

拓展训练模式在中职体育教育中的应用研究

王爱民

涿州市职业技术教育中心

[摘要]近年来,在教育改革工作持续推进的大背景下,教育部门及中职学校特别重视各学科教学工作质量水平,其中体育是中职教育阶段的一门基础学科,通过体育教育,可锻炼学生的身体素质,提高心理健康水平及增强社会适应能力。当然,为了提升中职体育教育教学质量水平,也需应用合理科学的教育教学模式方法。因此,本文以拓展训练模式在中职体育教育中的应用意义为切入点,然后结合中职体育教育现状问题,提出拓展训练模式在中职体育教育中的具体应用策略,旨在全面提升中职体育教育教学工作的质量水平。

[关键词]中职体育教育;意义;现状问题;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.182

体育教育教学工作的开展,可增进学生的而身体健康,提高学生的心理健康水平,并增强学生的社会适应能力。因此,在教育改革工作持续推进大背景下,中职学校需重视体育教育工作的开展,采取合理科学的教学模式方法,提升体育教育教学质量,使学生的体育素养水平得到全面提高。值得注意的是,拓展训练模式有助于中职体育教学深度与广度的拓宽,且有助于学生体育综合素养水平的提高。由此可见,为全面提高中职体育教育教学质量水平,本文围绕“拓展训练模式在中职体育教育中的应用”进行分析研究价值意义显著。

1. 拓展训练模式在中职体育教育中的应用意义分析

体育是中职较为重要的一门学科,在中职体育教育教学过程中,采取拓展训练模式方法,具备多方面的意义,总结起来,具体意义如下:

1.1 有助于体育教学深度与广度的拓宽

传统教育模式下,中职体育教学方法较为陈旧,由教师按照体育教材内容开展理论或体育课实践学习的方式,会让学生感到枯燥,难以提高学生参与体育知识学习的兴趣,且使中职体育课程教学深度与广度受到限制。而将拓展训练模式应用到中职体育教育教学过程中,教师角色发生转变,从之前的教材讲解者,转变为活动的指导者,能够激发学生参与体育拓展训练课堂的兴趣,在拓宽体育教学深度与广度的基础上,进一步能够提升体育教学质量水平。

1.2 有助于学生体育综合素养水平的提高

传统中职体育教学分为两个模块,其一是课堂体育教材理论授课,其目的是使学生了解体育理论知识内容;其二是实践课堂,其目的是锻炼学生的身体素质,但在实践课堂一般由教师制定学生进行某项活动,缺乏针对性指导,因此难以全面提高学生的体育综合素养水平。而通过拓展训练,在体育实践课堂,可培养学生的团队协作能力、竞争能力,并疏导学生存在的自卑心理等,进一步有助于全面提高学生的体育综合素养水平。

1.3 有助于中职体育教育教学工作发展

在全面素质教育背景下,各大学校均重视体育教学工作的开展,希望将体育教学纳入素质教育工作领域,提高学生

的身体素质及体育素养水平,进而使学生的综合能力水平得到有效提高。通过将拓展训练模式应用到中职体育教学过程当中,针对学生积极开展室内、场地、野外等训练项目,有助于学生突破心理障碍,提高与同学之间的训练沟通能力,并培养学生的团队协作能力及竞争精神等,在全面提高中职体育教学质量水平的基础上,拓展训练模式可为中职体育教学工作提供有效参考建议,进而促进中职体育教学工作可持续发展。

2. 中职体育教育现状问题分析

如前所述,认识到拓展训练模式在中职体育教育中的应用意义显著。但从现状来看,中职体育教育教学活动开展期间,仍存在一些有待解决的问题。具体而言,主要问题如下:

2.1 在拓展训练研究投入方面有待改善

中职教育学科较多,在中职体育拓展训练教学过程中,为了提高拓展训练教学效果,专业教师需积极开展理论、实践研究工作,但目前大部分中职学校在体育拓展训练方面的理论、实践研究较为薄弱,难以为拓展训练活动的开展提供有效凭据。此外,中职学校方面在体育拓展训练上投入的人力资源、物力资源、资金资源有限,在师资力量不足,缺少先进科学设备支持,教育资金不足的情况下,便会影响体育拓展训练教学的质量效益。

2.2 安全管理工作有待加强

体育拓展训练教学,与一般的体育项目教学存在较大的差异,拓展训练通常由学生组成一个团队,然后展开团队协作完成某项体育任务。为保证学生能够顺利、高效、安全地完成拓展训练任务,则需做好学生在拓展训练过程的安全管理工作。但由于班级学生数量较多,且师资数量有限,从而使得针对学生在体育拓展训练过程的安全管理工作较为薄弱,当学生的人身安全难以得到有效保障的情况下,便会降低体育拓展训练的可行性及科学性。

2.3 师资专业性有待提升

拓展训练的专业性较强,学生在体育拓展训练过程中,教师需扮演引导者的角色,给予学生正确、规范指导,这样才能够使学生顺利、安全地完成拓展训练任务。但从现状来

看,由于拓展训练属于新型的教学模式,对教师的专业要求较高,比如要求教师具备体育专业知识以外的教育心理学、管理学等专业知识,还要求教师懂拓展训练项目实践方法技巧等,部分教师在繁忙的教学工作压力下,便难以掌握多样化的拓展训练知识、技巧,当教师专业性不足的情况下,体育拓展训练教学便流于形式,缺乏实效性,难以提高学生的体育综合素养水平。

3. 拓展训练模式在中职体育教育中的具体应用策略分析

结合上述分析可知,中职体育教育教学现状下拓展训练的融入存在一些有待解决的问题。因此,为解决相关问题,需落实有效的教学策略。结合实践教学经验来看,主要教学策略包括:

3.1 改善研究投入现状,明确训练目标

为提升拓展训练模式在中职体育教育教学中的应用效果,首先需改善研究投入现状。一方面,中职体育专业教师需重视拓展训练模式在体育教学中的应用,做好拓展训练理论课程研究、实践教学研究工作,不断丰富自身教学经验,总结规律,明确不足,不断改进、优化教学模式方法。另一方面,中职学校需在体育教学环节投入充足的教育资金,购置、引进拓展训练所需体育设施设备,加强和拓展训练机构的合作交流,为体育拓展训练教学提供良好的基础环境。此外,需明确拓展训练目标,结合班级学生实际情况,对拓展训练目标合理科学设计,确保能够将拓展训练的作用有效发挥出来,使学生团队合作关系更加巩固,进而使学生在融洽的环境中参与拓展训练。对于教师而言,在拓展训练活动设计过程中,各项目均需设计相应的困难点,确保学生通过团队协作能够将困难点解决,以此使学生解决问题的能力得到有效提升,当学生通过拓展训练共同完成某项任务时,便能够使学生的团队协作能力得到有效增强,进而达到学以致用的目的。

3.2 加强训练过程安全管理,开展安全拓展训练教学活动

在中职体育拓展训练教学过程中,需加强学生训练过程的安全管理,严格遵守“预防为主,及时解决”的安全管理原则,确保学生参与拓展训练期间的人身安全,并落实各项安全防御工作,做好相关体育训练器材的定期保养,保证训练器材使用的安全性,避免误伤到学生。当然,开展安全拓展训练教学活动是重中之重,以“穿越电网”拓展训练项目为例,作为一个经典的穿越障碍团队协作项目,为保证此项拓展训练活动开展过程中学生的人身安全,教师需扮演好引导者的角色,指导学生穿好防滑鞋,检查绳网是否布置完好,确保绳网无安全隐患问题,在此基础上,指导学生相互协作,逐一穿过布置好的绳网。期间,学生与学生之间需密切协作,合理规划、组织,统一行动。当班级学生均顺利穿过电网的情况下,可培养学生合理规划、统一安排组织等团队协作能力,使学生感受到团队合作的力量,增强集体荣誉感,并使学生的身体协调能力得到有效锻炼。

3.3 提升教师的专业性,丰富拓展训练教学内容

在中职体育教学中,体育教师起到了至关重要的作用,因此需提升体育教师的专业素养水平,体育教师自身需加强学习,学习拓展训练相关理论知识、实践技巧。同时,中职学校方面需为体育教师提供参与拓展师培训的机会与平台,使教师通过培训,不断提升自身专业素养水平,确保能够完全胜任中职体育拓展训练教学岗位工作。而从学生体育拓展训练能力素养提升角度考虑,则需丰富挑战训练教学内容,除上述提到的“穿越电网”拓展训练项目以外,还可以针对学生开展“高空断桥”、“信任背摔”、“突破雷阵”等一系列拓展训练项目。以其中的“高空断桥”拓展训练项目为例,对学生心理素质的考验较大,且该项目具备一定的冒险性,在训练过程中需由学生自行独立完成,将专业安全设备穿戴好之后,爬上断桥,从一端跳至另外一端,然后返回。通过此训练项目,可以使学生突破畏难的心理防线,使学生认识到克服困难的重要性,敢于认识自我、面对自我,进而使学生认识到勇于面对人生困难的真谛及意义。总之,需在提升教师专业素养水平的基础上,不断丰富拓展训练教学内容,结合学生实际,开展具有积极意义的拓展训练项目,既达到体育锻炼的目的,又能够使学生从中感悟人生的真谛,学以致用,学会学习、学会做人,全面提高学生的综合能力素养水平。

4. 结语

综上所述,拓展训练模式为中职体育教学的创新发展提供了良好的契机,但现状下中职体育教学应用拓展训练模式也存在一些有待解决的问题。因此,中职体育教师需加强对拓展训练的理论、实践研究,明确拓展训练目标;同时,通过加强训练过程安全管理,确保能够开展安全的体育拓展训练教学活动;此外,还需提升教师专业素养水平,丰富拓展训练教学内容等,以此全面提高中职体育拓展训练教学的质量,进一步为中职体育教育事业的发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 张晓军. 拓展训练在中职体育教学中的作用探究[J]. 作家天地, 2019(21): 95-96.
 - [2] 李厅. 浅谈拓展训练在中职体育教学的作用[J]. 才智, 2019(25): 90.
 - [3] 高建芸. 中职体育教学引入拓展训练的意义和作用探析[J]. 现代职业教育, 2019(17): 188-189.
 - [4] 易志勇. 浅谈拓展训练在中职体育教学中的作用[J]. 农家参谋, 2018(22): 187.
 - [5] 左永健. 心理拓展训练在高中体育教学中的应用[J]. 考试周刊, 2017(48): 146.
 - [6] 项文玲. 中职体育教学开展心理拓展训练的实践与思考[J]. 中学时代, 2012(12): 190.
- 作者简介: 王爱民(1972.12-), 男, 本科, 毕业院校: 河北体育学院, 研究方向: 中学体育训练。