

# 在中职学校体育教学中融入拓展训练的策略探讨

白 淼

(鞍山技师学院 辽宁 鞍山 114016)

**【摘要】**在中职体育教学中融入拓展训练,不仅有利于改善当前中职体育教学中的弊端,而且有助于中职体育教学进行更为深入的改革。因此,中职体育教师在教学中应当积极改变传统的教学模式和方式,不断探索新的教学手段,并在激发学生体育学习兴趣以及提高学生体育活动参与度的基础上,使拓展训练更好地融入在体育教学中,进而提高中职体育教学成效。

**【关键词】**在中职学校;体育教学中;融入拓展训练;策略探讨

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.033

## 引言

中职院校学生正处于人生最重要的学习时期。而很多学生都是家里独苗,往往都会体现出自我为中心,意志力不高、合作能力缺失的状态。而现代各行业竞争环境越来越复杂,要求学生体能、心理素质都要长期保持最佳状态,所以在体育教学环节中,增设拓展训练,能够多元化教学项目,开阔学生知识视野,强化学生体能和心理素质,保证学生全面发展,并适应现代社会环境。

## 一、拓展训练在中职体育教学中的应用意义

### (一) 满足教育体制改革的诉求

现代中职院校学生在课余时间,会见识到较为丰富的事物和现象,而教师却还是在沿用传统教学模式,导致教学目标难以实现,更难以切合于新教改的要求。而拓展训练模式的引用,就正是切合了现代素质教育标准,促进学生在实现学习目标的基础上,还能够不断突破困难、超越自我。引用如此先进的教学模式,可以明显活跃教学氛围,促进学生在这样的氛围中,深化探讨知识奥秘,逐步超越自我,进而感受到体育教学的趣味性和现实性,促进学生不断自我提升。

### (二) 有利于调动学生体育学习的兴趣

爱因斯坦曾经说过:“兴趣是最好的老师。”因此,中职体育教师要想提高体育教学的效果和质量,首先就应激发学生对体育学习的兴趣。在中职体育教学中融入拓展训练是培养学生学习兴趣的有效手段。教师在教学中应当积极拓展学生的训练内容,激发学生体育学习的热情以及体育活动的参与度。为了更好地发挥拓展训练在体育教学中的积极作用,中职体育教师在教学中需要改变其传统的教学观念和模式,不断创新教学方式,并在结合教学内容以及学生实际情况的基础上展开体育教学。总之,中职体育教师在教学中要注意培养学生体育学习的兴趣,因为只有这样,学生的学习效率才会提高,学生才能在体育活动的过程中真正的获得乐趣与收获,从而提高其体育素质。

## 二、在中职体育教学中融入拓展训练的具体策略

### (一) 合理安排教学内容

拓展训练通常会以体现内容上的多元化,能够在各个体育活动中体现高度的适用性。这就要求教师结合教案的规划和学生的专业学情,适度、相应的布置教学项目,拓展训练模式无可替代的现实意义进行充分体现。那么在具体教学中,教师就需要结合学生个体的运动规律实行相应、适度的拓展训练活动,促进所有学生都会培养自身正确、合理的运动习惯,有效强化学生综合素质。例如将拓展训练模式融入足球、篮球等小组式训练活动中,就能够创设出和谐的训练氛围,调动学生训练热情,还能够有效强化学生的集体荣誉感和集体协作力。除此之外,想要切实有效缓解拓展训练难以作用于所有学生的现象,教师就需要结合各个级别的活动强度,来引导学生以小组的形式进行训练,并对各个小组安排适度的、合理的训练内容,以免学生训练热情和信心被削弱。想要真正实现这样的目标,教师还需要对学生的喜好进行充分了解,以进一步体现训练过程的童趣化,借助边玩边学的模式,促进训练成效的提升。

### (二) 优化拓展训练项目促进学生全面发展

身体是进行活动的基本条件,在保证身体无恙的前提下才会稳定进行活动。

所以,就应当在完善体育教学的同时,将教学目标、项目、模式等从根本上做出创新,进一步保障学生体能的快速增强。中职院校也需要从根本上摆脱以往应试教育的思想和方式,即把教学着重点仅落于语文、数学的课程上,没能考虑基于学生体能发展实行体育教学。因此,就应当在未来的体育教学中,融入拓展训练教学项目,强化教学质量和成效。例如在具体训练中,往往都会实行“同步前进”训练项目,教师在双人足球拓展训练中可以将学生分为两个对抗小组,每个小组人数为偶数,成员两人一组并排站立,再将相邻的两脚捆绑在一起。也就是说,在赛事活动正式开始时,组员需要在齐心协力的条件下抢到足球,然后再将球踢到对方的球门内。这样的训练过程主要就是为观察组员间的协作力,也可以说是在赛事进行中,一组成员向前激进和运球时,是否会与其他组员同步动作,这也是在观察同组成员与别组成员的协作力。这样的训练过程将足球训练进行了拓展,调动了学生参与活动的热情,强化了体育教学成效。

### (三) 采用实践性课堂教学方式,深化拓展训练的应用

中职体育教师在对拓展训练的内容进行选择时应当结合具体的室内外教学环境,借助模拟情境以及情景体验的方式进行体育教学。同时,教师在设计教学内容时可以加入一些如模仿、交流等形式的实践环节。教师可以先组织学生室内就某一拓展训练内容进行讨论,然后再进行户外实践活动,进而达到中职体育教学的目的。例如,在进行“浮桶架桥”的拓展训练活动时,教师可以在水上利用木桶搭建一座浮桥,然后让学生从桥的一端走到另一端,学生在走浮桥时不能落水,且须在规定时间内到达才算通过。当然教师在教学中可以先为学生做一次示范,以便让学生知道这浮桥是能走人的,然后再让学生一个接一个接连上浮桥。在这个过程中不可避免的会出现部分学生由于害怕、紧张等心理原因导致行动的失败。这时,教师需要针对学生的实际情况对其进行讲解,并积极引导学生克服内心的恐惧,进而使其顺利地通过浮桥。总之,中职体育教学作为体育体系的一部分,其对于学生心理素质的培养具有重要作用,教师在进行拓展训练时应该积极关注对学生心理素质的培养,以促进学生心理健康发展,这也是中职体育教学成果的体现。

## 结束语

拓展训练是对传统体育教学项目的深化研究和实践,适度运用这种训练能够强化学生意志、强化体能,还能够提升学生心理素质、减少学生学习的心理重负。想要实现这些目标,教师就应当建立完善拓展训练方案,促进拓展训练过程的相应性开展,从而促进学生具有良好的精神面貌,保证学生身心良好的发展。

## 参考文献

- [1]张瑞金.在中职学校体育教学中融入拓展训练的策略探讨[J].中国培训,2020(10):67-68.
- [2]廖玉霞.中职体育教学中开展心理拓展训练的探讨[J].田径,2020(07):19-20.
- [3]李佳楠.开展拓展训练提升中职体育教学有效性的研究[J].才智,2020(16):123.
- [4]丁驰.拓展训练融入中职体育教学的实践与思考[J].当代体育科技,2018,8(21):49-50.

# 现代化技术与中职音乐教学的有机结合

陈 阳

(新疆石河子卫生学校 新疆 石河子 832000)

**【摘要】**现代化技术以其智能性、灵活性等优势被广泛应用于我国各阶段教学工作中,且现代化技术在各学科教学工作中都取得了良好的效果。中职音乐专业的理论知识复杂且琐碎,抽象性强,传统的教学已经无法满足现如今的人才培养需要。现代化技术的出现极大地改善了这一现状。基于此,文章首先阐述现代化技术的主要特点,针对此提出现代化技术在中职音乐专业教学中的实施策略。

**【关键词】**现代化技术;中职音乐教学;结合

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.034

## 引言

新课改的推进对我国各阶段教学工作提出了全新的要求,要求教师将先进的网络技术和丰富的教学手段引入课堂教学工作中。中职音乐专业教学不同于其他学科教学,教师很难通过语言描述向学生表达抽象的理论知识,如发音方式、音色特点等,艺术类学科的学习更需要学生发挥自主思考能力和创新能力,现代化技术的出现为学生提供了良好的发挥平台,学生的课堂主导地位得到了很好的体现。

## 1 现代化技术教学的特点

### 1.1 互动丰富、形式多样

现代化技术不仅有先进的教学手段,更具有丰富的课堂教学方式和交流,如中职音乐教学前教师应先引导学生进行课前预习和测试,课堂教学中也不再仅限于以往你讲我听的填鸭式教学方式,教师更注重引导和挖掘学生的课堂主导地位,如结合理论知识选择合适的案例和情景,使学生对音乐的理解和感悟不再停留于表象,同时教师可以开设课堂研讨、互相提问环节,并鼓励学生畅所欲言,思维的碰撞不仅可以开阔学生视野,也可以丰富学生的音乐情感,课堂教学结束后,教师可以设置音乐展示环节,组织学生根据课堂交流和案例设计录制相关的音乐视频,学生之间相互评价,查漏补缺。这也是现代化技术最大的优点,其利用丰富的教学工具盒教学方式充分引导学生的独立思考和相关合作能力,体现了学生的课堂主导地位,这也是中职音乐教学工作中最需要的教学理念,教师可以传授理论知识,但学生与音乐的情感共鸣很难通过教师讲解产生,而现代化技术则为学生提供了有效的方式。

### 1.2 改革传统教学方式

现代化技术从根本上改善了以往的课堂教学方式和学生课下学习方式,传统中职音乐教学中,学生多在教师的引导下理解音乐,长此以往必然导致学生缺乏独立自主思考能力,而现代化技术则注重对学生独立自主思考能力的培养,以激发学生的独立自主性,教师则起引导作用。传统的课堂教学中,学生需要时刻全神贯注通过记笔记或认真聆听的方式记录课堂内容,而学生的课下活动难免会产生理论知识断层,且学生之间也很难有机会进行学术交流,导致学生很难全面了解音乐理论知识,而现代化技术无论是从教学工具还是教学方式上都改善了这一问题,教师可以结合课堂教学内容,将重点、难点分门别类,制作微课视频,微课视频以其短时、针对性强等特点已经被广泛应用于各阶段教学工作中,且也确实取得了较好的实践效果,其对关键知识进行了有效的总结。其可以借助互联网技术改善课堂问题,如利用微视频技术记录课堂教学中的关键知识和重点内容,学生可以选择任何时间地点观看并学习。此外,现代化技术丰富的教学方式可以开阔学生视野,提升学生的独立思考意识和创新能力,也全方位地提升了学生的综合素质,真正意义上实现了对学生核心素质的培养。

## 2 现代化技术在中职音乐教学中的应用

### 2.1 校企联合开发音乐教育资源

互联网技术的发展为中职音乐教育提供了全新的改革和创新,除以往的微视频、多媒体等技术以外,虚拟现实技术已经成为现代化技术教学的新方向。虚拟现实技术以其强大的技术为音乐理论知识的展现提供了良好的平台,学生也可以从复杂的理论知识中脱离出来,进入到虚拟现实世界中充分感受音乐。虚拟现实技术良好的画面性可以为学生创造多种丰富的音乐场景,这远是课堂教学无法提供给学生的。