

初中体育教学中素质拓展训练的应用

朱正芳

(青海省西宁市虎台中学 青海 西宁 810008)

[摘要]近年来体育课程教学改革不断深入推进,拓展训练逐渐在体育课程教学中受到了更多的重视,并且正在推广应用,已经成为增强体育教学效果的一种有效途径,学生积极主动的参与到拓展训练当中,不但锻炼了提高了体育运动技能,而且还有助于培养竞争观念、团结协作精神等方面的素质。初中体育教师应该将素质拓展训练在教学中进行合理地运用,满足学生的兴趣爱好,对他们的体育水平和相关综合素质能力进行全面的培养,从而全面增强体育教学的质量。

[关键词]素质拓展训练;初中体育;应用

引言

拓展训练发展至今,可谓是风靡全球。与此同时,也得到了很多初中生的喜爱。这既是一项鼓舞人心的体育运动课程,也是一项发展学生体育智能的实践活动。素质拓展训练作为一种主要以提高参训者心理素质为目标的新型体育运动形式,其更加注重体育运动过程中的体验和感悟,集趣味性、灵活性和集体性于一身,能够帮助参训者得到身心锻炼。因此,如果将素质拓展训练引入到初中体育教学的话,则可以更好补充和提升传统体育教学,进而更好的发展学生的体育学科核心素养。

1 素质拓展训练的概述

素质拓展训练作为拓展训练的一个重要分支,其以强调提高参训者情感领悟为主要目的,以参训者直接体验为主要方式,兼具体能训练和心理实践的新型体育运动形式,其更加注重体育运动过程中的体验和感悟,集趣味性、灵活性和集体性于一身,能够帮助参训者得到身心锻炼。素质拓展训练和传统体育运动相比之下,更加注重引导参训者在训练过程中去体验和感悟,引导他们以更加积极向上的心态去应对各种问题,形成健全的人格^[1]。

拓展训练与体育教学之间有着非常紧密的关系,双方在教学内容、目标、手段等方面有着很多共通性,比如在训练内容上,拓展训练更多地是通过团队协作的方式挖掘学生的体育智能,同样可以增强学生的身体素质;在训练手段上,二者都是需要通过身体的基本活动来开展教学,需要运用多元化的训练方法,并且要与不同水平的学生相适应;在训练目标上,都是为了增强学生的身体素质,培养健全向上的人格,只是拓展训练的目标更为深化。

2 初中体育教学中素质拓展训练的应用

2.1 通过素质拓展训练培养学生竞争意识

在初中体育教学过程中,由于大部分体育运动项目普遍存在着一定的竞争性,通过引导学生参加体育活动来激发学生竞争意识。与此同时,由于初中阶段的学生本身具有较强的竞争意识,需要在体育运动中相互竞争、一较高低。因此,初中体育教师可以根据实际教学内容以及学生心理需求,设计和开展相应的素质拓展训练项目,组织学生参加诸如盲人方阵、破冰游戏、高跷过雷区、野外跑等素质拓展训练活动,在体育比赛过程中学生不仅可以运用课堂所学体育知识和技能进行比赛,教师则在旁对学生比赛中的竞争行为进行正确的引导,这样不仅有利于帮助学生不断提高体育运动技能水平,而且还有助于引导学生培养良好的体育竞争意识。

2.2 通过素质拓展训练锻炼学生体能

初中阶段恰好处于个体体能发展的最佳时期,也恰好处于青春发育期,容易发生叛逆,对枯燥乏味的体能训练缺乏兴趣,再加上教学模式不佳,都在一定程度上不利于学生体能的提升。对此,教师可以将素质拓展训练引入到教学过程中,根据学校体育设备以及学生需求,设计和优化素质拓展训练项目,有利于激发学生体育训练的积极性^[2]。例如,教师在课堂教学过程中可以将班级学生按照男女进行分组,然后再以五人为一小组,每组成员

按照同心圆顺序围成一圈,前面学生坐在后面学生的腿上,那个小组坚持最久就获胜,从而有效增强学生腿部力量。

2.3 通过素质拓展训练培养学生团队意识

团队意识通常指整体合作意识,其充分展现了一个团队积极向上、朝气蓬勃的精神面貌。但是在传统初中体育教学模式下,教师往往过于强调培养学生个体运动能力,忽视对学生团队合作意识的培养和发展,不利于促进学生综合素质的发展。素质拓展训练通常都是以团队合作的方式开展,最终都是以团队成绩进行评价,而非个人成绩,如果要想在素质拓展训练中获得好成绩,团队成员之间就必须共同努力、相互合作,这必然有利于促进学生团队意识的发展^[3]。例如在“绑腿集体跑”这一拓展训练项目当中,可以将学生按照性别比例组建几个小组,在详细讲解游戏规则并强调注意事项之后,然后组织各个小组开展训练活动。具体来说,每个小组的学生站成一排,用布条把相邻两个学生的腿绑在一起,然后在比赛的时候共同向前跑,比一比哪个小组的行进速度最快,最先到达终点。在这样的训练过程中,可能有的学生会抱怨一些学生“拖后腿”,此时教师应该及时进行引导,要让他们懂得相互帮助、相互鼓励,在团队合作中进行运动锻炼,并且收获真挚的同学友谊。

2.4 通过素质拓展训练提升学生心理素质

心理素质是个体综合素质的重要组成部分,其主要在教育活动、教育环境以及各种社会实践活动的影响下而逐步发展完善的。初中生正好处于心理发展的重要阶段,在心理和性格上仍然有待于进一步发展完善,这就要求广大初中体育教师在体育教学过程中发展学生运动技能之外,还应该通过素质拓展训练来促进学生心理健康^[4]。例如,教师可以组织学生参加“信任背摔项目”,在游戏过程中每一位学生都要站上1.5m左右的高台,然后背打直,以脚跟为轴,后背倒向台下其他学生手臂上。不仅有利于培养学生相互信任和配合的心理,而且还可以帮助学生克服害怕心理,进而培养其形成良好心态和心理意志。

结语

综上所述,将素质拓展训练合理融入到初中体育教学实践中,具有十分积极的意义。因此,中学体育教师必须主动更新教育理念,合理设计和选择素质拓展训练项目,能过素质拓展训练培养学生竞争意识、锻炼学生体能、培养学生团队意识、提升学生心理素质。

参考文献

- [1] 杨小兵. 初中体育素质拓展训练的实践探索[J]. 中学课程资源, 2018(08): 33-34.
- [2] 许淑萍. 素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析[J]. 田径, 2019(01): 52-53.
- [3] 刘伟. 初中体育教学中素质拓展训练的应用[J]. 当代体育科技, 2018(09): 99-100.
- [4] 顾银凤. 浅议拓展训练在初中体育教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(07): 27-28.