

素质拓展训练融入初中体育教学的应用研究

前言

在新课程改革的背景下，初中体育课程面临着新的挑战，课程逐渐强调以学生为课堂核心。除了要保证学生的课堂安全外，还需要重点培养学生的素质能力、团队协作能力等，因此，在课程中融入素质拓展训练项目有十分重要的意义，其不仅能够充分挖掘学生学习的潜能，帮助学生解决现实问题，还能提高学生道德素质与综合素质。

关键词

初中体育；素质拓展；体育训练；体育教学

初中体育教学与拓展训练项目之间存在很多共性，这也为二者的融合提供了便利，但教师在课堂上充分渗透素质拓展训练项目时，还要充分考虑二者之间的细微差异。在融合正确素质教育理念观点的同时，避免发生照搬照抄的行为，重点突出培养学生的综合素质、团队合作能力、竞争意识，以此为原则，配合调整教学内容、教学目标，真正意义上帮助学生实现自我发展与自我提高。

1 初中体育教学现状

1.1 学生学习主体性需要提升

新课程倡导自主、合作、探究的新型学习方式，在体育教学中，教师应充分发挥主导作用，调动学生的学练积极性，培养学生的体育与健康学科核心素养。然而，现阶段出于多种因素的考量，教师在体育教学环节，并没有重视学生的课堂参与度，而是认为只要保证学生整个过程的安全即可，因此体育课堂仍以传统的教学模式为主，没能形成有效突破，授课方式还停留在教师讲解，学生被动听取的模式上，传统体育课堂上，教师在完成基本内容的介绍后，学生就可以展开自由活动，因此导致整个体育课堂氛围不够活跃和有趣，缺乏师生之间的交流与互动，学生也无法在体育课堂上发表自己的观点与看法，在这样的状态下，自然不会激起学生参与体育活动的兴趣。

1.2 学生综合素质需要提高

在初中教学阶段开展体育教学活动，不仅要注重通过结构化的运动技能提高学生运动能力，同时还要注重培养学

生的健康行为和体育品德核心素养，实现让学生全面发展的最终目的。但现有的体育教学模式中，多数教师没能意识到素质教育展开的必要性，仅将重心放在体育理论知识与实践体育教学内容的讲解上，整个过程未能体现出师生之间的互动，生生之间的交流，因而无法在真正意义上提高学生的综合素质。此外，体育教学模式相对统一，教师忽略了对学生个体化特征的考量，无法激活学生的内在驱动力，从而无法满足学生的个性化需求，导致在体育教学过程中，学生产生了较大惰性，学练积极性不高，出现消极面对和进步缓慢的现象。

2 素质拓展训练融入初中体育教学的价值

2.1 有助于提高学生综合素质

开展素质拓展训练，要求教师完成教学情境的创设工作，以此为基础，结合学生实际情况，设置学生喜闻乐见的竞赛活动，以简单的竞争性活动形式激发学生的参与意识。在此期间，教师要特别注重观察学生学习情况，及时对学生进行指导，努力提高学生主观能动性，激发学生参与运动的兴趣。

2.2 有助于补充以往教学内容

素质拓展训练本质上是对体育教学的创新，要求教师以学生为主，设计学生喜欢的体育教学模式，在结合挑战性与趣味性并存的同时，提高学生的参与积极性，实现学生的身体健康与心理健康。结合现有素质拓展训练项目的发展可以看出，项目内容具有多样化和丰富性的特点，教师运用

该项目训练的环节,能够给予学生全新体验,也可以弥补部分学校体育教学场地和器材等方面的不足。

3 素质拓展训练融入初中体育教学的应用对策

3.1 拓展训练设计科学

素质拓展训练是一种全新的培训模式和教育模式,与传统教育模式相比,素质拓展训练在培养学生体能的同时,也能带给学生全新的学习体验。但要求教师充分了解学生的学情况,并在实际展开课堂教学前做好教学内容的完善与补充。首先,在设计拓展训练课程内容时,教师应结合学生心理发展需求与特征,科学合理地完成设计。除了要重点关注学生身体健康外,还需做好学生的安全保障;其次,在展开实际的设计工作前,教师应做好校园环境的观察工作,了解现阶段校园内体育运动的基本设施,充分发挥教学资源的条件优势,完善拓展训练内容。同时在此过程中,还应该重点关注学生现实情况,一切以学生为基础,明确训练主题和内容,科学制定教学目标及计划,保证后续教学能够顺利展开;最后,在拓展训练前,教师需要发挥骨干学生的作用,以点带面,强化群体性思想引导,告诉学生拓展训练对提高运动能力的作用,力求激发学生参与拓展训练的兴趣,同时配合现代化教学方式与模式,依托热身示范与模拟示范活动,保证学生训练的规范性和标准性。然后,在正式开展拓展训练的过程中,教师应依托良性竞争和团队协作的理念,以小组形式带领学生展开拓展训练活动,借此培养学生的集体意识和团队意识。在完成拓展训练后,教师应负责与学生一同思考和反思本节课的表现,梳理所学知识和内容,以小组的形式让学生自主交流,确保学生能够共同进步。

3.2 拓展训练安全适度

在初中教学阶段,学生的自我管理能力相对较差,安全意识较为淡薄,在体育活动中容易出现安全隐患。因此,教师在组织教学时,应充分了解素质拓展训练的性质,明晰素质拓展训练的危险性以及难度,配合考虑学生的基本学情,突出强调学生的安全。对于难度较大和危险性较大的体育项目,教师需要根据学生实际体能及身体承受能力判断是否能够开展。一切宗旨应以安全适度、范围合理为原则,保证学生素质拓展训练参与的全程性。

考虑到绝大多数素质拓展训练都是在户外完成,可能会受器材、场地、天气等相关因素的影响而出现意外事故,因此,教师必须充分仔细地研究训练场地,详细分析各种可能导致意外情况发生的情况,并制定紧急预案。特别是要排

查训练器材的老化程度,避免发生器材零部件损失而导致的安全隐患。同时,教师在组织引导学生参加素质拓展训练的过程中,也应注重培养学生的安全意识,通过为学生讲解基本动作和专业知识,帮助学生规范组织拓展训练基本要领的同时,加强学生的危险防范意识和能力。例如,在讲解与跳远内容有关的知识时,由于此项运动存在一定危险性,教师在展开教学前,除了要讲述其中要领外,同时还需要以小游戏或小测试的方式,考查学生对安全知识的掌握程度,结合抢答的方式,让学生明确跳远运动前必须做好相关的热身活动,必须保证跳远动作要领的标准性与规范性,同时所穿的运动鞋也要符合要求,只有做好上述基本保障,才能够尽可能地维护学生在参与运动过程中的安全。

3.3 拓展训练目标明确

初中教学阶段的学生群体多数年龄偏低,不具备完全的安全意识与素质能力,因此,教师应明确学生对象的特殊性,在制定具体教学目标的过程中,结合学生特点,确保教学目标的普适性和大众性,在保证能够让学生理解的前提下,符合学生身体素质的承受范围。同时教学过程应循序渐进,在确定素质拓展训练内容后,还需针对性地分析教学目标,细分素质拓展训练内容。比如:按照素质拓展训练的难易程度分为独立项目、协作项目、信任项目和挑战项目等,面临新生群体时,需要配合学生的简单介绍,增加同学之间的了解程度,尽可能地消除学生之间的陌生感,加大力度培养学生的合作意识与集体意识,依托协作类项目完成教师安排的学习计划与目标。

此外,教师在制定素质拓展训练教学目标的时候,要坚持学生动态化发展的原则,根据学生诉求以及学习内容进行调整,在实际开展拓展训练前,可以结合综合性教学目标,通过辅助教学道具让学生在各个环节提升自身的协调能力与沟通能力。只有这样,才能够保证学生积极参与其他具有挑战性的项目。同时,在引导学生学习基础内容时,要特别注重提高学生的心理素质与社会适应能力。例如,教师在讲解与篮球运动有关的项目时,由于篮球是一项群体性运动,讲究参与者之间的相互协调与配合,因此教师在讲解内容时,应注重考查学生的基本身体素质,挖掘学生的篮球运动潜力与技能,在讲解基本要领的同时,强调学生要注重配合,可以在课前播放 NBA 篮球比赛,让学生明确篮球运动员之间配合的技巧与方法,同时让学生感悟到篮球运动员之间的相互信任,提高传球的配合性。此外,在完成拓展训练后,教师还需要引导学生讨论拓展训练内容以及感想,充分激发

学生的自主思维意识,强化学生对本堂课程的印象,以便学生在日后参与其他体育项目时,能够保持良好的协作意识与团队意识。

3.4 拓展训练内容合理

在设计素质拓展训练内容时,教师必须遵循目的性原则和针对性原则,明确素质拓展训练开展的真实目的,注重提高学生的身体素质与综合能力。同时在设计项目过程中,不仅要考虑学生年龄特点与可接受程度,还需要重点考察场地和设施具体情况,强调训练的时效性与可操作性。如果遇到学校设施和场地有限的情况,需要针对素质拓展训练项目进行改造和创新。例如,结合背夹球、信任背摔等游戏活动形式,从培养学生集体意识与合作意识入手,确保学生能够与其他同学建立信任。

此外,在展开训练活动时,也应结合具体任务需求,在考虑学生基本学情后将学生进行分组,选择一名小组组长,让小组组长与成员之间自主探讨团队的名称、队歌等相关内

容,通过这种方式激发学生的参与意识和参与积极性,确保学生能够充分发挥个人价值与作用。总体而言,整个过程就是结合动态化创新意识,突出多元化教学训练内容,结合趣味性活动项目训练,增强学生素质拓展教学效果。在学生参与度得到提高后,教师应积极地与学生进行沟通和交流,确保素质拓展训练教学的动态化目标能够实现,真正意义上提高学生的素质水平与能力。

4 结语

综上所述,结合当前体育教学素质化发展的必要性,本文讨论如何更好地将素质拓展训练内容融入到初中体育教学环节,通过简要分析当前初中体育教学现状以及素质拓展训练融入价值,结合内容、目标等多个方面讨论和分析,得出运用素质拓展训练提高学生竞争能力、团队协作能力与综合素质的有效对策。

文/陈海山(福建省莆田青瑛中学,福建莆田 351111)

作者简介:陈海山,男,福建莆田人,福建省莆田青瑛中学二级教师,研究方向:中学体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 徐敬国.初中体育教学中素质拓展训练的应用[J].当代体育科技,2020(1):145.
- [2] 许国亮.初中体育教学中素质拓展训练的应用研究[J].中外交流,2020(2):77-78.
- [3] 张丹.初中体育教学中素质拓展训练的应用研究[J].文体用品与科技,2019(12):90.
- [4] 李海林.初中体育教学中素质拓展训练的应用分析[J].神州,2019(32):66-67.
- [5] 马庆辉.初中体育教学中素质拓展训练的应用探究[J].考试周刊,2019(23):138.
- [6] 王磊.试述初中体育教学中素质拓展训练的应用[J].好家长,2019(58):146.