

浅析小学体育教学中素质拓展训练的融入

肖明军

辽宁省沈阳市大东区塑花小学

摘要：本文深入探讨了素质拓展训练在小学体育教学中的融入方式及其影响。明确了素质拓展训练对于提升小学生体育能力及非智力因素的重要性，随后讨论了几种有效的融入策略，包括游戏化学习、集体协作活动以及课程内容的灵活调整。还分析了这种融入模式所取得的成效，强调了其中的资源和环境挑战，并探讨了如何有效提高学生在此类活动中的参与度。通过对这些元素的考量，希望为小学体育教育领域提供宝贵的见解。

关键词：小学体育教学；素质拓展训练；融入

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.11.262

引言

随着社会对个体全面素质的要求日益提高，小学阶段的体育教育占据了积极的推动角色。在这一教育阶段，素质拓展训练不仅有助于基本体能的增进，更是心理和社交技能发展的重要推手。将这种训练融入小学体育课程，可以极大地激发学生的学习兴趣 and 团队协作精神。

一、素质拓展训练的定义与在小学体育教学中的重要性

（一）素质拓展训练的定义

素质拓展训练是一种涵盖身体与心智挑战的活动体系，通过设计各类游戏、团队合作项目、体能挑战等多样化活动，主要是引导学生超越自我，发展包括但不限于体力、协调性、平衡感以及人际交往能力在内的综合素质。这种训练重视参与者的主体性，强调在互动中的体验学习，以及通过反思实现的个人成长和集体进步。

（二）素质拓展训练对小学生的的重要性

素质拓展训练中，学生们的身体素质得到加强，尤其对于体力、速度、灵活性和协调性等基本体能的提升，这些都是传统课堂很难全面涵盖的领域。它还使学生在体验挑战与克服困难的实践中，建立起自信心和自我效能感，从而在遭遇难题时敢于迎难而上，勇于探索解决方法。同时素质拓展训练常常需要团队合作，配合沟通，集体策略的制定与执行。在这一过程中，学生将学会倾听他人意见，表达己见，并在小组中协同工作，培养团队意识与集体荣誉感。这样的社交经验对于学生未来在复杂多变的社会环境中建立健康人际关系极为有益，为其社会适应能力的提升奠定基础。并且通过共同克服困难，小学生们在心理层面也将得到锻炼，不断优化自我

情绪管理与压力调节的能力，这对于培养良好的心理素质，促进情感和行为的正向发展具有重要的推动作用。

二、小学体育教学中融入素质拓展训练的方法

（一）游戏化学习方法

在运用游戏化学习方法时，教师要积极引导通过游戏活动开展学习，尽可能地为学生营造一个自由的学习氛围，并将体育技能训练融入到富有挑战性和趣味性的游戏活动中，这不仅可以促进学生对所学知识的深度消化与理解，还有助于培养学生的独立思考、问题解决效应、团队合作等综合能力。

以小学体育“跳跃”为例，教师可以设计一款游戏名为“越过山丘”，规定学生需通过一连串跳跃动作越过一站站设定好的障碍，既包括单脚、双脚跳跃，也有绳子跳、箱子跳等多样形式。在游戏过程中，教师可分阶段引导学生学习跳跃运动的基本姿态、技巧和注意事项，并适时给予评价与反馈，鼓励学生在反复尝试中找到最适合自己的跳跃方式。这时的教学场所不再是单调无味的，变成了学生们欢乐、学习、成长的乐园，对各种体育技能的掌握也不再局限于受限的课堂环境，有了更广阔的实践土壤。同时在这个游戏场景中，学生不再只是被动接受知识的容器，而是学习的主体；他们在轻松、愉快、积极的游戏活动中，感受成长的乐趣，开拓视野，积累经验，提升自我^[1]。这样的教学模式既满足了小学生天真活泼的情怀，又使他们在潜移默化中学会热爱运动，提高自我能力，也展现了体育的魅力和价值。

（二）集体协作活动

在小学体育教育中，集体协作活动作为连接个体与集体，发展学生社会性情感与协作精神的桥梁，其价值在于通过共同的目标和努力，培养学生的责任感、合作

精神和集体荣誉感。这种训练方法强调通过实际的集体行动,提升学生团队之间的沟通、协调能力,以及解决问题的策略和技巧^[2]。同时该活动也可通过创设多样化的体育活动场景,为学生提供自我表达和自我挑战的空间,从而促进其身心素质的全面提升。

以小学体育“小篮球”为例,该活动不仅涵盖了基础的运球、投篮、传球等篮球技能训练,更加入了诸多设计巧妙的集体竞技与协作环节,例如设置一个“团队接力赛”项目,要求每个班级分成若干小组,每组通过协作完成特定的篮球技能挑战,如运球穿越障碍、准确传球等,并最终完成投篮。这样的设计不仅考验了学生的篮球技能水平,更重要的是检验了他们如何在压力下与队友沟通、协作以解决面临的挑战。在这一过程中,每一位成员的作用被放大,个体的成功与集体的成功紧密联系起来,使学生在享受篮球运动乐趣的同时,深刻体验到集体协作的重要性和团队精神的力量。同时教师可以根据实际情况,适时调整游戏规则,引入新的挑战,以保持活动的新鲜感和挑战性,激励学生持续参与,进一步深化集体协作能力的培养。

(三) 创新体验式教学策略

素质拓展训练在小学体育教学的融入中,创新体验式教学策略以学生的主体性为基础,注重引导他们积极参与,并主动探索体验过程中的感受与知识。教师在这一过程中的角色转变为设计者、引导者与促进者。同时体验式学习强调背景情境的设置,它倡导通过模拟真实或接近真实的环境条件来增强学生对于所学技能与知识的理解^[3]。该策略突破了单纯技能训练的限制,鼓励学生在多感官的互动过程中建立概念,从而使所获得的体验与学习成果具有更加深刻且持久的影响。

以小学体育“队列和队形”为例,教师可以运用多种方法提高课堂教学效果,如创设情境,组织生动的角色扮演,引导学生们主动构建队列与队形的知识结构,并鼓励他们通过自我探索和实践操作,深化对队列、队形结构的理解和肌体感知,例如让两组同学比赛排队,教师分别从速度、整齐度、创新性等方面给予评价,让同学们在轻松愉快的竞赛中理解并掌握队列、队形的相关知识,并进一步提升其团队配合能力和创新思维。在这个过程中,教师可根据实际情况,给予引导并鼓励学

生们能够及时反思和优化团队的行动策略,从而增强其实践能力和创新意识。

(四) 课程内容与结构的调整

随着教育的进步和发展,小学体育课程内容的调整应当以提升学生个体全面素质为目标,其应包括心理素质、团队合作、领导力等多方面的能力培养,例如传统上可能侧重技能和规则学习的篮球课,可以通过增加团队策略制定的课程部分,引导学生在实践中学会如何与人沟通、如何解决问题,以及如何如何在竞争和合作之间找到平衡。这种内容的深化与扩展,使得体育课程变得更加立体,更能促进学生的全方位发展。同时课程结构的调整需要满足不同年龄段学生的需求,并适应不同个体差异,让每一个学生都能在体育活动中找到自己的位置,例如课程可以设计为模块化,每个模块不只囊括一项或几项体育技能的训练,更融入相关的体育理论、健康学习以及自我测试等内容。采用这样的结构调整,体育课可以更好地与学生的生理和心理发展阶段相结合,促进学生在学习的每个阶段都能得到合理的挑战和有效的支持。并且体育课程的结构设计应确保理论与实践有机结合,既能激发学生的学习兴趣,又能确保他们能够在活动中实际应用所学的知识和技能。

(五) 教师素质与培训需求

在小学体育教学的素质拓展训练中,从教师素质的角度考虑,当代体育教师的职责范围已经扩大,包括培养学生的团队协作意识、解决问题的能力以及领导力等多维度素质。为了达到这样的教学目标,教师所需的不仅是体育专业知识的深厚储备,更包括心理学、教育学等跨学科知识的掌握。因此教师的专业培训内容应着重于新型的教学方法和策略,如何在体育活动中融入情感教育、如何设计能够同时锻炼学生身体与心智的游戏,以及如何评估和促进学生综合素质的发展等。

在教师的培训需求层面,当前信息技术高速发展的背景下,更多形式的培训模式也应被广泛采用,例如线上培训平台可以提供更为丰富和多样化的学习资源,包括但不限于教学视频、案例研究以及实时的互动交流等。还应鼓励教师参与国内外的学术交流活动,既可以拓宽他们的视野,又能使他们及时了解和掌握体育教学领域的最新研究成果和趋势。采用这种方式,教师的培训不再是孤立和单向的,而是变成了一个开放、互动和持续

进步的过程。在这个过程中，教师们不仅可以提升自身的专业素养，更能沉浸于一个充满活力和创新精神的学术社区之中，这对于保持其教学活力和效果较为重要。

三、实施效果与挑战

（一）素质拓展训练的实施效果分析

素质拓展训练在小学体育教学中的融合实施中，通过对任务驱动、情景模拟等多样化的训练方式的采用，学生们在参与过程中体验到了身体素质的全面提升，包括但不限于力量、速度、耐力等维度的增强，这一点从他们在体育活动中的表现可以直观感受到。同时素质拓展训练通过形式多样的小组互动和竞技活动，加深了同学之间的沟通与理解，培育了合作意识和集体荣誉感。而面对挑战和解决问题的过程中，学生自我认知的提高，自信心与应变能力的增强，对于其未来面对学习和生活中各种挑战具有积极的启示意义。

同时在具体实施素质拓展训练的过程中，该训练方式对教师的专业能力与创新能力提出了更高要求，教师在设计和实施活动时需兼顾培养学生身体素质和心理素质两方面，实现知识技能、身体锻炼与情感态度的有机结合。并且若要使素质拓展训练的效果能够在更宽广的层面上得以体现，还需要教育管理者、教育政策制定者以及家长等社会各方面的支持与配合，共同构建一个利于学生全面发展的教学环境。

（二）资源配备与环境限制

素质拓展训练在小学体育教学的融合中，资源配备与环境限制既包括物质资源的匮乏，如更新先进的体育设施、购置丰富多样的训练器械，也涵盖了人力资源的不足。环境限制则更多地表现在校园体育设施的空间狭小或设计单一上，这种情况制约了素质拓展训练活动形式的多样性与全面性，进而影响了训练效果的最大化实现。

而面对资源配备的挑战，学校能采取的一个创新策略是通过社区资源共享，与周边的其他教育机构甚至企事业单位合作，共同使用某些训练设施和场地。这种模式不仅能缓解资源短缺的状况，还可为学生提供更广阔的社会实践平台，同时针对教师资源的不足，学校可以考虑与高等院校体育专业建立长期的合作关系，引进实习教师参与素质拓展训练的设计与实施。对于环境限制的挑战，需要打破常规的空间利用观念，例如可通过调

整课程安排，在不同时间段利用同一片空间进行不同类型的训练项目，或将一些活动移至户外自然环境中进行，这不仅最大限度地扩展了训练空间，还能让学生在与自然互动中增强体质，开阔视野。

（三）学生参与度的提高与挑战

在小学体育教学领域，素质拓展训练通常涉及多种体能和心理技能的练习，如团队合作、领导力培养及决策能力等，它们对教师提出了更高的要求。教师不仅需要具备相关的专业能力，还要持续更新教学方法和内容，以适应学生不断变化的需求和兴趣。同时教学中的参与机制也需要创新，如通过设置具有挑战性的目标、增加游戏化元素、利用电子技术等手段，来激发和维持学生的积极性。

并且如何公正地评价学生在素质拓展训练中的表现，以及如何确保每位学生都能在这种训练中找到成功的感受，也是提升学生参与度时必须考虑的关键因素，评价系统的设计需要既能够真实反映学生的努力和进步，也要避免因过度竞争而打击学生的积极性。因此建立一个鼓励性强、包容性好且具有适应性的评价体系，对于增强学生参与度较为重要。这种评价体系不仅能够激励学生追求个人最佳，还能帮助他们认识到团队协作的重要性，从而在小学阶段就树立正确的价值观念和人生观。

结语

综上所述，通过对小学体育教学中融入素质拓展训练的多方面探讨，虽然存在面临资源和环境等诸多挑战，但这种教育模式的实施依然显示了极为明显的积极效果。教师的专业成长与创新教学策略的应用，为课堂带来了新鲜的活力和更广的参与度。展望未来，持续的创新与适应性调整将是推动小学体育教育向前发展的关键。因此素质拓展训练在小学体育课程中的融入是一条值得深入探索和推广的成功路径。

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] 薛秀琼. 素质拓展训练融入小学体育教学中的实践与探索[J]. 读写算, 2024, (08): 134-136.
- [3] 童剑锋. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 华夏教师, 2024, (07): 121-123.