

# 小学体育教学中拓展训练的应用与价值探析

刘新军

四川省绵阳市安州区塔水镇第二小学，四川绵阳，中国

**【摘要】**在小学体育教育中，开展拓展训练具有重要应用价值。文章以新课改为背景，基于小学体育教学改革整体要求，以小学教学为例，分析拓展训练教学在小学体育教学中应用价值，并提出小学体育教学中拓展训练的应用策略，通过结合具体的训练目标，采取分层教育手段，设计多样性的教学活动，优化教学设施等方法，有效提高学生的综合素养，提高学生体育技能，促进学生个性化发展，旨在为今后小学体育教学拓展训练提供新的思路和方法。

**【关键词】**小学体育教学；拓展训练；应用价值；运动能力；学科素养

## 1. 引言

根据最新版的《义务教育体育与健康课程标准》中指出，在小学阶段开展体育教学工作时，需要重点提升学生的运动能力，关注学生的健康行为，使学生形成良好的体育品德，进一步培养学生的体育学科素养。但是，当前在小学体育教学中，由于采用的教学方法单于，学生的运动训练内容枯燥乏味等原因，导致学生的运动能力不足，为有效适应新课程教学标准，提升学生运动能力，在小学体育教学中引入拓展训练具有重要应用价值，拓展训练实际是在体验式学习理论指导下，根据具体的教学内容设置合适的教学策略，通过结合学生特点设计符合学生身心发展的训练内容，使学生得到全面发展。

## 2. 拓展训练教学在小学体育教学中应用价值

在小学体育教学中，采用拓展训练教学模式对提高整体教学效率具有重要应用价值。第一，促进学生个性化发展。小学拓展训练教学模式实际就是根据学生个体差异，对学生开展针对性训练，使学生各方面能力得到锻炼和增强。新课程标准明确提出在体育教学中应以学生个性化发展为主，尊重学生个体差异，通过拓展训练，能使得到针对性锻炼，实现个性化教育。第二，增强学生综合素质。在小学体育教学中，对学生实施拓展训练时，采用多样性的教学方法，不仅开展各项体育运动进行多种运动技能学习，而且培养学生心理素质、团队合作能力等，使学生的综合素养，体育学科素养得到全面提升。第三，科学掌握各项运动技能。在拓展训练中，教师根据不同年级体育教学要求不同，对学生进行体操、球类、田径等多方面教学，通过拓展训练能使掌握各类运动项目的关键技能，提高学生的运动素

养，使学生养成良好的运动习惯，提升学生身体素质<sup>[1]</sup>。

## 3. 小学体育教学中拓展训练的应用策略

### 3.1 明确拓展训练目标与内容

在小学体育教学中，为提高拓展训练效率，在具体教学中首先要明确训练目标和内容。在拓展训练中，不同年级段学生的训练目标和内容有所不同，教师在教学之前需要通过充分的备课工作，结合不同年级的教学任务，制定合适的拓展训练目标和内容。比如对于一到三年级学生而言，主要以提升体内为主，在体能训练中多以锻炼学生的耐力、柔韧性为主，在训练时配合跑步、跳远、跳绳以及投掷沙包等运动充分锻炼学生的体能。对于四到六年级的学生而言，在基础训练基础上需要进行一定的拓展锻炼，在锻炼中以培养学生的竞争意识、团队意识、抗压能力以及抗挫折能力为主，在拓展运动训练中适当的增加一定的难度，并配合集体运动、对抗运动等方式，提高学生体育素养。比如在具体训练中，教师可以采用游戏的形式，在游戏中低年级学生以锻炼平衡能力为主，比如开展过独木桥活动，高年级在过独木桥过程中增加一些障碍物，锻炼学生跑、跳、翻越等能力，并采用小组合作完成与小组间竞争的方式，激发学生参与拓展训练的积极性<sup>[2]</sup>。

### 3.2 结合学生特点设置合适的训练项目

在小学体育教学中，引入拓展训练具有重要的意义，为进一步提高拓展训练的效率，在教学过程中教师需要针对学生的个性特点设计合适的训练项目。对于学生而言，男生与女生由于性别不同，在进行体育运动时展现出的天赋和能力有所不同，比如男生的体力、耐力要优于女生，女生的柔韧度、平衡性等要强于男生，在设计拓展训练内容时，体育教师可以

结合男女生不同特点开展针对性训练,比如在训练过程中根据男生擅长的内容,设计体能训练,包括长跑、跳远等运动,并且为了克服柔韧度、平衡性较差等问题,引导男生进行柔韧度和平衡训练,比如开展坐位体前屈运动和进行直线走、单脚站立等运动。对于女生而言,教师在拓展训练时,根据女生擅长的内容设计柔韧度和平衡能力训练,比如进行体操、瑜伽训练,并且为了提升女生的耐力和体力,在拓展训练中鼓励女生积极参与到中长跑耐力训练和短跑训练中。通过结合学生特点设置合适的训练项目不仅能激发学生的运动积极性,还能鼓励学生们克服自己不擅长的内容,帮助学生综合提升自身的体能和运动能力<sup>[3]</sup>。

### 3.3 采用多元化教学模式开展拓展训练

在小学体育教学中,为更好的开展拓展训练,体育教师在具体教学过程中可以采用多元化的教学模式进行拓展训练。第一,分层教学。在进行拓展训练时,其内容需要符合小学生的发育特点,比如一年级和二年级的学生主要锻炼学生的平衡能力和反应能力,在教学中设计跳绳接力比赛,让同学们以小组合作的方式,共同参与到跳绳接力中,激发学生的合作竞争意识的同时锻炼学生的平衡能力,同时采用趣味跳房子的方式,在地面上利用不同的数字代表规定不同的通知,比如出现单数时要求同学们双脚跳入格子中,出现双数时单脚跳入格子中,有效锻炼学生的平衡能力以及反应能力<sup>[4]</sup>。针对三年级和四年级的学生在一二年级锻炼基础上加入核心力量训练,比如指导同学们进行平板支撑运动、高抬腿运动等。五六年级学生在之前训练基础上引入耐力、团队合作训练,采用团队接力长跑的方式,使学生得到充分锻炼。第二,趣味游戏教学法。在体育拓展训练中,教师可以结合小学生活泼好动的特点,采用趣味游戏的方式对学生展开综合训练。例如利用教学楼,分别在教学楼2楼、4楼、6楼摆放一些小球,采用情景模拟的方式模拟消防员救援过程,让同学们通过爬楼梯搬运小球的方式实现拓展训练的目的<sup>[5]</sup>。

### 3.4 创新多学科融合教学模式

在新课标背景下,为有效促进小学体育教学效率,提升体育拓展训练质量,在教学中体育教师除了进行常规的拓展训练之外,可以创造性的与多学科融合,实现创新性教学目的,有利于激发学生体育训练积极性,同时在体育训练中巩固其他学科,使学生全面发展。在创新多学科融合教学模式时,体育教师需要结合

体育拓展训练内容和不同学科特点,将其有机融合在一起,在融合教学中,不能生搬硬套或者强行融合<sup>[6]</sup>。比如在跳远训练时,体育教师可以引导同学们用脚步丈量起点与沙坑之间的距离,利用数学估算的方式,大概估算自己实际跳远距离,通过多次训练后,同学们可以根据自己脚步丈量的数量初步分析自己在跳远训练中是否有所进步,比如在第一次脚步丈量时共跳出了6步,第二次跳出了6步半,第三次跳出了7步,通过脚步丈量的方式能了解自己是否达到训练的目标。又例如在教学中,为锻炼学生的四肢协调能力,教师可以将体育与艺术舞蹈、艺术体操等课程相互融合,教师课前先准备一些动作题卡,比如“金鸡独立”、“单腿支撑”、“屈膝下蹲”、“直膝踢腿”等,帮助同学们更好的锻炼自身的核心力量。另外,在训练中,根据运动场景激活学生的科学思维、数学思维,比如在球类运动训练中,根据数学几何学习内容,验证不同投篮角度的命中率,并让同学们以篮球架为坐标原点构建直角坐标系,让同学们在不同坐标点投篮,通过体育与数学融合的方式既提升同学们体育运动能力,又能讲数学课本中的知识转化为实践,使体育拓展训练更加具有趣味性<sup>[7]</sup>。

### 3.5 优化教学设施设备

在小学体育教学中,为高效引导学生参与到拓展训练活动中,优化体育设施设备具有重要意义,良好的、充足的体育设施是保障体育教学和拓展训练安全、高效实施的基础,因此在优化体育教学设施设备过程中需要兼顾设备的安全性、功能性以及趣味性。在具体优化中,首先升级设备安全性,在操场活动区设置单杠、双杠或者攀爬设备时,需要铺设缓冲地垫,避免在训练中发生意外,并配备专业的防护用具,比如利用单杠、双杠进行拓展训练时,需要采用半指防滑手套、护膝等防护用具,确保使用运动设施的安全性。其次,结合学校现有的运动设施设备打造多功能运动教室,比如将体操垫首尾相连,扩大体操垫的使用面积,让同学们在体操垫上展开侧翻滚运动。同时,充分利用学校操场边的台阶,让同学们整齐的排在台阶前,利用台阶做蛙跳、跳台阶等运动,使学生的核心力量得到锻炼。最后,教师可以利用废旧物品改造运动设施,比如利用废旧轮胎制作成障碍物,让同学们围绕轮胎实施钻爬运动以及跳圈运动等,不仅能锻炼学生运动能力,还能增加体育拓展训练的趣味性<sup>[8]</sup>。

### 4. 总结

综上所述,随着新课程改革不断发展,对小学体育教学提出更高的要求,小学体育教育不再以单纯的体育训练为主,而是从多元化的角度发展学生的综合素质,使学生通过拓展训练的方式提升体育学科素养。在拓展训练中,教师通过明确拓展训练目标与内容,结合学生特点设置合适的训练项目,采用多元化教学模式开展拓展训练,创新多学科融合教学模式以及优化教学设施设备策略,能进一步促进学生个性化发展,使学生科学掌握各项运动技能,增强学生综合素质,促进学生全面发展。

### 参考文献

- [1]黄嘉波.小学体育教学中拓展训练应用的价值意蕴和策略[J].中华武术,2025,(11):100-101.
- [2]杨承乾.小学体育教学中身体素质拓展训练应用的探析[J].健与美,2025,(10):98-100.
- [3]王旭.小学体育教学中拓展训练的应用与价值探析[J].田径,2025,(02):24-25.
- [4]张应平.素质拓展训练在小学体育教学中的应用[J].冰雪体育创新研究,2024,5(24):121-123.
- [5]陈瑞凤.小学体育教学中素质拓展训练的应用分析[J].读写算,2024,(06):104-106.
- [6]蒋丽欣.拓展训练引入到小学体育教学中的应用分析[J].健与美,2023,(06):110-112.
- [7]阴阔.融入素质拓展,促进全面发展——探素质拓展训练在小学体育教学中的应用[J].当代家庭教育,2023,(03):37-39.
- [8]委祥军,杨丽萍.素质拓展训练在小学体育教学中的具体应用[J].家长,2023,(04):58-60.