

拓展训练在高中体育教学中的应用研究

殷层林

(四川省雅安市田家炳中学 四川 雅安 625000)

[摘要] 随着社会的发展越来越快,为了满足社会对体育教学提出的更多要求,各种新型的体育训练方式也随之出现,拓展训练正是新型体育训练方式中较为符合我国体育教育事业发展现状的一种训练方式。

[关键词] 拓展训练;高中体育;应用研究

拓展训练模式主要是指在进行训练的过程中传授学生相关的体育知识,这种训练模式有助于学生对体育知识的理解更为深刻,有利于调动学生体育学习的积极性,加强对学生系统性的体育教育。

1 高中体育融合拓展训练的重要作用

1.1 体育教学内容更加优化

传统体育教学内容多以体操健身跑以及篮球、足球等各类球类运动。以上的项目形式过于普通且形式单一,很难引起高中生关注和参与的兴趣,长此以往,学生的体育训练需求得不到有效满足,很容易丧失参与积极性。而拓展训练则有所不同,训练活动中不仅包含了基础体能训练项目,更涵盖着信任背棒、穿越火线、毕业墙等刺激的趣味性项目。学生通过团结协作共同完成毕业墙的翻越,此种训练可以有效训练学生的心智使之更加成熟,并切实领会团结协作在整体项目中发挥的不可估量的意义与作用。

1.2 鼓励学生团结协作,创建集体荣誉感

据目前国内人口基数及其组成而言,大多数家庭都是独生子女家庭,集多方家庭成员宠爱于一身,高中生就团队和集体意识逐渐弱化,这很不利于其今后的成长,以及更好地适应社会。而拓展训练就是针对高中生这一素质训练搭建了一个训练平台,促使学生在训练过程中通过与人协作共同完成体能训练。在训练过程中逐渐恢复团队协作的思想意识,从而自身具备较高的综合素质。最重要的是,通过拓展训练能够加深同学之间的了解,建立更加深厚的同学情谊,有助于班级的团结。

2 拓展训练应用于体育教学中的意义

在传统的体育教学模式中,实际训练与理论知识的教学之间的联系不是特别紧密,导致学生的整体素质还有很大的提升空间。教育部明确规定要对当代学生进行素质教育,因此体育教学中的拓展训练是不可或缺的。传统的体育教学模式缺乏丰富的训练内容,无法满足学生在各方面的全面发展,高校体育引进拓展训练将大大充实体育教学的训练内容,增设更多种类的训练课程,有助于学生在体育教学中得到更为全面的发展,提高我国的体育教学水平。作为针对学生自身实际和社会需求设计出的集教育学、行为学、心理学等成果于一身的体验式学习方式之一,拓展训练应用于体育教学中将会衍生出一系列的针对学生不足的训练课程,让学生个体和班级在拓展训练中经历一系列考验,培养学生积极奋进的心态,增强团队之间相互协作的意识。拓展训练的引进对于体育教学来说是十分巨大的变革,通过对教育现状、学生心理进行分析得到行之有效的训练方式,有助于完善传统体育教学模式中的缺陷。

3 拓展训练在体育教学中应用的对策

3.1 提高体育教师教学水平

拓展训练应用于体育教学当中对体育教师提出了更高要求,体育教师必须充实自身的体育教学教育理论,及时更新自身体育教育与体育专业理论知识,才能高效地引入拓展训练。体育教师要充分利用社会资源,掌握拓展训练的基本理论与训练方法,并带领学生到专门的拓展训练俱乐部进行体验式教学,以此提高自身的教学水平和学生的拓展训练能力。体育教师的体育教学中引入拓展训练,还可自行设计巧妙的教学场景,改变当前体育教育教学模式单一、枯燥的现状,丰富体育教学内容,活跃课堂气

氛。

3.2 挖掘拓展训练教学资源

教育部门应该大力支持体育教学引入拓展训练这项工作,鼓励学校挖掘拓展训练的各项教学资源,提高学生的身体素质,充分落实德、智、体、美全面发展的素质教育目标。学校在挖掘拓展训练教育资源过程中,可在学校闲置区域增设可行的拓展训练设施,并结合学校体育教学的特点,在体育课程中对学生的拓展训练进行引导,推进拓展训练应用于体育教学的可持续发展。

4 高中体育教学融合拓展训练的具体路径

4.1 强化教职人员素质培训,提升专业素养

由于拓展训练包含的内容较为复杂,因此执行起来具有一定的难度,对教职人员的素质要求较高。因而,在项目开展前夕,学校务必要对项目的实施流程,注意事项以及突发事件预处理等方面开展技能培训。教职人员只有经历过系统且全面的素质培训之后,才具备资格进行接下来扩展项目的切实展开。最重要的是,教职人员要学会融会贯通,懂得如何将体育教学与拓展训练充分结合,才能为学生提供充分的素质训练空间。

4.2 结合学生实际需求,整合训练内容

关于拓展训练,在项目内容的选择上教职人员一定要慎重考虑。首先,教职人员应充分观察与了解学生的兴趣需求,掌握学生的身体状态,从而选择符合其自身发展需要的项目类型。同时,在选择项目时,要注重考查该项目是否能达到训练学生团结合作的的教学目的。此外,传统体育教学虽然存在诸多弊端,但不应该完全摒弃掉。与之相反地,教职人员应善于发掘传统与拓展训练中的精髓,将二者有效融合之后构建更加高效的体育教学。学生经历了基础训练与扩展训练之后,不仅在体能指标上有所改善,更形成更加乐观向上的人格与品质。

4.3 加强安全监督,保障拓展训练项目安全

体育教学虽然主张以学生为主体,但在扩展项目实践活动中,教师要扮演引导者和辅助者这两个重要角色。在学生自主探究之前,交代清楚项目的操作流程,以及各项器械的操作步骤以及注意事项。同时,要引导学生树立正确的活动参与意识,始终秉持团结协作,安全第一的活动思想,从而避免突发事件对学生的人身安全造成威胁。在学生项目实践过程中,教职人员站在一旁进行及时监督,主要监督学生操作是否规范,并就错误之处及时指正,预防风险发生。

结束语

伴随着素质教学的推出,传统体育教学内容枯燥,且形式单一,限制了高中生综合素质的有效提升。基于此,在体育教学中引入拓展训练,旨在希望学生经过系统的训练之后,不仅在健康素质上有所进步,同时,亦可以在拓展训练活动完成过程中,领悟与人协作的重要性。学校体育教学通过拓展训练的适时引入,丰富了体育科目的教学内容,充分调动了学生的运动积极性,在面对一些比赛时学生也够取得理想的成绩。高中阶段拓展训练和体育课程的充分结合,有利于学生的全面发展。

参考文献

- [1]田海涛.中学开展拓展训练的可行性及其必要性[J].文体用品与科技,2014(10):216.
- [2]陶首春.拓展训练在上海市中小学阳光体育中的应用[J].内江科技,2010,31(12):173-174.