

# 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析

孙桂芹

(山东省东营市垦利区第三实验小学, 山东 东营 257500)

**[摘要]**随着素质教育的不断推进,我国教育部门对小学教育质量提出了更高的要求,比如在小学体育方面,学生不仅要掌握体育锻炼的基本知识和方法,同时还要养成健康的意识,保障健康的生活作息等等,这在无形中增加了教师的教学压力。同时我国教育部门在今年出台并落实了“双减”政策,要求进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担,在双减政策背景下教师有必要将素质拓展训练融入小学体育教学中,丰富体育教学内容,提升小学体育教学质量。因此本文主要就此展开讨论,并分析了小学体育教学的现状等内容,希望给相关的教育人员提供一定的借鉴价值。

**[关键词]**素质拓展训练;小学体育教学;应用分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.852

素质拓展训练是现代西方国家十分流行的教育和训练方式,素质拓展训练是指教师在授课过程中有目的地给学生设定经典的教学情境,训练学生的身体素质以及解决问题的方式等等,进而使学生形成良好的心理素质以及树立团队合作意识等。素质拓展训练顺应了素质教育对小学教育的要求,所以小学体育教师在开展教学工作中要尝试将素质拓展训练融入体育教学中,提升小学体育教学的质量和水平。

## 一、小学体育教学现状

### (一) 体育教学质量不高

体育是锻炼学生身体,增强学生意志,培养学生抗挫能力的重要渠道,小学阶段学生也正处于长身体的关键时期,体育在小学阶段的重要性更是不言而喻。但是经过相关的调查发现,目前小学体育教学质量普遍不高,小学体育课程开展效果也不理想。在体育课上,教师首先组织学生集合,然后要求学生围绕操场跑步,在结束跑步任务后,教师开始带领学生进行热身训练,比如肩部运动、扩胸运动以及腰部运动等等,之后宣布解散,每个学生都去玩自己喜欢的游戏,比如男生倾向于踢足球,女生倾向于跳皮筋或者踢毽子等,在整个自由活动中还有部分学生躲在角落中静静地发呆。从整体上来看,小学体育课堂的教学质量普遍不高,违背了素质教育对小学体育教学质量的要求。

### (二) 教师缺乏对素质拓展训练的认识

意识是指导行为的重要条件,有什么样的意识往往会产生什么样的行为表现,对于小学体育教学工作来说也是如此,如果教师对素质拓展训练的认识不足,那么在体育教学中将很难将其融入体育教学中。据相关的调查显示,目前很多教师缺乏对素质拓展训练的认识,认为素质拓展训练具有一定的难度,而且危险性高,小学生的认知能力和身体素质还没有发育完善,难以接受高难度的素质拓展训练。错误的认知使得学生在体育课堂中没有充足的时间和机会进行拓展训练,难以提升学生的身体素质和团队合作精神。

## 二、素质拓展训练融入小学体育教学的应用策略

### (一) 急速120秒

急速120秒就是教师给学生规定120秒的时间,让学生完成规定的动作和任务,比如平衡站立十秒钟、踢毽子十五个以上、定点投篮十个等等,在时间的约束下,学生会争分夺秒的在规定时间内完成教师的动作指令。小学阶段的学生对于活动比赛十分感兴趣,教师给学生创设“急速120秒”的素质拓展训练,可以有效地激发学生的参与意识,使学生全身心得得到锻炼。上面我们分析过在体育课堂上不同的学生有自己感兴趣的体育项目,这就会使学生产生单一的运动倾向,不利于促进学生身心的全面发展,基于此,在急速120秒的素质拓展训练中,每个学生的运动兴趣都可以被调动起来,同时学生可以在120秒的时间内完成多项体育运动,促进学生骨骼的全面发展。

### (二) 袋鼠跑

袋鼠跑也是素质拓展训练的有效方式,袋鼠跑运动项目需要教师提前准备好袋鼠跑的袋子,然后规定好起点和终

点,在袋鼠跑的素质拓展训练中教师最好选择草坪或者橡胶地面等,避免学生在此过程中摔倒,减少不必要的伤害。袋鼠跑的规则是参赛成员在起点处准备,在听到教师吹哨后比赛开始,参赛成员需绕卡障碍物,抵达终点。学生在参加活动中一方面要注意对跑步时间和运动节奏的控制,同时还要维持袋子不掉落和下滑,所以在此次活动中学生会遇到各种各样的问题。学生通过参加袋鼠跑的素质拓展训练可以锻炼解决问题和处理问题的能力,这对培养学生勇往直前的精神起到了重要的帮助作用。

### (三) 无敌风火轮

无敌风火轮也是进行素质拓展训练的项目,该项目主要考验学生的团队合作能力。团队合作能力是素质教育背景下对学生能力的要求,在社会的发展过程中一个人要想实现更大的发展,不仅要依靠自身的拼搏与努力,同时还要懂得合作,与不同的群体进行合作,发挥集体的力量促进问题的解决,并在合作中提升自己的能力。因此,教师在小学体育教学中融入素质拓展训练培养学生团队合作能力时可以带领学生玩“无敌风火轮”的训练游戏。该项游戏需要的道具主要有报纸和胶带,教师指导学生将报纸首尾相接,并利用胶带将其粘起来,形成一个类似风火轮的大圆环。详细游戏玩法12-15人为一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环,将圆环立起来全体成员站到圆环上边走边滚动大圆环。在这个游戏中需要小组内成员做好协调工作,如果一个同学走得太快或者太慢,就会打乱整个小组的节奏,降低风火轮旋转的速度,为此,小组内成员会在训练过程中加强合作与沟通,保持步调一致,有效地提升了学生的团队合作能力。

### (四) 野外拓展

在双减背景下学生的学习方式和教师的教学方式发生了翻天覆地的变化,教师要在保障教学质量的基础上减轻学生的课业负担,这就要求教师要不断探索尝试新的教学方式,打破传统教学观念的束缚。对于小学体育教师来说也打破传统课堂的限制,组织学生进行多种形式的课外拓展训练活动。

## 结语

素质拓展训练是促进小学体育教育事业发展的有效方式,教师必须意识到当前体育教学中存在的问题,转变教学方式,丰富教学内容,将素质拓展训练融入小学体育教学中,提升小学体育教学质量,促进学生的全面发展,满足素质教育对小学体育教学质量的要求。

## 参考文献

- [1] 邢健伟. 分析素质拓展训练融入小学体育教学的有效途径[J]. 祖国, 2019(02): 279-280.
- [2] 乔磊. 素质拓展训练融入小学体育教学的途径[J]. 华夏教师, 2018(21): 41.
- [3] 左慰慰. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(05): 77+79.