

立核心素养 促全面发展

——高中体育拓展训练的实施路径

姜迪

吉林省琿春市第一高级中学

摘要:随着新课标的有效落实,高中生身体素质锻炼也受到了更多的重视。在这一发展背景下,教师通常会在教学过程中融入拓展训练,通过开展拓展训练的方式,进一步强调学生身体素质的同时,助力学生综合素质的发展。鉴于此本文将就高中体育拓展训练的实施策略进行探讨,旨在通过拓展训练的开展,培养学生创造性、团结协作等能力,强健学生体魄的同时,锻炼其综合能力,提升其体育学科的核心素养,促进体育学科的全面发展。

关键词:高中体育;核心素养;全面发展;拓展训练;实施策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.07.137

引言

拓展训练是通过将学生结合起来,将其带入到相对对应的环境中进行参与式、体验式的训练,进而满足学生对体育知识的多元化学习需求。拓展训练的开展对学生体育学科的持续性发展有着一定的积极意义,因此在高中阶段的体育课堂中,教师要立足于学生核心素养的培养以及体育学科的全面发展来进行拓展训练的有效实施,依托教学内容整合课堂的教学资源,定时因材施教的教学原则,组织学生开展个性化的拓展训练,并积极分析不同运动项目的特征,通过不同的训练方式,培养学生的探索意识和多元化兴趣爱好,最终实现高中体育课堂的高质量教育成效。

一、依托教学内容,整合教学资源

教师想要组织学生开展体育课堂的拓展训练,需要对教学内容进行充分的研究和分析,将拓展训练和教学内容进行有机结合才能有效落实拓展训练教学活动的开展。因此,在高中阶段的体育课堂中,教师要明确当前体育课堂所配备的各项软硬件设施,积极检查各项设施的可用性,避免出现设施应用损坏的现象,造成学生在拓展训练活动时产生受伤的结果。此外,教师也要结合教材内容设定拓展训练的方式,尽可能满足学生体育运动需求的同时,让拓展训练教学活动的开展,达到预期的教育目标。

与此同时,教师也要利用互联网技术收集各项的训练资源,并结合教学内容进行教学资源的整合,用多样化的方式建设多个拓展训练项目,给学生提供多项的拓展训练需求,做好教学前的准备工作,并在互联网技术

中分享相关的拓展训练内容的简介,让学生能够初步了解拓展训练项目的内容,使其做好充足的准备工作,以此来助力学生在体育课堂拓展训练活动中的有效参与,最终实现高中体育拓展训练活动的良好实施效果。

例如,在实施“田径类”的教育课程时,首先,教师要对田径类的体育运动项目进行整理和总结,明确田径类运动项目的各项运动,在此基础上检查各项设备的可用性。如:检查并亲身验证跨栏的工具是否出现损坏;检查接力棒是否损坏等,避免学生在拓展训练的参与中出现损伤的现象。其次,运用信息技术搜集和田径类运动项目拓展训练相关的内容,如:图片、视频、文字等,对这些资料进行整理,并依托教学内容整合教学资源,就田径类运动项目的拓展训练制作相关的简介内容,在校园网站上进行拓展训练项目简介的展示,组织学生在课下了解拓展训练的内容,以此来引出学生的喜好。最后,组织学生开展田径类运行项目的拓展训练活动,让他们跟随自身的喜好进行活动的参与,并对学生的训练过程进行记录,在训练结束后组织学生共同观看,以此来给予学生针对性的指导,使其更加准确的掌握拓展训练的技能,实现高中体育拓展训练活动的良性实施效果。

二、秉持因材施教,实施个性教学

众所周知,学生之间由于他们的性格、兴趣、学习能力和身体素质等方面的不同,他们会在体育运动各项的训练程度上以及运动水平上存在较大的差异性,而教师采用一视同仁的教学方法组织学生开展拓展训练,并不能满足学生对体育运动的训练需求,还会逐步消磨

学生对体育运动训练的积极性，从而影响整个课堂的教学质量。因此，在高中阶段的体育课堂中，教师要秉持因材施教的教学原则，组织学生开展拓展训练，关注到学生的训练状况，秉持一视同仁的教学态度来帮助学生处理他们在训练活动中的各项困惑之处，使学生能够全身心的参与到拓展训练中，享受运动所带来的快乐，进而促进学生身体素质的有效提高。

除此之外，教师也要结合学生现阶段的体育运动水平，实施个性化的体育运动教学，用多元化的训练方法，让学生参与到拓展训练中。同时，教师也要积极的培养学生的团队协作能力，通过分组的形式组织学生开展互帮互助式的教学，让每位学生都能在拓展训练中有所收获，进而促进学生整体体育运动水平的提升，避免其产生心理落差的现象，并通过互助式的训练还能引发学生之间的隐性竞争，充分调动学生参与拓展训练活动的积极性，有助于实现高质量的教育成效。

例如，在实施“乒乓球”的教育课程时，首先，教师可以先给学生讲解乒乓球运动相关的知识和技能，让学生形成对这一运动的整体性认知，并了解相关的操作技术，为后续拓展训练活动的开展提供强有力的支撑。其次，秉持因材施教的教学原则组织学生开展乒乓球的拓展训练，对学生进行分组（ABC），给每组学生安排不同的任务——A组学生负责活动的组织、设计以及任务分配，保证拓展训练的有效落实；B组学生负责将训练活动的各个环节进行串联，辅助A组学生完成训练任务；C组学生负责基础型的任务，如：准备乒乓球、乒乓球拍、捡球等，并定期对小组的任务进行调换，让每位学生都能参与到拓展训练的同时，获得自身综合能力的锻炼，切实提高高中体育拓展训练的开展效果，落实学生核心素养的良性培养。

三、分析运动特征，开展不同训练

不同的体育项目有着不同的拓展训练，它们的展开方式、训练内容以及训练目的之间，都有着较大的差异，教师想要充分落实高中体育课堂的拓展训练活动，需要主动对运动项目的特征进行分析，将拓展训练渗透到整个教学活动中，最终达到预期的教育成效。对此，在高中阶段的体育课堂中，教师不妨从日常的体育教学中入手，积极尝试更多的拓展训练项目，用自身的教学给予学生隐性的熏陶，以此来培养学生的探索意识和多

元的兴趣爱好，让拓展训练活动的开展落到实处，实现高中体育拓展训练活动开展的理想化教育成效。

例如，在实施“足球”的教育课程时，首先，教师要就足球运动拓展训练活动的开展准备道具：口哨、绳子、足球（用一段绳子将两位同学的脚踝进行绑定，两段绳子绑定学生的腰）。其次，制定拓展训练活动开展的教学目标——让学生掌握足球运动知识和技能的同时，培养其团队能力。最后，组织学生开展拓展训练活动——1. 将学生分成人数相等的两组；2. 学生自主选择身材相当的同伴；3. 选择两名学生背对背站立，将腰进行绑定，作为守门员、其余学生则完成脚踝的绑定；4. 讲解足球拓展训练活动的规则——拓展训练分成上、下半场，每场15分钟，一场比赛结束后双方交换场地，并全程绑着脚踝；5. 吹口哨开展拓展训练。用这种方式强化学生足球运动知识和技能的同时，培养其团队能力。

又如，在实施“篮球”的教育课程时，首先，可以组织学生开展“膝盖运球”的拓展训练活动（男女生各选三名将篮球夹在膝盖上，以蹦、跳的形式将篮球往对面运输，若篮球在掉落2次内可以直接捡起，若超出2次则重新开始），用这种方式增加学生之间的竞争性，引发学生对训练活动的主动参与。其次，组织学生开展定点投篮的训练（学生在指定的地点内进行投篮活动，一人两次机会且在30s内完成投篮，进球计分，超时扣分），让学生在趣味性的拓展训练中获得自身篮球运动水平的相应凝练，切实增强学生的篮球运动水平，令高中体育拓展训练活动的开展呈现出理想化的教育成效。

四、组织趣味训练，动力增加效果

据了解，现阶段高中体育课程的开展存在着一定的枯燥性，教师通常会采用等一会儿的教学模式组织学生开展体育运动的训练，这种现象会逐步消耗学生对体育课程的参与热情，影响了教学目标的实现。对此，在高中阶段的体育课堂中，教师不妨组织学生开展体育运动的趣味性拓展训练，以拓展训练活动的开展让学生体会到体育课堂的参与乐趣，进而增加学生对体育运动课堂的参与内驱力，主动投身到拓展训练的教学活动中，用他们高昂的内驱力促进其对体育运动知识和技能的深度掌握，进一步增强拓展训练活动的开展质量，实现高中体育课堂的高质量教育成效。

例如,在实施“篮球”运动的教育课程时,首先,可以组织学生开展“运球、强球”的拓展训练活动(学生各自自由组队,在篮球场地半场内,所有学生持球站好,在组长下达开始的口令后,学生开始在场内各自运球,在运球的同时边运球边抢对方手中的球,同时还要运用各种躲闪、移动的方法保护自身的全部不被对方抢去,最后在规定的时间内看谁的球没有被抢掉则游戏胜利),用这种方法来增加拓展训练活动的开展趣味性,引领学生初次体验拓展训练活动的开展乐趣。其次,再次实施拓展训练活动,这次出示活动的规则——1.在运球过程中学生不得离开半场内,也并不能够停止运球;2.在抢球的过程中,要合理的运用技术抢夺对方手中的球,不得采用推、拉等方式进行篮球的抢夺;3.违反规则的学生则即刻淘汰。用明确的规则引领学生对所学习的篮球运动技术进行应用,进一步凝练学生对篮球运动技术掌握,丰富其篮球运动的经验。最后,组织学生开展篮球运动的比赛环节,鼓励学生将拓展训练活动中所掌握的篮球运动技术在比赛环节中进行应用,切实增强学生的篮球运动水平,提高学生篮球运动内驱力的同时,助力其终身体育意识的形成。

又如,在实施“田径”运动的教育课程时,教师可以组织学生开展田径的“两人三足”拓展训练活动,以100米为活动的距离,引导学生自由分组,并用绳子将腿部进行两两捆绑,教师的口哨作为活动开始的标志,鼓励学生运用走、跑的形式完成拓展训练活动,增加拓展训练活动的开展趣味性,一步步提高学生的跑步水平。其次,带领学生开展“瓶子投掷”的拓展训练——将半瓶沙子的瓶子投掷到2米外的水平线外,看谁的瓶子在扔出去后能够直立。以比赛的方式来进一步凝练学生对投掷技巧的掌握,切实充盈学生的体育学识,增加学生参与体育运动拓展训练内驱力的同时,提升学生体育运动学科的核心素养,实现高中体育拓展训练高质量课堂的有效构建。

五、落实多元评价,提升核心素养

教学评价是整个教学活动的重要组成部分之一。教学评价环节的开展一方面能够有效培养学生的反思意识和反思能力,让学生能够形成良好的学习习惯,另一方面给学生提供自身参与体育拓展训练活动的方向,助力学生开展自身体育运动的个性化训练。鉴于此在高中

阶段的体育课堂中,教师要落实对学生的多元评价,采用多样化的方式让学生形成对自身体育运动训练客观且全面的认知,并从学生长远发展入手,制定详细的评价体系,保证课程评价开展的权威性和系统性,让每位学生都能对照评价体系,获得自身体育运动水平的相应增强,实现高中体育拓展训练活动的良好开展效果,促进学生体育学科核心素养的有效提升。

例如,在实施“排球”的教育课程时,首先,教师要组织学生开展排球运动的拓展训练活动,通过拓展训练活动的开展,了解学生对排球运动技能的掌握情况以及学生综合能力的锻炼实情,以此为基础组织学生开展体育课堂的评价环节,让课堂评价更加精准有效。其次,引领学生开展自身参与排球运动拓展训练活动的自主评价,让他们从训练态度、训练情况、掌握结果等方面进行自我评价,使其深刻剖析自身对排球运动的掌握情况,了解自身在排球运动方面的优劣势。接着,就学生的自主评价,对其进行综合性的评价,并针对学生的不足之处,给予他们针对性的指导,使其能够获得醍醐灌顶的点拨,引发学生对排球运动的自主训练。最后,根据学生现阶段的发展情况制定体育课程的评价体系,从学生的身体素质、运动技能理论知识应用、日常成绩以及情感意志、参与程度、活动态度等方面进行综合性的评价,切实发挥出评价环节的开展价值,提升学生体育学科核心素养的同时,促进其体育学科的全方面发展。

结语

总而言之,在高中阶段的体育课堂中,教师想要组织学生开展拓展训练活动,要依托教材内容整合现阶段体育课堂的教学资源,定时因材施教的原则,对学生实施个性化的拓展教学,并主动分析体育项目的运动特征,根据不同的运动开展不同的拓展训练,再用多元评价的开展辅以学生体育运动技能的相应增长,切实提高学生的核心素养,实现学生体育学科的全方面发展。

参考文献

- [1]张铁人.拓展训练在高中体育教学中的应用研究[J].科技资讯,2016,14(32):2.
- [2]马昕.拓展训练在高中体育教学中的应用研究[J].试题与研究,2021,(01):105-106.