

素质拓展训练在初中体育教学中的应用路径探究

刘胜强

(河北省保定市望都县教师发展中心, 河北 保定 072450)

【摘要】随着素质教育的不断推进,培养学生综合素质成为当代教育的核心任务。初中阶段是学生体质发展的“黄金时期”,进行系统有效的体育锻炼对学生的身心健康发展具有重要意义。但是,传统体育教学存在训练内容单一、训练方式枯燥、效果不佳的问题。因此,探索素质拓展训练在初中体育教学中的应用路径,寻找有效的训练形式和方法,对丰富和改进体育教学,促进学生全面发展具有重要的现实意义。

【关键词】素质拓展训练;初中体育教学;重要意义;应用措施

素质教育是当代教育的主题和目标,而体育教学是学校素质教育的重要途径和着力点。在新的时代背景下,如何通过体育课程来全面提高初中生的身心素质,是每一位体育教师必须深入思考和探索的问题。传统的初中体育教学存在着训练内容单一、训练形式枯燥、无法激发学生积极性等问题,导致训练效果不佳,无法达到增强体质、展现自我、适应社会的育人目标。

一、素质拓展训练在初中体育教学中应用的重要性

(一)有利于提高学生创造思维

素质拓展训练注重发散性思维,鼓励学生跳出框框,从多个角度思考问题。这种训练方式可以激发学生的想象力,培养他们的创新意识。通过设计富有挑战性的任务,让学生主动探索,在这个过程中学生需要不断地思考,设计策略,纠错反思,这无疑是对创造思维的培养。此外,素质拓展训练强调团队合作,学生之间相互激荡思维火花,这也有利于提高他们的创造力^[1]。因此,将素质拓展训练应用于体育教学,可以增强学生的创造思维能力。

(二)有利于提升学生综合素质

素质拓展训练综合考虑德智体美劳多个维度,主要通过富有挑战性的实践活动推动学生素质的全面提高。从训练任务来看,它既考验学生的身体素质,又检验学生的心理素质,还优化学生的社会素质。学生需要付出劳动,展现美好品格,并充分发挥智慧。这种综合性训练,比简单机械地重复体育动作更有利于学生素质的提升。将素质拓展训练用于体育教学中,可以使得体育课程的育人功能得到进一步增强,有效提升学生的综合素质。

(三)有利于促进体育教学改革步伐

素质拓展训练开拓了体育教学的新视野,为体

育课程改革提供了新的契机。它强调以学生为中心,关注学生的全面发展。这有利于体育教学更新理念,转变传统的主讲式和命令式教学模式。此外,素质拓展训练中的实践活动形式新颖多样,富有趣味性,这可以增加学生的学习兴趣,活跃体育教学的氛围^[2]。将素质拓展训练与体育教学有效结合,促使体育教学内容、方式方法、考核机制等获得更新与提高,加快我国中小学体育教学改革步伐。

(四)有利于培养学生的团队协作与沟通能力

素质拓展训练强调学生之间的团队合作,通过共同面对挑战和解决问题的过程,培养学生的团队协作精神。在体育教学中应用素质拓展训练,可以通过团队项目和合作性任务,促使学生学会有效地与同学沟通、协调合作,共同达成目标。这不仅有益于培养学生的团队协作能力,还能提升他们的沟通技能,为将来的社会交往和工作打下坚实基础。因此,素质拓展训练在初中体育教学中的应用,对培养学生的团队协作与沟通能力具有重要意义。

二、素质拓展训练在初中体育教学中的应用难点

(一)训练条件和设备不足

素质拓展训练需要具备标准化的场地和设施,如400米标准田径场、球类场地、高低栏、砝码、啦啦操具等。但是许多农村和城市普通初中由于经费有限,无法配备这些训练设施。大多数学校仅有简单的操场和篮球场,没有标准跑道,田径场地破旧,缺乏足够区域开展田径项目训练。健身房面积狭小,器材陈旧缺乏,远远不能满足素质拓展的需要。这直接制约了学校开展素质拓展的层次和质量。学生无法在标准场地用专业器材进行有效训练,大大影响了训练效果和学生身体素质的全面提高。同时,缺乏良好训练条件,也容易增加学生参与训练的难度,降低学

生的积极性。

（二）教师专业能力有待加强

素质拓展训练需要教师掌握田径、球类等多项运动的专业知识，能够指导学生进行有针对性的技术训练。但是，部分初中体育教师的专业背景较为狭窄，仅掌握一两项目运动，对其他项目缺乏专业理解，无法给出正确示范和指导。大多数教师对新概念如核心力量训练等不了解，依然停留在传统体育训练方法上，这导致无法对学生进行针对性的素质拓展训练指导，无法帮助学生改善体能。学校应加大体育教师的培训力度，鼓励教师学习多种运动，掌握素质拓展训练的专业知识和方法。

（三）训练时间安排出现困难

素质拓展训练需要占用一定课时，但在实际教学中，学校课程时间安排已经很紧凑，要完成教学大纲的技术教学及应对各科考试，几乎没有大块连续的时间可以用作素质拓展。如削减原有课程时间，又会影响教学进度，这成为困扰学校开展素质拓展训练的主要困难。相关部门应研究教育资源配置，为体育课争取更充足的时间，使学校有条件从课程结构上支持素质拓展训练。

（四）部分学生缺乏主动参与的意识

素质拓展训练强度大，对学生毅力和意志品质的要求高。但部分初中学生主动参与的意识不强，训练中容易产生逃避情绪，训练量不足，影响训练效果；也有些女生担心训练会影响容貌，不愿全力以赴；还有些学生害怕高强度训练，不敢全力参与。所有这些都会影响素质拓展训练的效果。

三、素质拓展训练在初中体育教学中的应用策略

（一）转变传统的教学观念，给学生创造宽松自由的学习平台

在实施素质拓展训练时，教师必须转变传统的体育教学理念，从根本上更新教育观念，打破束缚思维，为学生提供宽松自由的成长空间。首先，教师要关注每一个学生的独特性。由于生理、心理条件和成长环境的差异，每个学生都有其学习方式的个体特点。教师需要根据这些特点，因材施教，量身定制适合每个学生的训练方案。在设计训练任务时，要考虑学生的兴趣爱好、专长优势等，让学生在自身擅长并感兴趣的领域大胆探索。其次，在训练过程的组织管理上，教师要充分调动学生的内在学习动机，减少外在的控制和标准化约束^[3]。可以通过启发性的提问，带领学生主动思考和总结经验教训；还可以适当设置一定的自主权，允许学生对训练方式、进度等进行选择，

让学生真正成为训练的主体。最后，教师要为学生营造民主宽松的学习环境。鼓励学生之间，以及学生与教师之间的积极互动、开放交流，允许学生提出独特见解，消除学生的顾虑，使素质拓展训练成为轻松愉悦的探索过程。

（二）提高对体育教学的重视，强化强身健体的训练目标

为提高初中学生的体质和身体素质，学校和教师需要从以下几个方面着手。首先，体育课程要确立以强身健体为核心功能，通过充分的有氧运动和肌力锻炼，增强学生的心肺功能和肌力，但要控制好运动量，避免身体伤害。其次，要制定系统科学的训练方案，组建专家团队根据学生特点设计训练方案，采取循序渐进的方法提高各项身体素质，并根据反馈调整方案。另外，随着体质提高要适当增加训练强度，但要注意控制增量速度和幅度。此外，要加强体育课程与卫生保健课的结合，向学生宣传健身和膳食知识，让强身健体理念内化。最后，要鼓励业余时间锻炼，开设兴趣小组，举办各种运动会，增加学生运动方式，提高自主锻炼积极性。通过系统地强化体育教学，学校和教师可以帮助学生奠定坚实的身体基础，使身心得到全面发展。这需要学校、教师和学生共同努力，才能取得实质性进步。

（三）采用游戏训练的方式，提高学生的综合素养

游戏训练可以给予学生身心双重锻炼，是非常理想的素质拓展方式。教师可以通过设计富有挑战性和趣味性的游戏，来充分调动学生的积极性。比如采用团队合作游戏，可以培养学生的团队精神；采用模拟游戏，可以启发学生的思维；采用体能竞技游戏，可以增强学生的抗压能力等。在轻松愉悦的游戏氛围中，学生的求知欲、探索欲和竞争欲都会得到极大满足，使他们在潜移默化中得到智力、体能、情绪、社会等多方面能力的提高^[4]。这不仅增强了学生的自信，也让教师有机会深入观察学生的个性和特点。此外，游戏训练还可以成为课堂的一个乐趣点。通过趣味性的游戏活动，可以使枯燥的知识学习变得轻松有趣，优化课堂结构，增加师生互动，营造活泼的教学氛围。如果能将游戏训练纳入素质拓展体系，制定科学系统的游戏训练方案，不仅可以全面提高学生素质，还可以增进师生关系，优化课堂效果。学校可以组建专门的教学游戏设计团队，结合专业教学理念和学生兴趣爱好，研发适合本校学生的特色教学游戏，使游戏训练在素质拓

展中发挥独特作用。

（四）加强心理素质拓展训练，释放学生压力

在新的时代，青少年普遍存在焦虑、人际交往困难、目标选择迷茫等心理问题。作为教育工作者，我们有责任也有能力帮助学生增强心理素质。在素质拓展训练中，教师可以设置专门的心理活动环节，针对学生普遍存在的心理问题开展对症下药的帮助。例如，可以设置一些重视团队协作的活动，来增进学生之间的相互理解；可以设置一些挑战自我的活动，帮助学生建立自信心；可以设置一些释放压力的活动，帮助学生学会管理情绪。这些活动要着眼学生需求设计，既寓教于乐，又富有实效。另外，在每次素质拓展后，教师还应预留心理疏导时间。开放式的交流可以让学生倾诉内心想法，教师则以积极慕睦的态度给予理解和疏导。同学之间也可以互相鼓励，获得心灵慰藉，在轻松愉悦的氛围中，学生的心理障碍可以得到化解，压力也得以释放，从而增强抗挫能力，提升心理素质。如果能在素质拓展全过程贯穿心理辅导和疏导，就可以让身心两方面得到双丰收。教师还要与学校心理咨询老师保持沟通，针对个别特殊学生提供个性化帮助。只有让每一位学生都生活在阳光充满自信与希望的心理空间，素质拓展的目标才能真正达成。

（五）加强师资队伍建设

高质量的师资队伍是开展素质拓展训练的基本保障，必须摆在突出重要的位置来抓。校方可以从内部和外部两个方面着手加强队伍建设。在内部方面，可以选派相关教师进行专门的素质拓展培训，系统学习开展素质拓展活动的专业知识和方法，熟练掌握各类拓展课程的设计理念、实施要领及注意事项。教师还应该学习一些教育心理学和青少年心理发展方面的知识，更好地了解学生的内心世界和需求^[5]。在外部方面，学校可以聘请专业的素质拓展机构或训练师进行课程设计和教学，因为他们积累了丰富的实战经验。同时，学校内部选派教师进行听课和见习学习，进一步提高自身专业水平。此外，要建立素质拓展教学相长的机制，鼓励教师之间开展经验交流、互评互学，形成教学团队，实现资源共享、优势互补。学校还应提供必要的经费保障，以购买训练场地、器材设备等硬件设施，创设良好的外在条件。只有把素质拓展的师资队伍建设成一个专业化、团队化、合作化的教学团队，让每一位教师在这里都能得到专业成长，学生们才能获得素质全面提升的学习体验。

（六）加强安全保护

开展素质拓展训练，安全保障是首要前提。活动前要进行全面的安全检查、隐患排查和风险评估，找出场地设施、器材设备、项目内容等所有可能出现的安全隐患，提前采取消除措施，严防死角。要制定完备的应急预案，明确救援流程和分工，准备好医疗急救设施和药品，以应对突发情况。再次，按照活动特点合理设置安全防护设施，如栅栏、护网、警示标识等，并定期维护保养，确保发挥应有作用。另外，训练前教师要结合项目内容，对学生进行专门的安全教育，讲解规范操作和防范风险的要点，培养学生的安全意识。活动过程中教师要全程负责监控指导，防止违规操作，一旦出现异常及时采取措施。只有从素质拓展项目选择、场地环境、培训师资、安全设施、培训过程等各个环节全面加强安全工作，形成系统的安全保障体系，才能确保学生的人身安全，让素质拓展训练健康顺利开展，发挥应有成效。这需要学校和教师高度重视，共同努力，以对学生负责的态度履行安全职责。

四、结语

素质拓展训练可以通过设计开放性和挑战性的训练项目，激发学生的学习兴趣，丰富体育教学的内容和手段，从而全面提高学生的身心素质。但是，素质拓展训练在体育教学中的应用还面临一些困难和问题，如师资力量不足、训练场地设备缺乏等。因此，在推进素质拓展训练过程中，学校和教师要加强顶层设计，做好师资队伍建设，营造安全的训练环境，并采取循序渐进的方式，不断总结经验、调整方案。通过本研究的成果，能为初中体育教学提供一定参考借鉴，也期待更多专家学者能加入相关研究和讨论，共同推动素质拓展训练在中学体育教育领域的应用与发展。

参考文献：

- [1] 桂宝全. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用途径探究[J]. 学周刊, 2023, (30).
- [2] 周威. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用路径探究[J]. 教师, 2023, (15).
- [3] 范存芳. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用探讨[J]. 新课程教学(电子版), 2023, (09).
- [4] 王学亮. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用途径探究[J]. 考试周刊, 2022, (37).
- [5] 任环. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用研究[J]. 运动精品, 2021, 40(06).