

# 素质拓展训练如何融入小学体育教学

袁金辉

江西省赣州市牡丹亭路小学

**摘要：**小学体育教学是培养学生全面素质发展的重要途径之一，而素质拓展训练作为一种促进学生多方面发展的有效方式，在小学体育教学中有着重要作用。通过将素质拓展训练融入小学体育教学，可以不仅帮助学生提高体质和运动技能，还能促进学生的认知、情感和社会能力的全面发展。

**关键词：**素质拓展训练；小学体育；融入策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.100

## 引言

素质拓展训练的融入小学体育教学，是当前体育教育领域的一个热点议题。素质拓展训练旨在通过多样化的体育项目和活动，培养学生的身体素质、心理素质和社交素质，促进学生全面发展。

### 一、素质拓展训练融入小学体育教学中的意义

首先，这种综合训练能够帮助学生在身体、认知、情感和社会等各个方面得到均衡发展。通过不同形式的活动，学生不仅可以提高体能水平和运动技能，还可以培养自信心、团队合作意识、解决问题的能力等综合素质，使其在体育活动中得到全面锻炼。其次，素质拓展训练的融入也有助于激发学生对体育运动的热情和兴趣。通过丰富多彩的训练项目和活动安排，学生将更加享受体育运动带来的乐趣，从而激发他们持续参与体育活动的动力。在快节奏的学习生活中，体育运动不仅是一种健康的生活方式，更是释放压力、保持愉悦心情的重要途径，帮助学生树立积极的生活态度。最后，融合素质拓展训练的体育教学还能够培养学生的团队合作能力、领导潜力和自我管理技能。通过团队赛事、合作任务和集体训练，学生将学会倾听他人、尊重合作伙伴，同时也有机会担当领袖角色、展现个人才能。这种锻炼不仅有助于学生发展社交和沟通技能，还能促进他们建立良好的人际关系，为日后的学习和工作打下坚实基础。

### 二、小学体育教学中融入素质拓展训练存在的问题

#### （一）教师素质不足

教师无法充分了解如何有效评估学生在素质拓展训练中的表现和进步。缺乏这方面的专业知识导致评估不够客观和全面，无法准确反映学生的实际水平和成长。教师无法设计和调整合适的课程内容和教学方法，无法有效地激发学生的兴趣和参与度。由于缺乏相关知识和技能，教师难以应对学生在素质拓展训练中遇到的问题和挑战，无法给予及时的指导和帮助。教师的素质不足影响到整个学校体育教学的质量和效果，无法达到促进

学生全面素质发展的目标，也无法提升学生的身心健康水平。

#### （二）课程设置不合理

素质拓展训练的时间有限，无法覆盖多样化、有针对性的训练项目，限制了学生全面素质的发展。受限于资源，无法提供多样化的训练设备和场地，影响了学生在素质拓展训练中的体验和效果。素质拓展训练被边缘化，无法得到足够的重视和支持，使得体育教学更注重传统项目而忽视了学生的个性化需求。由于课程设置不合理，导致学生参与度低，无法激发出他们的学习热情和主动性。

#### （三）学生兴趣缺失

学生对训练项目的缺乏兴趣导致他们参与度低下，影响到训练效果的达成。缺乏兴趣也会降低学生在训练过程中的投入和积极性，使得他们无法充分体验到训练带来的益处。学生缺乏对训练项目的兴趣使得他们抵触参与相关活动，影响到训练的顺利进行。缺乏兴趣导致学生对于体育锻炼整体产生厌恶情绪，降低他们对体育运动的长期持续性积极性，不利于培养健康的生活习惯和身心素质的全面发展。

#### （四）评估标准不明确

由于涉及诸多方面，缺乏明确的评估标准会使评价过程主观化，难以客观准确地反映学生的全面素质发展情况。评估标准不明确导致教师评价不统一，难以实现对学生发展情况的一致性评判，降低了评估的可比性和有效性。评估标准复杂多样也会增加评估的难度和工作量，使得评估程序不够高效和便捷。学生和教师对于评估标准不明确也感到困惑和不满，影响到他们对于训练项目的理解和接受。

### 三、小学体育教学中融入素质拓展训练的策略

#### （一）拓展教师培训

在培训中，体育教师应该了解素质拓展训练的理论基础和最新研究成果。这包括认知心理学、发展心理学、运动科学等方面的知识，以及与体育教育相关的最新

新研究成果。通过深入理解这些理论，教师可以更好地指导学生的拓展训练，并根据学生的实际情况进行个性化的指导。培训课程应该注重实践技能的培养，包括如何设计有效的拓展训练课程、如何运用不同的教学方法和评估手段等。通过案例分析、角色扮演等形式，让教师在模拟的教学场景中进行实践，提升他们的教学能力和应对复杂情况的能力。培训课程应该涵盖丰富多样的课程内容，包括但不限于运动训练原理、身体素质评价方法、拓展训练课程设计与实施、教学技巧与策略等。这些内容需要根据教师的实际需求和学科特点进行有针对性的设计，以确保培训的实效性和针对性。培训过程中，应该为每位教师提供个性化的指导和支持。这包括针对教师个人的专业发展需求进行定制化培训计划，以及提供一对一的指导和辅导，帮助教师解决实际教学中遇到的问题和困难。拓展教师培训应该强调反思和持续学习的重要性。教师们需要不断地审视自己的教学实践，总结经验教训，不断改进和提升自己的教学水平。培训机构可以提供相关的学习资源和平台，帮助教师进行持续学习和专业成长。拓展教师培训还应该鼓励跨学科合作，促进体育教育与其他学科的融合。通过与心理学、教育学、医学等领域的专家进行合作，可以为教师提供更加全面和深入的培训，拓展他们的专业视野和教育理念。

### （二）设计多样化课程

通过丰富多样的课程设置，可以激发学生的兴趣，提高他们的参与度，培养他们的各方面能力。传统体育项目如篮球、足球、游泳等都是体育教育中常见的项目，有助于提高学生的运动技能和协作能力。设计多样的传统体育项目课程，可以让学生在实践中体验到运动的乐趣，同时培养他们的身体素质。将户外活动融入体育课程中，如郊游、登山、露营等，不仅可以让学生接触自然，增强体质和体魄，还能培养学生的团队合作意识、求知欲和探险精神。设计团队合作项目如集体体能训练、合作竞技等，可以培养学生的团队合作精神和沟通能力，同时促进学生之间的友谊和团结。引入一些传统文化体育项目如太极拳、民族舞蹈等，有助于传承和弘扬优秀传统文化，拓展学生的视野和文化素养，同时促进身心健康的全面发展。结合现代科技和创新理念，设计一些新颖的体育项目如虚拟现实体育、电子竞技运动等，激发学生的创新意识和探索精神，培养他们适应未来社会发展的能力。针对不同学生的兴趣爱好和特长，设计个性化的训练项目，如艺术体操、滑板运动、攀岩等，有利于激发学生的个性潜能，培养他们的独立思考能力和自主学习能力。将体育教育与其他学科融合起来，设计跨学科项目如数学与体育结合的计

算射击、历史与体育结合的传统运动比赛等，促进学科之间的交叉学习，提升学生的综合素养和跨学科能力。

### （三）鼓励学生参与

通过赛事、竞赛、表彰等方式鼓励学生积极参与素质拓展训练项目，可以有效激发他们的兴趣和热情，提高他们的参与度和积极性。举办多样化的体育比赛和赛事，包括但不限于传统体育竞技比赛、团队合作赛事、户外挑战赛等，通过比赛的方式激发学生的竞争欲望和求胜心态，促进他们在训练项目中的全面提高。设立一系列的荣誉称号和奖励机制，如最佳表现奖、优秀领队奖、最具潜力奖等，为表现突出的学生提供公平公正的评选平台，并给予实质性的奖励和认可，以激励广大学生更加积极地参与素质拓展训练项目。强调团队合作和集体荣誉感，鼓励学生以小组或班级为单位参与各类体育赛事及活动，通过团队合作共同奋斗，培养他们的团队精神和协作能力，增强集体荣誉感和凝聚力。在赛事和竞赛中，注重培养学生的领导才能和责任意识，可以设立最佳领队奖等奖项，激发学生的领导潜能，促进他们发展自信心和领导能力。结合学校和社区的特色，举办一些主题活动和庆祝仪式，如运动节、体育嘉年华等，通过这些活动为学生创造欢乐、祥和的竞技氛围，激发他们的参与热情和积极性。导师指导和榜样示范对于激发学生的参与积极性至关重要。导师可以根据学生的兴趣爱好和特长，提供个性化的指导和支持，榜样示范则可以激励其他学生积极参与，树立学习榜样。

### （四）创设合适环境

学校应当提供多样化、适用的体育场地，如足球场、篮球场、网球场、田径场等，以满足不同项目的训练需求。这些场地应当符合相关标准，保证平整、安全，并且能够容纳大批学生进行训练。学校需要配备先进、适用的体育器材，包括但不限于篮球、足球、排球、乒乓球、器械等，在保证质量的前提下提供丰富多样的选择，以满足学生在不同项目训练中的需求。为保证学生在训练过程中的安全，学校应当设置相应的安全防护设施，如护栏、警示标志、急救设备等，确保学生在运动中避免受伤并及时得到救治。保持体育场地的环境卫生和整洁是非常重要的，学校应当定期清理场地、更换器材，并提供干净的更衣室、卫生间等设施，以营造良好的训练环境。通过布置体育场地的环境、贴心装饰，创造活泼愉悦的氛围，激发学生参与的兴趣和热情，增强训练的乐趣感和满足感。学校应该组织体育教师合理灵活利用体育场地和器材，多角度多方式开展素质拓展训练项目，确保资源利用最大化，提供更多元化的训练体验。建立健全的安全管理制度与监控体系，确保学生参与训练项目时遵守规章制度，避免意外事故的

发生，提高学生安全意识和应急处理能力。

### （五）制定明确评估标准

通过明确的评估标准，可以有效衡量学生的表现和成长，及时发现问题并进行调整，以提高教学质量和学生成长。在评估体系中首先需要明确制定评估的目标和指标，这些目标和指标应当与素质拓展训练项目的目的和要求相一致，包括学生的身体素质、运动能力、团队合作等方面的发展。评估体系应该采用多维度的评估方法，包括但不限于定量评价（比如体能测试、竞赛成绩等）和定性评价（比如教师评语、同学互评等），综合考虑学生在各方面的表现和进步。对每个素质拓展训练项目的课程设置进行评估，包括教学设计、实施效果、学习资源利用等方面，评估是否符合教学目标，是否满足学生需求，及时调整课程内容和教学方法。鼓励学生参与自我评价和反馈，帮助他们更清晰地了解自己的优势和不足，在评价中发现改进的空间，并设立自主监督机制，激励学生自我管理学习与训练，提高他们学习的积极性。

### （六）依据具体学情因材施教，科学合理制定教学任务

教师可以通过课前调查、体能测试等方式，全面了解学生的身体状况和运动能力，以便为不同层次的学生制定适宜的训练计划。例如，对于体能较好的学生，教师可以适当增加训练难度，以提升他们的挑战欲望和运动水平；而对于体能较差的学生，教师则应注重基础训练，逐步提高他们的运动能力。教师在制定教学任务时，还应考虑学生的兴趣爱好。兴趣是学生最好的老师，只有当学生对训练内容产生兴趣时，他们才会全身心地投入其中。因此，教师可以结合学生的兴趣爱好，设计一些富有趣味性的训练项目，让学生在快乐中学习和成长。最后，教师还应关注学生的性格特点。不同性格的学生在面对挑战和困难时，会有不同的反应和表现。因此，教师在制定教学任务时，应充分考虑学生的性格特点，给予

### （七）积极引导学生之间的团队合作与竞争，提升学生的合作与竞争意识

为了实现这一目标，教师应精心设计教学活动，促进学生之间的团队合作。例如，可以设置一些需要团队协作才能完成的任务，如接力赛、团队拔河等，让学生在完成任务的过程中学会相互配合、分工合作。同时，教师还可以通过角色扮演、小组讨论等形式，让学生在模拟情境中体验团队合作的重要性，并学会如何在团队中发挥自己的作用。另一方面，教师也要鼓励学生之间的良性竞争。通过组织一些小型的体育竞赛，如短跑比

赛、跳绳比赛等，让学生在竞争中展示自己的能力和学会如何面对成功与失败。在竞争过程中，教师要引导学生树立正确的竞争观念，强调竞争的目的是为了共同进步，而不是单纯地追求胜负。在团队合作与竞争活动中，教师还要注重培养学生的沟通技巧和解决问题的能力。当学生在合作或竞争中遇到问题时，教师应鼓励他们积极沟通、协商解决方案，而不是采取逃避或指责的态度。这样，学生不仅能够提升合作与竞争意识，还能在解决问题的过程中增强自己的社交能力和应变能力。

### （八）要科学安排素质拓展训练的运动负荷，避免学生过于劳累发生损伤

在小学体育教学中融入素质拓展训练时，科学安排运动负荷至关重要。小学生的身体发育尚未成熟，过量的运动负荷可能会对他们的身体造成不必要的损伤，甚至影响他们的健康成长。因此，教师在设计训练计划时，必须充分考虑学生的身体承受能力和运动经验，合理安排训练的强度、频率和持续时间。同时，教师还要密切关注学生在训练过程中的身体反应，及时调整训练计划，以确保学生的身体安全。此外，教师还应教导学生正确的运动方式和自我保护技巧，以降低运动损伤的风险。总之，科学安排运动负荷是确保素质拓展训练安全有效的关键，教师应时刻将学生的身体健康放在首位。

## 结语

在小学体育教学中融入素质拓展训练，旨在培养学生的身体素质、运动技能、团队合作精神等多方面的能力，同时也为其全面发展奠定基础。通过多样化的课程设置和综合评估体系，学校可以促进学生的全面发展，提高他们的参与度和积极性。

## 参考文献

- [1] 季海胜. 素质拓展训练如何融入小学体育教学[J]. 科学之友, 2024, (03): 91.
- [2] 陈瑞凤. 小学体育教学中素质拓展训练的应用分析[J]. 读写算, 2024, (06): 104-106.
- [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] 霍光涛. 素质拓展训练在小学体育教学中的融入探索[J]. 新体育, 2023, (24): 88-90.
- [5] 廖美琳. 小学体育教学与素质拓展训练的融合探究[J]. 四川教育, 2023, (21): 44-45.
- [6] 相桂密. 素质拓展训练融入体育教学的路径探讨[J]. 教育艺术, 2023, (10): 2.