

# 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析

姜鑫

营口市站前区 教师进修学校

DOI:10.12238/er.v4i12.4352

**[摘要]** 随着时代的发展和教育理念的进步,已经有越来越多的教育工作者们意识到素质拓展训练的重要性,素质拓展训练要求体育教师在展开日常训练的过程中为学生们设计相应的教学情境,从而起到激发学生们的兴趣、鼓励学生们积极参与到训练中来的目的。

**[关键词]** 素质拓展; 小学体育; 教学措施; 有效应用

**中图分类号:** G633.96 **文献标识码:** A

## Application Analysis of Quality Development Training Integrated into Primary School Physical Education

Xin Jiang

Teacher Training School in Yingkou Zhanqian District

**[Abstract]** With the development of the times and the progress of educational ideas, more and more educators have realized the importance of quality development training. Quality development training requires physical education teachers to design corresponding teaching situations for students in the process of daily training, so as to stimulate students' interest and encourage students to actively participate in training.

**[Key words]** quality development; primary school physical education; teaching measures; effective application

### 引言

本文从素质拓展训练的概念进行分析,并结合实际情况指出将素质拓展训练应用于小学体育教学中的积极作用,这些积极作用主要表现在激发学生对体育的学习兴趣、促进学生身心健康发展、提高学生思维创造能力以及培养学生团队合作能力上。

#### 1 简析素质拓展训练的概念

素质拓展训练是一种以提高心理素质为主要目的,兼具体能和实践的综合素质教育,它以运动为依托,以培训为方式,以感悟为目的。它与传统的知识培训和技能培训相比,少了一些说教和灌输,多了一些运动中的体验和感悟。

拓展训练能使青少年学生激发个人潜能,培养乐观的心态和坚强的意志,提高沟通交流的主动性和技巧性,树立相互配合、相互支持的团队精神。<sup>[1]</sup>

#### 2 将素质拓展训练应用于小学体育教学中的积极作用

2.1有利于激发学生对体育的学习兴趣

素质拓展训练的出现以及在小学体育教学中的应用从根本上改变了传统的体育训练方式,相较于传统的训练方式来说,素质拓展训练更强调对学生们训练习惯以及训练方式的培养。素质拓展训练能够极大程度上调动学生们对于体育学习的积极性。小学阶段所开展的体育教学训练多以跳、跑为主。首先年龄和社会经历的限制,学生们在展开训练的过程中,难免会感受到枯燥无味。而素质拓展训练则在训练的过程中加入了很多趣味因素,且在训练内容和训练方式上都做出了较大的改变,能够从根本上激发出学生们的训练兴趣,使得学生们能够积极主动地参与到体育训练中,为学生们规范化开展体育训练以及小学体育工作的顺利开展打下坚实的基础,推动学生们身体素质的不断优化<sup>[2]</sup>。

2.2有利于促进学生身心健康发展

结合目前的实际情况来看,现阶段很多小学体育教师在展开训练的过程中会选择将训练的重点放在对学生们体能的锻炼和技能的传授上,从而导致学生们在参与拓展训练的过程中也会被误导,忽视了对自己身体素质和心理健康的重视。现阶段学生们所承受的压力较大,学生们在成长的过程中如果没有被正确引导从而树立正确的价值观、人生观和世界观,将会在以后的成长过程中受到较大阻碍。在核心素养指导下所开展的素质拓展训练在开展的过程中应该注意到对于学生们心理健康和综合素质的提高上,教师们首先应该做的就是引导学生们树立健康意识并在训练的过程中形成健康行为,在开展素质拓展训练的过程中,无论是教育者们还是管理者们,都应该给予该项工作高度重视,积极推动小学体育素质训练的高效展开。<sup>[3]</sup>

2.3有利于提高学生思维创造能力

相较于应试教育来说, 素质教育在展开的过程中会更加强调对学生们身体素质和综合能力的要求, 而现阶段国家发展和社会进步都对劳动者们的创新能力提出了新的要求, 只有在小学体育训练开展的过程中就开始对学生们的创新能力展开保护和培养, 才能够保证教育体系所培养出的孩子是符合社会发展的需求的。创造思维是每一位学生在发展过程中都应该具有的素质, 素质拓展训练不仅具有趣味性, 还有很强的益智性, 像穿越电网、无敌风火轮这类项目则都是为了培养学生们的思维创造能力而设置的, 这些项目在设置的过程中, 就以学生们的年龄特点和训练需求为基础, 这些项目并没有规定具体的行动方式, 而是让学生们结合自身的经验, 充分发挥自己的想象能力和运动能力, 让学生们结合自己生活经验展开运动, 从而提升学生们的创造性思维。<sup>[4]</sup>

#### 2.4 有利于培养学生团队合作能力

人并不是独立的个体, 为了帮助学生们的更好的融入社会, 现阶段对于学生们团队能力培养就显得尤为重要。相较于传统过程中的体育训练, 素质教育引导下的拓展训练则能够更好的培养学生们的综合素质, 素质拓展训练在展开的过程中培养学生们的合作意识以及团队精神作为教学目标, 在展开训练的过程中以小组为单位完成所布置的任务, 学生们在展开活动的过程中, 通过不断的相处和磨合学会如何和别人相处, 不仅促进了学生们之间的交流和配合, 还能够鼓励学生正确的表达自己的想法, 并学会接纳他人的意见, 为学生们进入社会更好的表达自己感受和需求打下坚实的基础。素质拓展训练对于学生们团队能力的培养来说是必要的, 学生们在完成素质训练的过程中, 也需要通过积极的参与来配合教育者们提高自己的沟通能力和合作能力。

### 3 素质拓展训练融入小学体育教学的有效措施

#### 3.1 完善体育锻炼内容, 激发学生参与兴趣

兴趣是最好的老师, 也是保证素质拓展训练的关键因素。相较于传统训练来说, 素质拓展训练不仅锻炼了学生们的身体素质, 还能够从根本上提高学生们的参与度和配合度。在穿越电网这类游戏中, 学生们为了完成任务则需要跨过各种障碍物, 在跨过障碍物的过程中, 学生们不仅完成了肢体的锻炼, 还在锻炼的过程中协调了自己的手、脑、眼等能力。同时, 体育竞争项目规则的应用也能够更好的激发学生们的参与度, 学生们在较为轻松愉悦的氛围中完成了一定的运用训练, 其趣味性也从根本上激发了学生们的参与兴趣, 为学生们完成后续的体育训练以及养成良好的运动习惯打下坚实的基础, 在实际比赛过程中, 还能够通过跳、爬、翻等动作来优化自己的动手操作能力。<sup>[5]</sup>

#### 3.2 应用多样化锻炼方式, 提升学生创新性实践能力

在小学体育与健康课程课程标准中明确指出, 通过体育教学有效加强学生的心理健康及身体素养。所以体育教师在展开体育教学的过程中, 首先应该结合时代发展的方向来改变自己的思考方式, 将体育训练向系统化、正规化的方向推进。同时, 教师们设置在拓展训练的内容时, 还应该考虑到对学生们心理健康素质的提高上, 从而弥补学生心理健康教育不足的缺点, 教师们设置在拓展训练内容的过程中, 可以通过人为设置较为复杂的场景, 从而优化学生们的情感体验和思想道德教育。除此之外, 教师们也可以结合学生们的实际情况对训练难度进行调整, 难度较小的训练, 可以帮助学生们入门, 并激发学生们的训练兴趣, 难度较大的训练, 则可以激发学生自身内外的能力, 学会克服自身的弱点。

#### 3.3 注重教师思维的转变, 培育学生良好的团队意识

体育教师是开展体育训练的组织者

和引导者, 体育教师们所持有的观念将会直接决定了体育训练的效果, 也直接决定了学生们能否从训练中有所受益。所以在展开体育拓展训练的过程中, 教师们首先要做的就是结合时代发展的规律和素质教育的要求不断地改正自己的观念, 引导教师掌握正确组织素质训练的方法和技巧。学校和相关教育部门也可以定期展开专业知识会议培训, 通过交流向学生们传递素质拓展训练的重要性, 起到鼓励教师们积极开展素质拓展训练的目的, 从而高效的发挥素质拓展训练的作用, 不断优化素质拓展训练的课程设置, 对提升体育课堂教学质量起积极推进作用, 为学生们身体素质和综合能力的提升都打下坚实的基础。

### 4 总结

要从根本上推动素质拓展训练在小学体育教学中的应用, 不仅要做到完善体育锻炼内容, 激发学生参与兴趣, 还要保证应用多样化锻炼方式, 提升学生创新性实践能力。同时还需要注重教师思维的转变, 培育学生良好的团队意识。只有这样, 才能够切实保证素质拓展训练的优势能够发挥到最大, 且保证素质拓展训练在小学体育教学中的应用效率能够大幅提升。

### 【参考文献】

- [1]周挥敏. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用效果分析[J]. 体育视野, 2021(3):2.
- [2]赵华. 关于素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 知识文库, 2017(4):1.
- [3]谢校培. 素质拓展训练融入小学五年级体育课程的教学设计及应用研究[D]. 宁夏大学, 2016.
- [4]柯秀凤. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用研究[J]. 读与写: 教育教学刊, 2018(3):1.
- [5]鲁统霞. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用探讨[J]. 课程教育研究, 2017(027):180-181.