

拓展训练在初中体育教学中的应用探索

吴剑

安徽省池州市第十二中学

摘要: 目前的社会背景当中,需要人才拥有更加优秀的技能水平支撑,同时也需要学生们能够拥有健康的身体素质,初中阶段学生们正处于非常重要的身体素质发展阶段,他们将更多的注意力放到初中阶段的拓展训练当中。而且初中体育教学开展过程中,拓展训练的融入,可以有效提高学生们的身体素质,帮助初中阶段的学生养成终身的体育运动意识,将初中体育课堂教学开展过程中的拓展训练所拥有的价值更加全面的展示出来,这对于学生们未来的体育知识学习来说,拥有非常优秀的实践探究意义。

关键词: 拓展训练; 初中体育; 课堂教学; 应用策略; 探究方向

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2022.04.046

初中阶段体育课堂教学改革的开展,带来了多种多样全新的体育锻炼方式,给初中阶段学生们的身体素质提高带来了一个全新的环境,在这样的课堂教学模式所带来的教学引导当中,教师可以从科学合理的训练内容出发,利用多样化的课堂教学训练策略,将学生们的体育运动学习兴趣更加明显的激发出来,保证初中阶段的学生可以获得身体素质以及心灵健康的共同强化,同时也可以给初中体育教学带来整体教学效率的提升。为了能够迅速达成这样的教育目标,教师一定要充分的照顾到学生们的运动水平,通过不同层次的拓展训练方案设计,让学生们看到一个更加高质量的初中体育教学课堂。

一、初中体育课堂教学开展过程中拓展训练存在的各种缺陷

(一) 没有给予体育课堂教学充分的重视

随着新课程标准改革的推进愈发的迅速,传统的应试教育观念也在一点一点的消失,但是目前的应试教育观念依然存在非常明显的问题,一直限制着体育课堂教学之中学生们的发展,大部分初中阶段的学生们,依然是将提高自己的文化课分数为主要内容,没有对于体育锻炼给予足够充分的关注,而且体育课堂教学开展过程中,运动项目相对来说比较简单,没有充足的趣味性支撑,这就导致学生们没有自主参与到拓展训练当中的积极性支撑。长期下去,学生们就会渐渐的无法感受到体育训练所拥有的重要意义,渐渐的失去自己的体育运动热情,这不仅会降低初中体育课堂教学的教学效果,也会让学生们的个人健康提高受到非常明显的限制^[1]。

(二) 师资水平存在一定的限制

优秀的体育拓展训练方式,需要教师拥有优秀的职

业水平支撑,方便于给初中阶段学生们的不同需求带来针对性更强的引导,但是从初中体育课堂教学的教学实际情况来看,大部分学校在开展拓展训练的过程中,师资力量都存在非常明显的限制,而且专业的拓展训练开展,需要专业的拓展训练教师,这样才能够引导学生们进一步参与到高难度的拓展训练项目里面,给初中阶段学生的生命安全带来最大限度上面的保障,所以教师一定要定期参与到培训里面,去提高自己的教育水平,这样才能够让拓展训练在初中体育课堂教学开展过程中的效果真正的发挥出来,给学生们的学习需求带来充分的满足。

(三) 教育场地以及教育器材存在一定的缺陷

大部分的情况下,初中阶段的体育拓展训练方式,都需要足够广阔的体育运动场地支撑,同时也需要足够丰富的体育器材,这样才能够保证初中体育教学开展过程中的拓展训练开展能够足够的顺利。在拓展训练当中,学生们所接触到的各种训练项目和平时经常可以接触到的单双杠以及平衡木等不一样,所以学校如果没有专业的体育训练器材以及环境支撑,就会让初中阶段的体育拓展训练需求无法获得充分的满足,整个初中体育课堂教学的教学效果也会变得非常一般^[2]。

二、初中体育课堂教学开展过程中的拓展训练应用策略

(一) 通过拓展训练给学生们带来学习热情的激发

初中体育课堂教学开展过程中,体育课堂教学的最终目标是让学生们能够进行各种体育技能动作和要领的掌握,这并不能仅仅凭借简单的训练实现,而是应该让学生们更加频繁的练习,让技术动作变得更加完善,才能够满足学生的学习需求。所以课堂教学开展过程

中，传统的体育课堂教学模式就需要让学生们不断参与到各种重复训练之中，这样的体育训练过程对于很多学生来说，都会存在比较枯燥无聊的情况，也会让学生们感觉非常的疲倦。如果学生们存在意志力不够坚强的情况，就会在这种训练环境当中渐渐失去自己的学习自信，并且开始抗拒、抵触体育课堂教学的开展^[3]。教师应该在开展课堂教学的过程中，尝试让机械化的训练获得更加创新性的改变，展示多样化的体育课堂教学方式，避免学生们出现心理压力，或者是在生理层面上出现不舒服的感觉，将拓展训练所拥有的作用更加充分的展示出来。比如教师在引导学生开展广播体操里面的伸展运动的时候，课堂教学就包含两个主要的目标，第一个目标是让学生们进行基本的广播体操动作要领掌握，其次需要让学生们在掌握广播体操动作要领的时候，照顾到自己周围的同学，和其他同学之间进行合作，让他们能够达成步调相同的目标。上课的时候教师会发现有很多学生本身就已经非常迅速的完成动作要领的掌握，随着动作要领的掌握，学生们就会渐渐的开始排斥反复、机械化的动作练习方式，为了给学生们提供积极的帮助，教师可以在课堂教学开展阶段，完成拓展训练的积极融入，让班级当中的二十个学生站到同一排，让他们依次完成自己学习过的广播体操动作，一直到最后一个学生完成动作，使用这样的教学方式，可以给学生们带来更加强烈的学习欲望，给学生们体育运动激情带来更加显著的激发^[4]。

（二）通过拓展训练给学生们带来优秀品质的锻炼

初中体育课堂教学开展过程中，在多样化的拓展训练活动里面，学生们可以获得体育运动潜力的有效激发，让学生们融入一个竞争和共赢的教学氛围里面，帮助学生们养成优秀的个人品质，这也是目前拓展训练组织过程中，拓展训练非常重要的教育意义之一。教师可以在开展初中体育教学之中，结合学生们的实际情况，选择一些趣味性足够优秀，同时教育意义也更强的拓展训练活动，同时结合学生们的实际情况，进行一定的修改以及调整，掌控好拓展训练的困难程度。例如教师如果想要开展一些类似于攀岩、野外生存挑战这种拓展训练项目的时候，就应该意识到这可能并不适合初中阶段的学生。教师可以从现有的教育资源出发，选择一些操作起来比较简单，同时教育意义也更加优秀的体育项

目，这样才能够提高学生们的学习水平^[5]。教师需要意识到，素质拓展训练形式还有内容，需要教师进行更加细致的筛选，同时也应该照顾到学生们的身体条件以及训练时间，还有最终的课堂教学目标等内容，在开展训练的时候，教师不仅需要给学生们带来优秀的身体素质锻炼，同时也需要给学生们带来心理素质的强化，提高学生们的耐力，保证学生们可以在一个轻松愉悦的氛围里面开展训练，帮助学生们感受到体育锻炼所拥有的趣味性。例如教师在开展体育课堂教学的过程中，可以将绑腿集体跑的素质拓展训练引入到教学之中，将班级当中的学生们按照一比一的男女比例分成不同的小组，将游戏规则以及游戏中的注意事项告诉学生们，之后就可以引导学生们参与到自主的训练里面，将学生们的腿使用布条绑到一起，之后让学生们站在同一排开始向前跑，训练开展阶段，学生们可能会出现跟不上节奏的情况，整个小组的进度也会被严重的拖慢，也会有小组成员开始埋怨那些比较慢的学生，这个时候教师就可以开展积极的引导，让学生们团队合作，互相鼓励，来让他们保持同样的步调节奏，从而让他们获得最终胜利，这种拓展训练方式，可以让学生们感受到团队所拥有的重要性，让学生们在参与到体育锻炼当中的时候，可以正确的认识到合作的意义，构建出一个更加团结的集体环境^[6]。

（三）通过现有的教育资源进行训练形式的拓展

丰富多样的拓展训练活动开展，需要使用各种不同的设备来进行帮助，很多初中阶段的学校，都会出现体育设施不足的情况，有很多的基础体育设备都不够完整，也无法找到可以开展拓展训练的优秀体育设备和素材，大量的设备购买实际上并不现实，这个时候拓展训练就可能会出现停滞的状态，无法正常的开展下去，教师一定要认识到拓展训练开展所拥有的重要意义，用自己的坚定态度，使用身边的各种不同物品来开展拓展训练，充分利用现有的各种资源来进行创新，设计出更具有特色的体育拓展训练活动，来满足学生的拓展训练需求^[7]。比如教师在带领学生们参与到荒岛求生的拓展项目当中的时候，就可以将学校的桌子以及板凳等等，当成是一个孤岛上面的小桥或者是石头，让学生们到操场上面，给学生们带来一个广阔的拓展训练场所，让拓展训练的开展更加的高效。从人才资源的角度上面来

看,教师和学校都应该将属于自己的作用更加充分的发挥出来。目前大部分初中学校的体育教师,都无法让专业的拓展训练要求获得充分的满足,大部分的教师所掌握的体育训练技能,也是一些传统的体育训练技能,而拓展训练项目往往拥有高要求和高标准,所以学校方面就需要定期开展专业培训,从拓展训练的开展流程以及相关的专业知识内容出发,保证学生们可以获得更加优秀的职业素养培养,通过专业素养的强化,弥补教师的教育经验和教学观念,改变相关的教育技能,从而让学生们更加充分的适应素质教育的发展要求,将学生培养为更加优秀的体育人才^[8]。

(四) 帮助学生们建立拓展训练自信

优秀的拓展训练自身,可以让初中阶段的学生们获得更加丰富的锻炼自己身体的动力,保证初中阶段的学生们可以获得面对困难以及挑战的勇气,这也是给学生们带来综合能力以及核心素养基础的重要先决条件,在这样的课堂教学环节里面,教师可以结合学生们在实践活动当中的想法,让拓展训练项目的难度和等级获得循序渐进的提高,这样一来就可以让学生获得心理承受能力的强化,同时也可以提高学生们的身体素质强度,让学生们在不断挑战极限的过程中,获得优秀的体育运动质量强化^[9]。例如教师可以带领学生们参与到攀越肋木的活动里面,让学生们按照小组形式,依次通过攀爬的方式通过障碍,在这样的训练阶段,学生们就可以获得身体素质上面的积极培养,将初中阶段学生们的运动潜力充分的开发出来,帮助学生们在感受到训练趣味性的过程中,获得更加强烈的参与到体育运动当中的自信,另外教师也可以利用爬软梯训练的开展,让学生们轮流去翻越空中的软梯,让学生们突破自己对于高空的恐惧心理,这样一来就可以让学生们获得更加强烈的体育运动自信,同时也可以让初中阶段的学生们,将自己在体育锻炼当中的意志力更加充分的激发出来,给学生们带来优秀的体育综合素养培养^[10]。

结束语

综上所述,目前的初中体育课堂教学开展过程中,拓展训练项目更加符合目前社会对于人才的综合素质要求,拓展训练是从原本的基础出发,开展科学合理的延伸和拓展,科学合理的拓展训练应用,可以帮助学生们养成优秀的冒险精神,也可以让学生们获得身体素质锻

炼,同时也可以考验学生们的心理素质,让学生们缓解自己的压力,给学生们带来更加全面的个人发展。教师在组织拓展训练阶段,也应该进行科学合理的训练项目设计,在训练强度上面尽量让训练符合学生们的身体状况,同时保护好学生们的安全,带来一个全新的初中体育教学环境。

参考文献

- [1] 孙榕. 大单元视角下初中体育问题情境教学中“问题链”的建构——以排球发球、传球和垫球技术为主的战术配合体验为例[J]. 福建教育学院学报, 2023, 24(08): 51-53.
- [2] 严峰. 基于数据的小组合作学习模式在初中体育田径项目中的运用研究[J]. 福建教育学院学报, 2023, 24(08): 54-57.
- [3] 任艳. 因材施教, 共同提升——初中体育教学开展分层教学模式的途径探索[J]. 田径, 2023(06): 12-14.
- [4] 杜康力, 黄英, 袁乾龙. 学校体育与健康课程“五化”理念体系探讨兼论“亚竞技化”下的大学体育[J]. 四川体育科学, 2023, 42(03): 102-106.
- [5] 沈佳辉. 教学评一致性在初中体育教学中的策略分析——以“耐久跑”教学为例[J]. 华夏教师, 2023(14): 87-89.
- [6] 黄华. 致力于教学本位——初中体育与健康教学组织形式多样化探讨[J]. 体育世界, 2023(04): 154-156.
- [7] 段绪来. “国培计划”初中体育骨干教师培训的现实问题与应对策略——以吉首大学为例[J]. 体育科技, 2023, 44(02): 104-106+110.
- [8] 许海明. 基于教育资源公共服务平台的初中体育课后作业设计与评价探究[J]. 科教导刊, 2023(08): 118-120.
- [9] 徐嘉毅, 梁维, 居文玲. 基于可持续过程优化(CPI)理论的初中体育校本课程开发研究——“积木课程”的建构与实施[J]. 体育科技, 2023, 44(01): 154-156+159.
- [10] 郑志平. 核心素养背景下幼儿园、小学、初中体育教学衔接的实践探索——基于一所九年一贯制学校的研究[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(32): 59-61.