

# 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析

吴怡亭

江西省抚州市第二实验学校

**摘要:**在素质教育的不断优化背景下,小学生的身体素质锻炼更离不开体育学科,引导学生认知体育锻炼的重要性,才能让学生在体育教学活动中体验到快乐,同时也能学到丰富的体育知识。对此,教师应积极创新实践训练方法,发挥素质拓展训练的实际效用。本文对小学体育教学问题展开分析,提出素质拓展训练融入小学体育教学的应用解决方法,为小学体育一线教师教学提供参考。

**关键词:**素质拓展训练;小学体育;应用分析

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2024.09.102

## 引言

在小学体育教学中融入素质拓展训练,不仅有助于提高学生身体素质,更能够培养其团队协作、创新思维等多方面的素养。结合体育与健康教材内容,通过实际案例分析,能够更全面地认识到素质拓展训练在小学体育教学中的应用优势,为学生全面发展奠定坚实基础。这一融合教学理念既符合新时代素质教育的要求,也为小学生的健康成长提供了有效的保障。

### 一、将素质拓展训练融入小学教学的重要意义

#### (一) 激发学生的主动参与和学习积极性

通过拓展训练可以打破传统单一枯燥的授课形式,可以充分激发学生的学习兴趣。小学生所处年龄阶段处于活泼好奇的思维状态,保持长时间的关注和兴趣的持续性较难,需要在课程设计上灵活多样来满足该年龄阶段学生的特点,提高其学习积极性的前提下完成教学目标。拓展训练基于早期英国的军事训练方式演化而来,旨在充分培养和锻炼参与者的心智和体能的综合素质,因项目的设置的新颖和挑战的趣味性,极大地激发了受训者的参与热情,小学体育授课引入拓展训练后可以很好地激发学生的学习兴趣提升学习效果。

#### (二) 提高学生的创新能力、主动思考能力

社会的发展进步离不开不断地创新和突破,从小培养学生的创新能力对于适应未来复杂多变的社会需要同样重要,在小学体育教学引入拓展训练的多样性和项目的不同难度设置,可以激发学生的创新思维、主动思考解决问题的能力,拓展项目的障碍设置,让学生学会克服困难实现目标。学生在通过认真思考努力解决问题的同时,激发了除课本知识以外的应变能力,对于提升学生的综合能力实现全面发展具有很好的促进作用。

#### (三) 通过拓展训练充分激发学生自身潜能

小学体育教学中的素质拓展训练,改变传统体育授课的刻板枯燥模式,灵活有趣的项目设置,新颖的同时兼具挑战性。不仅可以从根本上激发学生的好奇、主动参与、同时可以通过不断挑战身心极限、激发学生自身的潜能不断突破自我,提升学生深度参与的成就感,不仅提升了学生的体育技能和运动能力,在心智上也会得到迅速成长,更有利于提升小学各学科的学习效率完成学习目标,更有利于培养适应未来发展的全面型人才。

## 二、入小学体育教学现状

### (一) 小学体育教学管理制度缺失

小学体育教学管理机制体制的建设是确保体育教学活动科学有序开展的重要依据和保障,也是小学体育教学管理工作的关键和核心要素。目前,小学体育教学管理机制体制存在不健全的现象,导致管理工作缺乏制度保障,也影响着教师的教学积极性和主动创造性,不利于小学体育教学水平的提升。一方面,体现在部分小学的体育教学管理制度未能按照国家和地区的要求进行改进和补充,导致其在实施过程中出现了规章制度不健全的现象,同时对相关内容规章的适度落实也存在不到位的现象,造成了规章制度形式化的问题。另一方面,体育教学管理中机制体制建设存在更新不及时的现象,未能及时根据时代的发展要求实现对师资团队建设制度、考核评估机制等方面内容的更新与优化。

### (二) 体育教学模式较为单一

在传统的体育教学中,教师受应试教学观念的影响,经常采用“灌输式”的教学方法,忽视了学生的主体地位,难以调动学生的主动性和创造性。此外,教师在授课时往往只注重讲解示范,忽略了学生的个体差异,不能很好地满足不同层次学生的需求。部分教师把学生的成绩

作为考试和进步的唯一标准，而家长也注重的是学生的体育成绩，不考虑学生在体育运动中的表现和在其中形成的品质。在这种双重压力下，体育教师被迫专注于理论知识的教学，忽视了对学生体育能力的有效培养。因此，在小学体育课上教师通常会占据主导地位，掌握着整个课程的节奏，学生则被迫接受教学。然而，随着当前教育改革的推行，许多教师会为了达到目标，加快教学进度，忽略了学生的积极性，这样的做法往往会使得教学效果不理想，不但破坏了小学体育课堂气氛，且对小学生的的发展弊大于利。

### （三）体育教学课堂缺乏足够的实践性

在当前的教育改革进程中，新的教学形式和方法不断出现。有效利用这些教学方法和形式，不仅可以弥补传统教学的不足，还可以提高教学质量。在现阶段的小学体育教学中，体育教师积极运用这些新的教学形式，与时俱进，提高课堂教学质量，但在运用的过程中也出现了一些问题。许多体育教师未能全面了解和掌握最新的教学方法，只是简单地把它们当作一种表象，而未能真正把握它们的实际内涵，因此，他们的教学活动只停留在外观，缺乏实效性，从而导致课堂教学效果低下。然而，如果不恰当地运用这些教学模式和方法，就可能造成大量的时间消耗，从而严重影响到体育课堂的质量和效率。

### （四）“双减”政策下小学体育课程“体德”融合匮乏

“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”十六字方针指向学生体育品德培育，体现了学校体育对学生全面发展具有深层次的价值指向。新课标要求发扬育德精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度，因此在“双减”政策背景下还须加强小学体育课程“体德”融合。首先，在教学内容选择上，由于体育课程所教内容较为单一，缺乏创新性，导致学生对此毫无兴趣。因此，体育课程的设计需要教师既要注重运动技术和技能的传授，又要注入德育元素。其次，体育课程内容缺乏“体德”融合，导致体育课程达不到高效育人育德效果，不满足新课标核心素养、体育精神培养的要求。“双减”政策下体育课程是提升青少年综合素质的基础，更是落实立德树人重要载体，要深挖学校体育课程中的德育价值。

### （五）小学体育教学基础设施不足

基础设施建设是小学体育教学活动顺利开展的必需

保障，体育教学设施是否健全，能够直接反映小学体育教学的管理质量。然而目前部分小学对体育教学工作的重要性存在认知偏差，导致其在体育教学设施资源上的投入较少，出现了体育设施设备不齐全、修缮不及时的现象，制约着教师多样化体育教学活动的开展。尤其是在信息化技术的背景下，智能化智慧化的体育场馆建设已成为体育教学改革的有利支撑，但部分小学体育教学管理中的基础设施建设仍存在场地不足、器材缺失等现象，导致教师的日常体育教学工作受到阻碍。

## 三、素质拓展训练融入小学体育教学的应用优化

### （一）明确体育教学目标

教师在安排教学工作、设计教学环节时，应当把握小学体育教学的出发点和落脚点，明确体育教学目标。在思考教学重点的过程中，教师对素质拓展训练的应用会有着更加清晰的认识，进而增强素质拓展训练与小学体育教学的适配度和融合性。小学阶段，学生的身体机能尚在发育阶段，不应使用较为剧烈的运动项目和训练方式。教师需要平衡运动训练强度和体能锻炼效果之间的关系，并且，在开展体能训练的同时，教师也需要发展学生的综合素质，提升学生的团队协作能力、探究意识等。小学体育课程会向学生介绍多种体育运动项目，教师应当梳理教学目标和内容，从众多教学内容中选择较为重要的课程，为各个课程划分等级，从而分配教学精力和资源。在单元教学目标的基础上，教师应当设计更加详细的教学目标和课时计划，在最大程度上优化教学设计，达成教育目的。

### （二）扩展体育训练内容

素质拓展训练以运动为主，而学生身体素质的提升也离不开充足的体育运动。在教学过程中，教师应当以体育课程的训练项目为基础，发散思维，扩充体育课程的内容。小学阶段，学生的年龄较小，认知水平和思维能力发展不完全，面对消耗体力且枯燥乏味的体育课程很容易产生抵触和逆反心理。面对这一现象，教师可以分析学生的身心发展特点，从学生的兴趣点出发，提升体育教学的趣味性和游戏性。学生对游戏教学的接受程度较高，教师应当调整体育运动的训练内容，在单一的体育运动中增加素质拓展训练，让学生在增强体质的同时实现综合素质的全面发展。

### （三）丰富课程教学资源

小学体育课程在教学过程中很少使用书本，与其他

学科相比,教学资源的数量相对较少。以往教师在体育课程中往往以口述作为最主要的教学方式,缺少相应的展示和案例。仅凭教师的语言,学生理解并建立认知的过程有着一定的难度,影响了教学效果。现阶段,教师可以搜集教学资源,学习其他教师开展素质拓展训练时使用的策略和方法,适当借鉴和学习体育运动形式,为小学体育教学积累更多的教学资源和具有教学作用的体育游戏。

(四)合理开发素质拓展类游戏,有效巩固体育教学成果

素质拓展训练是符合小学生认知水平与发展需要的训练形式,对巩固学习成果、提升教育效果具有重要的意义。但要想真正发挥其巩固作用,关键在于提升训练项目的趣味性,使学生在愉快的游戏中掌握体育知识与技能,丰富学习体验,提高认知,进而积极主动地参与训练。因此,教师应合理开发素质拓展类游戏,有效巩固体育教学成果。

(五)利用实践促进学生参与

素质拓展训练场所不能只局限于学校当中,教师应转变教学理念,优化教学模式,拓展实践活动的形式,使素质拓展训练的作用得到充分发挥。教师可利用课外实践的方式,提升学生的综合素养,使其获得全面发展。例如,在开展教学过程中,教师可组织学生走出校园参加户外训练,感受不同岗位人员的辛苦,了解环卫工人的工作模式。通过教师的鼓励,学生积极参与到实践当中,进行垃圾清理工作,感受劳动的艰辛。条件充足的前提下,学校还可组织学生参加野外实践,不仅能有效提升学生的身体素质,还能使其在不同环境下获得体育知识,丰富学习体验,促进其积极参与后续的体育课堂教学。

(六)提升教师队伍专业能力

教师是教学中的重要引导者,其专业素养对教学质量起到一定影响。但目前我国城乡间教育条件存在差距,部分学校缺少体育教育资源,主要体现在学校教学器材不足、场地匮乏、缺少专业水平高的教师等,导致体育教学与素质拓展训练的融合受到阻碍。对此,学校需要做好基础设施建设,为学生体育锻炼提供保障,同时教师的课堂教学理念也需要做出进一步优化,在教学过程中不断提升自身素养,积极进行反思并做出优化。学校可定期举办教师培训工作,邀请业内经验丰富的专家开展讲座,提升体育教师队伍的综合素养,促进教师间的

合作交流,构建校际互通学习平台,全面提升教师专业能力,为学生的身心发展提供正确指导。为使素质拓展训练真正融入体育课堂,教师需要转变教学理念,传统的体育课堂由教师安排各类教学活动,学生以被动学习为主,课堂参与度不足。以学生为主体的课堂教学,能使其学习状态得到转变,提升其课堂参与的积极性,真正融合素质拓展训练,实现体育教学质量的提升。对此,体育教师需要在课堂上挖掘学生的兴趣,以学生视角入手,调整教学内容,优化教学方式,将以人为本的理念渗透到教学环节当中,激发其体育训练潜能,推动其全面发展。

(七)基于因材施教原则,满足学生体育素质发展需求

在体育教学中,素质拓展训练是一种新型训练形式,发挥其育人价值的前提是根据学生的实际训练情况因材施教,满足学生的体育素质发展需求。对此,教师应做好学情分析工作,立足体育学科特点,着重分析学生的身体素质与发展情况,根据学生的实际需要,有计划、有层次地设计素质拓展训练方案,避免给学生增加新的负担或压力。

### 结语

“双减”政策背景下,小学体育教学应在新课改理念的指导下,以学生为本,以“健康第一”为指导思想,切实培养学生的综合素养。然而,目前我国小学体育教学还存在一些问题,如教学内容较为枯燥、教学形式比较单一等。因此,小学体育教师要积极改革教学方式,在小学体育教学中引入拓展训练,调动学生学习体育知识的积极性,激发学生的运动热情,进而促进学生身心健康发展。

### 参考文献

- [1]何茵.素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J].新教育,2022(29):27-29.
- [2]董娜娜.素质拓展训练融入小学体育教学的应用研究[J].体育视野,2022(15):134-136.
- [3]李云鑫.探讨素质拓展训练如何有效融入小学体育教学[J].小学生(中旬刊),2022(5):55-57.
- [4]聂礼芳.浅谈在小学体育教学中融入素质拓展训练的策略[J].文科爱好者(教育教学),2022(2):202-203.
- [5]林巧花.“双减”背景下小学体育引入拓展训练的途径[J].教学管理与教育研究,2022(5):15-17.