

拓展训练在初中体育教学中的实践探索

其美郎加

西藏昌都市江达县第二初级中学

[摘要] 体育教学不仅能够让学生掌握运动技巧,也能起到强身健体的效果,在实际教学当中,拓展训练能够让学生发挥无限的潜力,挑战精神及身体上的极限,更能够让体育教学内容、方式得到创新,保证教学成效和质量。目前很多初中体育教师都非常重视拓展训练,并能运用现代信息技术提升拓展训练的趣味性、有效性,本次就以初中体育教学为前提,对拓展训练的实践方面进行了全面探究。

[关键词] 拓展训练; 初中体育; 教学; 实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.254

前言

拓展训练在我们目前的生活、学习当中发挥着十分重要的作用,这也促进了拓展训练项目的发展,尤其增进了一些新的训练项目。拓展训练在当前的初中教学当中已经成为一种常态化的教学模式。它与传统教学模式有着很大的差异性,拓展训练更突出创新性及创造性的特点,让学生在参加拓展训练的过程中,除了体能得到进步,也培养了学生的团队合作意识,让学生具备良好的个性品质,学生在拓展训练中敢于自我挑战,激发学生的竞争意识,将拓展训练和初中体育教育进行相结合,能够让素质拓展训练项目与体育课堂形成整体,更能保证教学效果,有效激发学生的学习主动性,让学生得到综合性的发展。在初中体育教学当中,融合素质拓展训练能够让课堂教学充满趣味性,激发学生的参与性,也能保证教学任务的顺利完成,在课堂中能够让学生学会自主学习,提升学生的个性品德,促进初中体育教学事业的远期发展。

一、关于初中体育教学中拓展训练的理论依据与现实意义分析

想要构建高效体育教学课堂,并运用拓展训练教学模式展开教学,首先教师必须对拓展训练理论依据和现实意义有一个全面的掌握和了解,这样才能保证教学成果。

(一) 理论依据分析

教育领域将拓展训练的理论依据分成不同部分,首先,整体理论依据。不管是初中体育教学,还是拓展训练教学任务两者来讲,它们之间有着极大的关联性,在开展体育教学活动期间,教师自身要参与到每项教学内容当中,不仅要通过教学活动提升学生的身体素质,还药让学生的综合素养得到进步和发展。拓展训练和其他教学模式不同,它主要以游戏方式为主,通过拓展训练项目能够培养学生的综合能力,其中有团队合作、社会适应等方面的能力,拓展训练方式也能够保证学生学习效率,提升教学质量。其次,教学内容理论依据。以体育教学的角度来讲,拓展训练和其的大部分的教学内容有着明显的相同之处,这主要是由于拓展训练很多项目内容和体育挂钩,即使拓展训练中的一些内容并不是体育教学,但是它们两者之间的目的是相同的,都是能够提升学生的身体素质,让学生有一个强健的体魄,更利于学生的

成长和发展。最后,课改理论依据。随着新课改的推行,作为体育教师应该加强对学生体育基础知识的培养,还要促进学生综合能力的提升,运用全过程教学模式让学生树立积极的三观,实现素质教育目标。所以,体育教师应该通过拓展训练教学模式,提升学生的体育技能,让学生掌握相应的知识内容,保证训练成效。

(二) 现实意义分析

教师所设计的教学任务与整体教学成效有着直接的关联性,对于现今的教学现状来讲,不管是学校方面,或者是教师方面都非常关注学生体能训练,并将该方面的训练当做主要的教学任务,通过开展体育训练能够让学生形成团队合作意识,但是由于教师在授课期间未构建全方位的训练情境,无法提升训练成效。再加上我国社会经济发展迅速,人们对人才的要求及其苛刻,教师在教学中不仅要全面落实教学工作内容,还要加强培养学生的综合能力。拓展训练完全与当前的体育教学需求相适宜,不仅能够提升初中体育教学效果,也与学生的发展需求相一致,通过拓展训练能够让学生得到全面发展,更能保证训练质量,达到预期的发展目标。所以,在当前的初中体育教学发展当中,拓展训练模式将是必然趋势^[1]。

二、初中体育教学中拓展训练的实践措施

(一) 选择适合初中生的体育拓展项目

作为学校应该以教师的教学优势,学生本身的心理、生理发展特性,引进更为适宜的素质拓展训练项目内容,以学校现有的教学资源进行教学的同时,不断的探索新的教学模式、教学理念,摒弃传统的教学模式的弊端,这样能够给学生选择更为科学、合理的素质拓展训练项目让学生进行训练。例如,在带领学生完成集体运动学习期间,选择破冰项目非常适宜,不仅能够提升学生的人际交往能力,也能培养学生的团队协作精神,还可以选择信任背摔等各种素质拓展项目内容,这不仅能够保证体育课程教学的有序开展,也能提升学生各方面能力的发展。

(二) 丰富拓展训练的形式和指导工作

在当前的初中体育教学当中,运用素质拓展训练不应该照猫画虎,应该将体育教学及拓展训练的优势进行相融合,充分发挥素质拓展训练的新的培训理念,对当前的体育教学

进行有效优化和调整,促使两者之间能够完美结合。教师在实际教学当中,运用素质拓展训练完成课程教学内容,需以自身的教学特性以及教学环境等,给学生创设科学、合理的教学情景,运用有效的教学模式更利于学生掌握和理解,与传统教学课堂比较而言,融合拓展训练的教学课堂更能激发学生的学习兴趣,教师和学生也能建立良好的关系,促使体育教学更有创新性。

(三) 加强师生沟通培育学生信任感

人和人之间的信任十分关键,教师和学生也不例外,只有学生对老师有信赖感,学生才能积极的参与到素质拓展训练当中,并能在此期间向老师主动的诉说自己内心的真实想法,教师只有与学生建立有效沟通,才能全面掌握学生的心理及生理个性化的需求,并以此制定相应的拓展计划。例如,引导学生完成仰卧起坐训练期间,教师在给学生示范各项动作时,可以选出几名同学参与到该环节当中,并鼓励学生在互动期间能够大胆的说出自己的想法或困惑。有的学生会向老师提出这样的问题“仰卧起坐这个动作为什么要求将腿部固定?”教师可以根据仰卧起坐的运动原理给学生说明动作设计的原因,学生在了解了原理后进行训练,可以保证训练质量。在教学当中,教师还应该教授学生和学生之间要产生信赖感。训练项目中大部分的都需要同学和同学之间才能顺利完成,只有学生互相之间有默契,才能更好的完成后续的训练项目。初中生生活及学习阅历明显增强,有着强烈的独立思考,教师应该尊重学生个性的发展,可以将学生分成不同小组,也可以通过各种有效的方法促进学生小组之间形成良好的默契。例如,可以组织学生开展一些小游戏,训练学生的团队合作意识,让学生能够积极、主动的参与到互动活动当中,在此期间应给学生留出多余的时间,让学生在训练中互相了解彼此,主要能够提升学生之间的默契度,保证训练项目高效完成^[2]。

(四) 以学生为主体实现高效拓展

拓展训练的主体并不是教师,应该是学生,体育教师在设计拓展训练内容期间,应该以学生的喜好、身心感受为出发点,在开展训练期间应全面了解学生的身体素质,以此设计更适宜学生的拓展训练内容,而且项目内容应该有一定挑战性,难易度的增加应循序渐进,教师在实际教学当中应引导学生逐渐的完成难度、强度的训练内容,激励学生不断挑战自我,促进学生身心素质的全面发展。

例如,教师在引导学生进行混合接力活动训练期间,接力活动的设计中包含不同项目,如跑步、跳远、跳绳等。大部分的学生日常生活中较少参加运动练习,内心非常抗拒和害怕拓展训练内容,为了能够给学生营造一个轻松、愉悦的学习氛围,教师应该将竞争氛围弱化,训练的主要内容应该放在培养学生参与体育活动的内驱动方面。如引导学生开展混合接力比赛期间,教师可以选择喜欢表现自我的学生组成啦啦队,给参赛的学生进行加油、鼓气,这样的训练方

式能够让训练氛围更加活跃、轻松。因为学生在其他同学的加油、鼓励下,会建立拓展训练自信心。通过不断的拓展训练,学生的身心素养也会得到同步发展。另外,教师在给学生开展拓展训练时,应该将提升学生体育能力方面作为重点部分,可以充分运用学生胜负欲的特性,给学生创设强烈的竞争氛围,提升训练成效。如在引导学生开展混合接力竞赛期间,教师应该及时的将竞赛成绩公开,公布,学生在一定的压力影响下,会产生极强的胜负欲望,更愿意积极的参与到竞赛活动当中,最终通过自身的努力会获得成功,体会成功所带来的喜悦感和幸福感^[3]。

(五) 考察教学实情科学选择拓展项目

教师在设计拓展训练内容,或者选择训练方式时,都应该将学生的训练需求作为前提条件,在信息化教育背景影响下,教师可以在拓展训练中有效的渗入信息化元素,通过信息数据有效开展拓展项目活动。例如,利用网络软件设定拓展训练课程反馈表,让学生完成训练后并在线上进行表格填写。教师以调查反馈的数据了解学生对拓展训练教学内容、方式的看法,并针对教学实际情况优化教学内容。教师和学生看待事和物的角度有很大的区别,感受也会有所区别。一些教师在设计竞赛活动时,对课堂氛围的创设非常不重视,学生参加这样的活动会产生极大的心理及精神压力。在拓展训练当中,还有的教师和学生两者的沟通极少,这些问题存在时间已久,而且较难处理。教师通过网络问卷的方式对学生的训练效果进行调查,能够让教师及时的掌握学生对训练的反馈,并早期发现问题及时处理,能够提升训练成效。学生也可以在线上给教师提出一些训练的想法,这样的提议更符合学生的真实需求,也能对教师调整训练内容等方面有着十分重要的意义^[4]。

结束语

初中体育教学对学生体能的发展有着十分重要的作用,作为当代的体育教师应该顺应时代的发展,运用现代化的教学模式有效开展体育教学,为了达到强身健体的目的,教师可以将拓展训练项目和体育教学完美融合,丰富教学内容,调动学习氛围,激发学生的学习求知欲望,让学生主动的参与到训练活动当中,促进学生综合能力的发展。

参考文献

- [1]尚金武.素质拓展训练在初中体育教学中的引入[J].科技资讯,2019,15(31):176+178.
- [2]庾平奇.拓展训练在初中体育教学中的应用[J].当代体育科技,2019,7(10):52-53.
- [3]陈景学.浅析拓展训练在初中体育教学中的应用[J].当代体育科技,2019,09(06):32-34.
- [4]周翔,陈强,吴静,等.拓展训练改善中学生心理健康水平和社会适应能力研究[J].中国学校卫生,2019,(2).245-251.