授“足球技巧”内容时，教师组织学生进行“联体足球”的素质拓展活动。训练开始时，教师让学生根据身体素质情况组成不同层次的学习小组，然后让小组成员用布条将两条腿和腰绑在一起，并背对背站好。接下来，教师向学生宣布训练规则，要求各小组使用三条腿踢足球的方式进行训练，这就需要学生之间有较高默契度。在小组比赛时，两个小组的成员应提前进行深入且细致的沟通与协调，共同策划出最优的竞技策略，以便学生能够根据实际情况，灵活地运用各自所掌握的足球技能进行比赛。这样不仅能激发学生课堂活动参与的积极性，而且通过活动提高学生足球技能与实战能力。

（三）新知教学，注重师生多元互动

中学体育足球教学中新知讲解是非常重要的环节，然后传统教学模式下，许多体育教师主要以语言讲述的方式向学生教授足球基础知识，并让学生对知识进行记忆。接下来，直接安排学生进行足球技能的训练，但是，这种教学模式导致部分学生无法深入理解足球知识与技巧，降低足球训练效果。据相关研究表明，在学生无法对基础知识有深入理解时，难以在足球训练中获得良好的体验，导致足球教学效果不高。基于此，教师可以采用多元化互动方式进行新知教学，依据素质拓展训练的特点，构建合作学习活动，让学生合作发现问题、分析问题、解决问题，以便对新知有深刻的理解，并有效运用知识解决实际问题。以“足球技巧”为例，教师可以先采用多媒体技术，为学生动态而直观地展示一段聚焦于接球脚推压动作的视频，以此吸引学生的注意力。在观看视频的过程中，教师应引导学生加入合作学习小组，鼓励他们与小组成员共同探讨并分享各自的观察发现。由于学生个性的差异，他们各自有着独特的发现。这些不同的发现激发了学生的思维碰撞，进一步推动了他们对接球脚推压动作的初步理解。在学生们进行合作与交流后，教师会随机挑选小组来展示他们的讨论成果。针对每个小组的讨论结果，教师会给予恰当的指导和点拨。通过这种方式，学生不仅能够成为学习体育基础知识的核心，还能更深入地理解和掌握这些知识。当学生把握了基础知识后，教师设计实践训练，鼓励他们参与小组活动，并在团队中相互协作、相互监督，共同完成多样化的训练活动。例如，个人进行自抛自接反弹球的练习，或者两人一组进行对面抛球反弹的练习，以及抛球、接球与运球相结合的综合训练。在小组练习的过程中，成员们需要相互观察，及时发现并指出彼此在技巧上的不足，给出改进的建议，以便每个人都能找出自己的短板并加以改进，从而达到提升各自技能水平的目的^[5]。

（四）关注课堂反思，强化足球比赛效果

许多人依然保留足球运动只要持续开放训练活动就足够的错误认知。而课堂反思环节在足球教学中发挥关键作用，能够让学生清晰了解训练的效果及不足，指导学生与教师合理调整足球学习方式。在传统的初中体育

足球教学模式中，学生们通常在完成一系列动作和球技练习后，课程即宣告结束。然而，这种教学方式不仅无法促使学生对所学习和练习的技巧进行深入的总结与反思，同时，教师也难以全面了解学生的实际学习成效。这种情况会导致教师在后续的足球教学中面临诸多问题。为此，中学体育教师要积极开展课堂反思，在学生完成动作练习之后，教师应引导他们进行自我反思，深入剖析在这堂足球课中所学习和掌握的知识点和技巧，并诚实面对自己在哪些方面还存在短板、如何克服不足。可以利用问题引导学生思考，如“你们能够赢或输的原因有哪些？”“双方的差距有哪些？”“有哪些解决方法？”等。接下来，教师应组织学生以小组为单位，开展积极的交流和讨论。小组成员应共同探讨在素质拓展训练中遇到的难题，并集思广益，提出有效的解决方案，从而持续提升足球比赛的整体表现。

结语

中学体育足球教学实施过程中，教师需要了解足球运动与拓展训练的特点，明确足球教学中应用素质拓展训练的可行性和有效性。同时教师结合教学内容与需求设置素质拓展训练的目标，采用团体对抗点燃学生的积极性、加强引导练习、新知教学加强师生多元互动、关注课堂反思等措施，以此加深学生训练体验感，提高学生足球技能水平，增强中学体育足球教学效果。

参考文献

- [1] 范存芳. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用探讨[J]. 新课程教学(电子版), 2023(9): 81-82.
- [2] 陈志武. 体验式教学在初中体育与健康教学中的实践与运用[J]. 天津教育, 2021(23): 12-14
- [3] 高罪. 开展素质拓展训练, 优化初中体育教学[J]. 启迪与智慧(中). 2021(9). 63-64
- [4] 何金奖. 素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析[J]. 教师, 2019(10): 110-111.
- [5] 张华楠. 素质拓展训练在中学体育教学中的应用探讨[J]. 才智, 2020, (13): 77.

作者简介：柏锋（1969.03-），男，汉，安徽省淮南市人，淮南龙湖中学（中教一级），研究方向：体育与健康，足球。