

素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析

赵金岑

石家庄市维明路小学

摘要：素质拓展训练是近年来风靡国内外的新型户外项目，其凭借体验式的学习模式以及在促进身心健康发展等方面的优势得到了广泛认可，并逐渐从培训界延伸到教育领域。如何发挥素质拓展训练的优势和作用，助力小学体育教学的高效开展并提升学生的综合能力成为当前研究的热点。基于此，本文分析了素质拓展训练融入小学体育教学的必要性及价值，并就素质拓展训练融入小学体育教学的应用策略进行探究。

关键词：小学体育；教学方法；素质拓展训练；创设情境

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.01.036

引言

素质拓展训练是指在相应的情境下，通过精心设计的活动达到使受训者磨炼意志、熔炼团队、完善人格以及陶冶情操的作用。近年来素质拓展训练逐渐与学校教育相结合，尤其是与体育教学的结合已经成为体育教学创新的重要手段。素质拓展训练融入小学体育教学，既丰富了教学内容与形式，也有助于提升小学体育教学的质量和效果，同时对于调动学生的学习积极性以及促进学生的全面发展等均具有重要意义。

一、素质拓展训练融入小学体育教学的必要性分析

素质拓展训练融入小学体育教学顺应了体育教学的发展趋势，同时也是落实素质教育的重要举措。21世纪，社会对人才的要求更高，小学教育是人才培养的初始阶段，对于学生的成长与发展至关重要。体育是小学教育的重要组成部分，体育教学不仅要帮助学生掌握体育知识与技能，同时还承担着促进学生全面发展的重任。素质拓展训练不仅能够促进学生身心健康发展，而且在培养学生社会适应能力培养方面同样发挥着重要作用，这与小学体育教学目标相契合，为更好的达成教学目标，应将素质拓展训练融入小学体育教学之中，充分发挥其优势和作用，在推动教学质量提升的同时促进学生的全面发展。

传统的小学体育教学内容乏味、形式单一，缺乏趣味性，导致学生参与课堂的积极性不高，教学效果不够理想。丰富教学内容与创新教学形式成为小学体育教学面临的重要课题。素质拓展训练融入小学体育教学，不仅使教学内容更加新颖、更加多样，同时也实现了小学体育教学方式上的创新。在素质拓展训练中，学生的主动性与积极性更高，并且可以让学生自己去体验、去探索、去学习，充分体现了学生的主体性，这

与新课程理念相契合。在素质拓展训练中没有真正意义上的教师，包括教师在内的所有参与者都是素质拓展训练的体验者与分享者，均在素质拓展训练中边体验边学习，真正实现了在做中学。借助具有挑战性的情境与体验式的学习，能够引导学生之间加强合作，共同克服困难，使学生在锻炼身体的同时也能强化团队意识与合作精神，既能磨炼学生的意志，也能增强学生的心理素质，对于促进学生的全面发展具有重要意义。

二、素质拓展训练融入小学体育教学的价值

（一）增加课堂趣味性

课堂的趣味性决定了学生的课堂参与度，传统的体育课堂教学方法枯燥、活动形式单一，缺乏创新与改变，趣味性不足。素质拓展训练融入小学体育教学是转变这种状况的有效措施，素质拓展训练集趣味性与挑战性于一身，对学生更具吸引力。如将“急速120秒”以及“密码破译”等项目融入教学之中，既丰富了教学内容，也创新了教学形式，可以使体育活动更加新颖，让体育课堂更具吸引力。另外，素质拓展训练项目多需要学生以团队的形式共同完成，相较于传统的独自学习与训练，这种合作的方式无疑更具趣味性。

（二）锻炼学生的意志品质

小学体育教学应以促进学生身心健康发展为导向。但传统体育教学往往更加关注学生体育知识以及体育技能的学习，对促进学生身心健康发展的重视程度不足。素质拓展训练不仅新颖有趣，而且挑战性强，在素质拓展训练过程中学生需要面对和克服各种挑战，在此过程中不仅能够锻炼身体，而且能够锻炼学生的意志品质。以“信任背摔”项目为例，在活动中学生不仅要克服自由落体带来的恐惧，而且还要给予其他团队成员充分的信任，这样才能顺利完成挑战。通过这样的训练，可以

让学生敢于直面恐惧与未知，勇于面对和克服挑战，不会被生活与学习中的困难与挫折所击垮。

（三）激发学生的潜能

小学生的自制能力不强，兴趣在小学生学习中的作用更加突出，他们往往更加容易接受和记忆那些感兴趣的知识与技能，而对硬性灌输的内容则难以接受。素质拓展训练能够带给学生沉浸式体验，实现了做中学与玩中学，因此学生普遍对素质拓展训练项目兴趣较高，而在兴趣的激励下，即使在学习中遇到困难，学生也会主动进行探究，主动克服困难，从这方面来讲，素质拓展训练有助于激发学生的潜能，是培养学生创造性思维以及促进学生全面发展的有效措施。

（四）培养学生的合作意识

小学体育教学中涉及的体育竞赛项目多以个人之间的比赛为主，即使是集体竞赛项目，比赛的胜负往往也取决于个人的能力，团队的作用不突出，导致学生认识不到团队合作的重要性。素质拓展训练需要团队协作才能完成，并且每个团队成员都要发挥自己的作用，单凭某个人并不能带领团队脱颖而出。素质拓展训练融入小学体育教学，可以让每名学生均得到锻炼与发展，并且为了帮助团队顺利完成训练项目，学生不仅自己会积极主动参与项目活动，而且还会更加注重与其他团队成员之间的合作。因此素质拓展训练是培养学生合作意识的有效措施。

三、素质拓展训练融入小学体育教学的应用

（一）优化素质拓展训练，增强课堂趣味性

增强课堂趣味性是素质拓展训练融入小学体育教学的重要作用之一，而通过对素质拓展训练的优化，能够更好的发挥素质拓展训练的作用，让小学体育课堂更具吸引力，引导学生积极参与课堂，提升学习与训练的主动性。开展素质拓展训练的过程中教师可以结合学生的兴趣爱好等适当引入一些趣味性元素，让素质拓展训练更加新颖有趣，同时也进一步增强课堂的趣味性。除此之外，有的素质拓展训练项目并不适合小学生开展，针对这样的项目教师可以对其进行适当的优化，使其符合小学生的能力水平、学习规律与兴趣爱好。总之，优化素质拓展训练的目的在于更好地为教学服务，通过对素质拓展训练的优化增强课堂趣味性，让学生的学习与训练变得更加主动、更加积极，以此来提升小学体育教学

的质量和效果。

以“激流勇进”这一素质拓展训练项目为例，“激流勇进”项目的挑战性强且难度高，因此不适合在小学体育教学中开展。针对这种情况，教师可以对该素质拓展训练项目进行优化，将原本难度较高的素质拓展训练项目转化为相对简单且适合小学生开展的素质拓展训练项目。在素质拓展训练过程中，教师可以将几块木板在操场上摆成一排，木板之间的间隔为二十厘米。然后将学生分成两组，让学生采用双脚跳的方式通过木板。这样的训练方式相对更加简单，更加适合小学生进行训练。再以“小沙包投准”项目为例，为增强课堂的趣味性，在项目开展过程中教师可以融入一些趣味性元素来创设情境，让学生在情境中进行训练。如创设“投弹训练营”情境，让学生扮演士兵的角色以投沙包的方式训练投弹。这样的情境更具趣味性，对学生也更具吸引力，学生的参与积极性更高，学习效果更理想。除此之外，在活动开展过程中教师还可以引入竞争元素，让学生分组进行“投弹”比赛。对于小学生而言，他们往往对竞争和挑战更感兴趣，以分组比赛的形式开展素质拓展训练，既能提升小学体育课堂的趣味性，也能激励和引导学生主动进行训练，并努力争取在比赛中取得优异成绩。

（二）合理安排训练，保证强度的科学性

学生之间的差异是客观存在的，不同的学生在身体素质、协调性、灵敏度、学习能力以及理解能力等方面均存在一定的差异，因此教学应秉持因材施教理念，充分尊重学生的个体差异，并开展针对性教学。在素质拓展训练过程中，教师应充分考虑学生的身体素质以及运动能力等合理安排训练，保证训练强度的科学性，既要让学生在素质拓展训练中有所发展，也要避免高强度的训练造成运动损伤。因此在开展素质拓展训练之前，教师要掌握学情，了解学生的身体素质状况与运动能力水平情况等，明确学生能够适应的训练强度，在此基础上再合理设计和优化素质拓展训练项目，保证素质拓展训练的效果。除此之外，在素质拓展训练过程中教师还应秉持循序渐进原则，不能让学生一开始便参与到高强度、高难度的训练项目，应按照由简至难、由低到高的顺序逐渐提升训练强度，帮助学生逐渐提高身体素质与运动能力。

以“翻山越岭”这一素质拓展训练项目为例，该项目要求学生背沙包越过相关障碍物，训练学生的耐力、身体协调性等。教学过程中，教师需要准备多个沙包，但单个沙包的重量不能过大，训练过程中让学生结合自身的能力合理选择背负沙包的数量。另外教师还要结合学生的能力水平合理设计起点与终点的距离，避免距离过远给学生造成过大的负担。在起点与终点之间需要设置相应的障碍物，在训练过程中可以让学生自行选择是否通过障碍物，不能强制性要求学生必须通过，而应引导学生结合自身的能力自主选择。这样的设计使得素质拓展训练项目更加灵活，体现了体育小学层次性与针对性，能够满足不同能力水平学生的训练要求，让所有学生都能体会到素质拓展训练的乐趣，并在训练过程中有所收获、有所发展。

（三）完善训练模式，培养合作意识

素质拓展训练项目多数都需要合作完成，在小学体育教学中教师应借助素质拓展训练来培养学生的合作意识，让学生认识到合作的重要性，并在训练过程中提升自身的合作能力。教学中教师应更多地融入合作式的素质拓展训练项目，引导学生通过合作的方式完成训练项目，使学生在发展体育素养的同时不断强化合作意识与合作能力。

以“盲人方阵”为例，这一素质拓展训练项目需要学生四人一组，并且蒙着眼睛在规定的时间内将扰乱的绳结解开，并以合作的方式将绳子拉成一个长方形。这样的训练项目具有一定的挑战性，要想顺利完成训练，需要学生之间相互合作，并做好沟通与交流。再以“破译密码”为例，这一训练项目需要学生以小组合作的方式完成，密码由倒扣的十张扑克牌组成，并且设置在距起点10米以外的位置，需要在规定时间内将十张扑克牌按照由小到大的顺序排依次翻开。每个成员每次只能破译一个密码，也就是只能翻开一张扑克牌，如果翻错需要还原，正确则直接翻开，直至按顺序将所有扑克牌翻开为止。这样的训练项目可以锻炼学生的短跑能力、反应能力以及判断能力等，同时要想顺利完成训练，则需要小组成员之间紧密合作，有助于培养学生的合作意识。在训练之后教师还可以组织学生进行交流讨论，分享训练过程中的体验与收获等，通过交流讨论进一步强化学生的合作意识。

（四）延伸拓展训练，实现训练生活化

体育教学不仅仅局限在课堂上，教学过程中教师还应引导和鼓励利用课余时间进行锻炼，提升学生的身体素质与体育素养。素质拓展训练融入小学体育教学，一方面教师可以在课堂上开展素质拓展训练，另一方面则可以引导学生利用课余时间开展素质拓展训练，实现素质拓展训练的延伸与素质拓展训练的生活化。

有的素质拓展训练项目对场地和器材的要求不高，因此能够满足学生的课下训练需求。如“小沙包投准”项目以及“翻山越岭”项目等均适合学生在课下开展。以“翻山越岭”为例，学生可以将自己的书包作为“沙包”，并利用纸箱、沙坑等作为障碍物，并根据自己的能力水平确定起点与终点的距离，然后便可以进行训练。教学中教师要有意识地引导学生对素质拓展训练项目进行完善与创新，使素质拓展训练更好地满足学生的课下训练。这样既能充分发挥素质拓展训练的优势和作用，助力学生体育素养的发展，也促进了素质拓展训练的延伸，实现了素质拓展训练生活化。

结语

素质拓展训练是一种新型户外项目，素质拓展训练融入小学体育教学不仅丰富了教学内容，而且推动了小学体育教学模式的创新，对于提升课堂吸引力、增强学生体质、锻炼学生的意志品质以及培养学生的合作意识等具有重要意义。教学中应结合学生实际，以促进学生全面发展为导向，合理应用素质拓展训练，助力小学体育教学的高效开展。

参考文献

- [1] 阴阔. 融入素质拓展, 促进全面发展——探素质拓展训练在小学体育教学中的应用[J]. 当代家庭教育, 2023, (03): 37-39.
- [2] 李金. 素质拓展训练融入小学体育教学的路径分析[J]. 科学咨询(教育科研), 2022, (05): 182-184.
- [3] 皮希慧. 素质拓展训练在小学体育教学中的融入策略浅谈[J]. 当代体育科技, 2021, 11(02): 35-37.
- [4] 李丽明. 素质拓展训练在小学体育教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(23): 128-130.
- [5] 付英. 素质拓展训练引入小学高年级体育课堂教学的可行性研究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(08): 182-183.