

# 素质拓展训练融入小学体育教学的应用

贺承毅

新疆哈巴河县第一小学

**[摘要]**素质拓展训练作为一种新的体育教学方法,在我国小学体育课程中具有较高的应用价值和重要性。本文从小学体育素质发展训练的内容、强度、难度、形式和方向等方面详细阐述了小学体育素质发展培训的价值。它还显示了与学校体育、安全、空间和设备要求、教师等主要方面的关系,表明融入小学在中国是高度可行的。本文将为体育素质的发展提供理论支持,对推动小学课程教学改革具有积极意义。

**[关键词]**素质拓展; 小学体育; 教学应用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.662

## 引言

随着小学课程改革的逐步深化,作为体育教育的课程的概念已经得到了很大的调整。然而,在实际的体育教学中,新体育课程改革下加强素质教育的理念并没有得到很好的落实。

### 一、素质拓展训练的由来及发展

#### (一) 历史回顾

素质拓展训练是现代西方国家一种流行的教育和训练方法。它的英文名称是Outward Bound,也可以翻译为“扩展”和“拓展”。二战期间,德国经常成功袭击英国大西洋商船队,造成严重伤亡。然而,事实证明,幸存者往往比身体强壮更顽强。汉斯和其他人开始创建“阿伯德韦海洋学校”,培训年轻水手的海上生存技能。因此,素质拓展培训作为一种独特的教育和培训方法,已被引入职业培训和团队培训等更广泛的领域,培训目标也从简单的体能训练和生存扩展到心理、人格和沟通培训。

#### (二) 概念定义

素质拓展训练可以改善参与者的身体健康,培养良好的心理素质,塑造团队意识。它具有典型经验和互动的特点,这是一种具有特定技能和实践的综合素质教育。

### 二、素质拓展训练融入小学体育课程教学的意义

(一) 新的培训内容提高了课堂兴趣,提高了学生的课堂参与度

兴趣是最好的老师,兴趣取向是影响学生积极参与体育课的重要因素。作为一种集体育锻炼和娱乐为一体的体育形式,与传统体育教学相比,高质量的发展训练通过引入特定的元素,可以更吸引学生,有效地提高他们参与体育活动的兴趣。因为质量推广项目的开发不仅对体育比赛有意义,而且对传统体育比赛也有严格的规则和要求。例如,诸如“退出电网、生存孤岛、大胆推进洪流”等项目都是在构建虚拟场景和使用简单硬件的背景下进行的活动。团体比赛的组织形式实际上鼓励学生充分发挥动手和脑力的能力,激发学生的竞争意识和团队合作意识。学生在愉快的状态下参与设计练习,这也使教学活动更加高效。研究发现,参加训练后,学生通常会感到快乐,即使是最害怕身体挑战的学生也能在这个训练项目中找到快乐。

(二) 合理的训练强度有助于学生达到强身健体的目标

不难说,现代体育教学更注重学生身心健康的和谐发展,即协调学生健康体形和良好心理素质的培养,这反映了体育教学目标的物质和心理基础。这些是学习和生活的先决条件。只有身体健康,我们才能满足于严肃的科学。作为一种体育和智力运动,高质量的发展训练可以有效锻炼小学生的身体素质。与学校传统体育课程相比,素质拓展训练具有传统体育课堂教学无法比拟的兴趣、灵活性和开放性。在素质拓展培训的过程中,参与者应在既定的情况下“爬山过山”“跨越山河”。为了完成这些项目,他们需要一些体力和运动能力。这些训练符合青少年生理发育的要求,符合体育健康第一的理念。

#### (三) 提高学生心理健康的训练难点

与过去不同,新制定的体育与健康课程标准提出通过体育提高学生的心理健康。因此,有必要改变传统体育教学过分强调专业体育知识和技能的系统化和规范化的倾向,将专业体育的内容和方法完全转移到体育课堂教学中。

(四) 合作教育的形式培养学生的团队合作能力,加强学生社交技能的习得

与传统体育游戏和比赛相比,素质拓展训练旨在提高学生的合作意识和团队精神,通过团队参与的形式创建项目,促进学生之间的相互理解和合作。学生不仅应与他人有效沟通并解释自己的观点,还应在理解和接受其他观点的基础上合作完成任务。例如,在“盲人广场”项目的实施过程中,十个以上蒙着眼睛的学生应该在一段时间内将一根缠结的长绳伸直并拉出,形成一个两边相等的正方形,四个侧面的学生人数应该相等。如果你想成功完成项目,你需要达成协议。达成协议的前提是参与者应充分沟通,并学会倾听其他想法。在这样嘈杂的环境中,如何清晰地表达自己的想法,如何说服同龄人接受自己的建议,将是对任何学生语言表达和沟通技能的最大考验。它无形中提高了学生的沟通技能和合作意识,锻炼了社交技能,为有效走向社会奠定了坚实的基础。

### 三、小学体育课程融入素质发展教育的可行性分析

(一) 内部联系:素质拓展教育与学校体育教学有着密切的关系

素质拓展训练的目的是提高小学生的综合素质,而学校体育的目的是改善学生的身心健康和社会适应能力。从这个角

度来看,他们的目标是一致的。同时,两者在培训方法和方法上有很强的相似性。质量提升培训旨在将培训项目渗透到参与者的行为体验中。在有针对性的指导下,学生必须在面对身心挑战时激发自己的潜力,并使用最接近任务情况的思维和行为模式,改变他们的原始想法,以完成任务并制定更好的行动计划。同样,学校体育教学也是在学生反复不断实践的基础上,完成运动技能的学习和相关素质运动的实践。此外,高质量的发展训练和学校体育是学习体验的典范。素质提升训练设计了具体的场景,让学生通过课堂发现平时没有意识到的问题,并获得某种体验,这与学校体育教学中的模仿练习和教学比赛非常相似。

## (二) 安全保证:拓展培训质量安全性高

素质发展培训将安全视为学生执行项目任务的首要责任。在实施期间,确保安全是一项基础工作,所有项目只有在严格评估安全系数后才能实施。禁止未经评估或不符合要求的项目。此外,每个项目必须由受过专门专业培训的高素质发展教练(体育教师)执行,以严格执行安全要求并监督学生完成整个过程。此外,由于资金、地点等原因,一些学校缺乏素质拓展培训所需的特殊设备,这意味着一些项目由于安全原因无法实施。体育教师可以相应地降低一些项目的难度和要求,也可以积极利用现有设备实施一些类似的项目,提供及时的指导和监测,也可以取得类似的效果。因此,体育教师可以根据学生的身心发展状况选择适合这个年龄段学生困难的科目,以确保安全。

## (三) 设备支持:素质拓展培训所需的空间和设备要求低

综合考虑国内外高素质培训项目所需的条件和设施,具体项目的实施需要空间和设备等简单设备,设备设施的建设和维护费用可由普通学校承担。对于场地,在场地建设的早期阶段,可以遵循因地制宜的原则,并可以根据学校的地理条件和场地的原始场地进行设计、施工和改进。此外,灵活多样的培训方式更容易满足所需场所的要求,甚至可以利用一个空的空或教室进行高质量的发展培训;就设备而言,一般素质发展训练所需的设备通常包括简单的设备,如长绳和短绳、体操垫、警棍、眼罩等。此外,设备放置相对集中,节省空间,便于驾驶。此外,许多项目通常无法使用设备,可以选择许多项目来实现相同的目标,这大大降低了对现场设备的要求。

(四) 教师保障:素质拓展教育所需的培训师可以由体育教师胜任

在某种程度上,完成每个学生在素质发展训练中的位置就像玩游戏,普通小学体育教师在游戏中可以胜任“裁判”和“教员”。在成为教师之前,他们必须通过严格的测试和评估。经过几年的教学经验,他们获得了一些教学经验,并对教育学、心理学和其他相关的教育学学科有了一定的了解,因此他们可以很容易地掌握发展培训质量所需的项目原则和指导方针。在校园里有一个良好的学习氛围很重要。简单的培训和学习更有利于他们的再教育和学习。他们可以学习和掌握培训目

标和项目审查要点,组织学生顺利实践,并在分享团队经验的同时提供适当的指导和建议。

## (五) 加强安全教育,确保户外培训活动的安全

作为一种训练强度高的体育教育形式,高质量的发展训练要求教师在日常教学中把安全放在首位。在实际的培训活动中,教师应将安全意识渗透到培训活动的各个方面,不仅要确保他们设计的任何培训内容都是科学的和相关的,还要对学生进行安全意识教育,使学生能够充分理解,如何在培训活动中正确使用不同的培训设施,并具备一定的安全防范能力。

## (六) 创新教学观念,提高小学教师的综合素质

不断探索应用素质提升训练方法的应用范围和技巧。为了有效提高小学体育教师的综合素质,每一位小学管理者都应该充分认识到自己的教师素质对体育教学质量的巨大影响,主动为教师提供和创造机会和平台,丰富他们的专业知识,提高他们的专业技能。在实践中,学校应做好以下几方面的工作:(1)获取各种报纸、杂志、电子杂志等。为教师提供新的体育概念,使教师能够立即理解和接受这些概念。(2)制定适当和科学的培训和教育方案,对教师进行专业知识系统培训。(3)定期邀请体育研究机构的工作人员到学校对教师进行素质拓展培训的知识和技能培训。(4)定期在学校组织素质拓展课程研讨会,使教师能够利用集体智慧解决日常教学中遇到的质量发展培训问题。(5)建立一个强有力和严格的系统,以评估质量发展方面的教学成果。定期评估体育教师实施素质提升培训教学方法的效果,并将评估结果与教师工资、晋升等挂钩。提高教师在组织教学活动中有效使用这种新教学方法的积极性和主动性。

## 结语:

素质拓展训练作为一种新的实验性学习方法,不仅可以提高小学体育课的教学质量,而且可以使学生锻炼心理健康。它不仅是学校传统体育的有益补充,也是全面实施高质量教育的有效途径,对提高学生的综合素质起着巨大的作用。当然,对青少年事物的认识仍以抽象逻辑思维为主,其思维最明显的特点是矛盾的表现。我们必须充分考虑成年人以外的青少年的心理承受能力。根据学生的技能进行教学,逐步设计高质量的发展课程,有利于青少年的身心发展。因此,综上所述,在小学体育课程中结合实际情况进行高质量的发展训练不仅非常有价值,而且是可能的。

## 参考文献:

- [1] 闫艳娜. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用探讨[J] 数字化用户, 2018, 24(41): 172.
- [2] 严喜善. 素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析[J] 才智. 2019, (25).
- [3] 许淑萍. 素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析[J] 田径. 2019, (1).