

关于初中体育教学中融入拓展训练的思考

于秀英

保定市物探中心学校第四分校

摘要：本文探讨了初中体育教学中融入拓展训练的可行性。研究采用文献综述法，通过收集和整理相关文献资料，分析了初中体育教学中融入拓展训练的意义、现状问题及可采取的对策。研究表明，融入拓展训练可以增强学生体质，培养学生意志品质，提高教学效果。但当前初中体育教学中拓展训练开展不足，教师缺乏相关理念和方法。因此，建议加强师资培训，制定具体实施方案，积极开展校内外拓展训练活动，以不断提高初中体育教学质量。

关键词：初中；体育教学；拓展训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.027

引言

随着社会发展，人们对青少年身心素质的要求不断提高。体育作为培养学生身体素质和意志品质的重要途径，在青少年成长过程中发挥着不可替代的作用。近年来，各级各类学校都在积极探索体育教学改革，以适应新时代对人才培养的需求。在此背景下，如何在初中体育教学中有效融入拓展训练，成为广大体育教师需要深入思考和实践的问题。本文拟通过文献综述的方式，分析初中体育教学中融入拓展训练的意义、存在问题及解决对策，以期对相关研究和教学实践提供参考。

一、初中体育教学中融入拓展训练的意义

（一）增强学生体质，提高身体素质

现代社会生活越来越便利，加之电子产品泛滥，许多中小学生盲目娱乐，缺乏体育锻炼。他们的体质普遍较差，体能低下，许多学生有肥胖或视力下降等问题。体育作为学校的一门重要教学科目，肩负着增强体质、强身健体的重任。而传统体育课注重技能训练，略忽视对体质的培养。融入拓展训练，通过丰富有趣的户外爬山攀岩等体能挑战活动，不仅能增强学生的耐力、力量、灵敏性等体能，还可以使他们在游戏中体会成功的乐趣，从而主动参与，提高运动兴趣，让体育教学真正奏效，全面提升学生身心素质。

（二）培养学生的意志品质

拓展训练通过让学生面临各种艰巨环境下的严苛挑战，检验他们的意志力品质。比如组织学生徒步攀登险峰，面对崎岖山路和高原反应的种种考验，这无疑是对学生毅力和决心的极大锤炼。而稍有不慎则可能半途放弃。拓展训练教会学生面对困难不轻言退缩，坚持不懈地战胜自我，得到成功的喜悦和成就感。这种以死地求生的精神，是意志力和自信心得到最大程度培养的契机。许多原本心态懦弱的学生，在训练后都敢于正视困难，勇于面对新挑战。这种不畏艰险的精神，将使他们

受益终生。

（三）丰富教学内容，活跃课堂氛围

体育课注重技能训练虽可锻炼身体，但往往流于枯燥乏味，缺乏趣味性，难以调动学生学习积极性。而拓展训练则以寓教于乐的手段，通过丰富多彩的游戏活动，充分调动学生参与热情。如划水漂流、荡秋千过河等，都富含新颖性和挑战性，能激发学生的好奇心和探索欲望。他们会全身心投入这些看似戏谑实则练就韧性的游戏中，在潜移默化中提高体质。这种趣味性的训练手段，既活跃了学习氛围，又达到教学效果，实现双赢。

（四）增进师生关系，增强团队意识

融入拓展训练让老师学生形成小组，在充满挑战性的户外游戏中互动。这种聚少离多的模式，使师生离开课堂教室这一传统互动场景，在游戏乐趣中得到更多接触和交流，自然拉近了距离感。老师在训练中不再是高高在上的权威，而是以队友、指导者的身份指导学生，这更易打消学生戒心，取得他们的信任。学生也在配合挑战、战胜困难的过程中，领悟到团结协作的重要性。这种关系和集体荣誉感的培养，大大增进了师生感情，也增强了学生的团队意识，为之后活跃课堂氛围奠定了基础。所以，拓展训练对师生关系拉近、团队精神培养有着独特优势和重要意义。

（五）预防校园欺凌，培养友爱精神

拓展训练需要小组成员在游戏中互相关照互助，命运与荣辱与共。这不仅减少学生打架斗殴机会，也通过情境感染培养他们乐于助人品质。一旦有队友遇险，其他成员就会挺身而出。这种精神内化为友爱与宽容素质。并且训练中老师扮演引导角色，团队氛围融洽，也让原本暴力倾向学生感受到温暖关怀，减轻心理负担，从而预防校园欺凌事件发生

二、初中体育教学中融入拓展训练的现状问题

（一）教师未充分认识拓展训练的意义

当前，许多初中体育教师对拓展训练的重要性和必要性还没有形成充分的理解和认识。他们的教学理念较为传统，更注重学科知识的讲授和技能训练，而没有意识到拓展训练对提高学生综合素质和意志品质的独特作用。也有部分教师将拓展训练简单化为增强课堂趣味性的手段，而没有将其作为重要教学内容来对待。由于教师层面对拓展训练重要性的认知不到位，在实际教学中很难将其有机融入，事实上也很少开展相关训练。这无形中制约了拓展训练在初中体育教学中的推广。

（二）缺乏科学合理的训练方案和方法

初中生正处于快速成长期，身体组织和器官发育尚未完善，较为敏感脆弱。而拓展训练多为高强度的室外项目，存在一定风险性。因此，训练必须科学系统、因材施教，才能发挥作用并确保安全。但是，许多学校的体育教师没有系统了解拓展训练的专业知识，没有接受过科学的培训指导，在制定训练计划和控制项目难度时根据经验臆断，无法准确把握学生的身体状况并因材施教。这就可能导致训练负荷过重或项目设置过危险，不但大大降低训练效果，还可能给学生身体带来不同程度的损伤。一旦出现意外，后果不堪设想。由此可见，提高教师的专业化水平，使其掌握科学的训练方法，是拓展训练健康有效开展的重要保证。

（三）训练场地设备短缺，资源有限

拓展训练需要在室外建立专项训练场地，配置各类项目，但我国中小学体育场地和设施普遍不足，这严重制约了拓展训练的推进。表现为场地面积小，无法容纳室外项目；训练设备奇缺，大型设备昂贵，多数学校难以配备；影响训练体验；管理用房缺乏，教师无指挥处和仓储用房。在基础设施短板的限制下，理论课堂无法转化为实践，教师也失去开展项目的场所和设备支持，严重制约拓展训练在学校的推广。要解决这些现实困难，学校必须加大投入力度，扩建场馆，添置设备，完善配套设施，逐步打造可依托的训练基地，为拓展训练提供硬件保障。

（四）缺乏必要的安全防护措施

拓展训练的开展需要安全防范体系的有效支撑，但许多学校在这方面存在短板，主要表现在应急预案不完善，面对突发情况应对迟缓；救援器材储备不足，现场救援能力弱；教师安全防范意识淡薄，无法对训练全过程实施严密监管；场地设施缺乏定期检查和维修，隐患较多。这些问题使拓展训练的风险性大为增加。一旦出现突发事件，由于应急响应不快、救援不力，后果不堪设想。可见，建立科学、严谨的安全防范体系，是训练顺利开展的重要保障。

三、初中体育教学中融入拓展训练的措施

（一）加强教师培训，提高教师素质

要组织开展形式多样的教师培训，邀请专家到校进行专题讲座和示范课。重点培训教师安全防护知识、急救应急知识及拓展训练的科学方法，通过案例分析、交流讨论等方式深入理解拓展训练的重要性，掌握科学、系统的训练方法。同时，组织教师之间的互访互学，邀请有经验的教师开展专题培训，总结拓展训练中的注意事项和技巧。此外，学校可重点选派骨干教师到夏令营、野外拓展基地等第一线单位学习，将返回后制定详细的培训计划，采取层层传授的培训模式。为鼓励教师自我提高，可设置一定的津贴补助。通过持续培训，积累教师培训素材，比如精选示范课视频、培训课件等，形成网络在线课程，方便教师自主学习。这将全面提高教师对拓展训练的理解认识，使教师系统掌握科学的训练方法，有效提升其安全防护、应急救援、活动组织、队员管理等方面的能力。这为初中体育教学中融入拓展训练提供可靠的师资人才保障。

（二）建立健全训练管理制度和评估机制

要建立规范、科学的拓展训练管理制度，明确工作流程、责任分工以及物资管理等各环节要求，形成拓展训练管理细则并广泛宣传。用科学方法测试建立学生体能档案数据库，在此基础上科学制定训练强度，将训练效果与体能评估数据进行关联分析。加强学生档案管理，设置多重审核机制，采取签字盖章制度，在训练前后逐级核对确认学生名单及体检。训练期间，要保证充足师生比例和后勤保障，设置必要的应急预案，以防突发情况。训练结束及时总结改进，对存在问题的训练环节和方法进行讨论分析，不断优化完善培训方案。此外，建立科学的训练效果评估机制，在训练前后采用统一标准对学生体能指标进行测试，通过对比数据判断训练效果，及时调整存在问题的环节。同时开展质量抽查和满意度调查，多方面评价训练效果，保证培训质量。这些制度的建立，使拓展训练在时间节点、培训对象、内容设置、方法选择、效果评估等方面更加规范系统。有效保障拓展训练顺利开展并取得预期效果，为初中体育教学中融入拓展训练提供制度保障。

（三）针对不同年级制定科学系统的训练方案

制定拓展训练方案时，必须充分考量不同年级学生的身心发展特征，因材施教。对于初一年级学生，重点培养兴趣，训练强度不宜过大。可以组织一些趣味性较强的小游戏，围绕游戏规则和过程启发学生思考，培养基本品质。同时设置安全难度较低的挑战项目，如低高度拓展墙，通过完成简单挑战使学生建立成功体验。针对初二学生，训练强度可以适当加大，注重培养团队

合作精神，如组织丰富的集体竞技类游戏，让学生在游戏中理解合作的重要性。初三阶段则要全面提高学生体能，培养责任心和奉献精神。可设置一些体能消耗大、难度较高的项目，通过克服困难完成挑战目标，学习付出和承担。在选择具体训练项目时，还要考量安全性，制定科学系统、循序渐进的多年级培训体系，既保证训练效果，又防止运动损伤。例如，逐步从低高度增高拓展墙训练，到高空索桥，再到高元素户外拓展设施。经过科学系统地拓展训练，学生身心素质可得到全面提高。

（四）合理配置场地设备，提供资金保障

要科学规划体育场地布局，在场地较宽阔的地段合理设置拓展训练专区，使各训练项目具备必要空间条件。拓展训练专区要划分功能分区，配置适龄群体的不同训练设施。如低年级区设置一些操作难度低、安全系数高的小型拓展设施；高年级区则配置高空危险性较大的高元素项目。各分区之间要设置隔离带，防止学生擅自进入非对应年级区。场地周边区域按照实际需求设置教学辅助用房，如存放器材的仓库、教师值班室等。所有场地及设施要定期维护保养，及时更换损坏部件，确保使用安全性。此外，要从学校预算中划出专款，逐年投入更新充实各类拓展训练器材，使设备配置与学生面保持同步。专款也可用于雇用专业公司，定制搭建高标准的专业化拓展训练场地，打造校内精品体育基地。此外，每年从专款中提取部分资金，用于组织教师培训、聘请外部讲师、组织学生出访夏令营等，保证拓展训练取得预期教学效果。

（五）加强安全教育，做好应急预案

为增强师生安全防范意识，学校要开展形式多样的校园及拓展训练安全教育。如Invite安全防护专家进行专题讲座，或者利用晨会时间播放安全教育视频等。同时要建立完善的安全制度体系，细化可能出现的各类风险，明确相应的防范措施，并广泛宣传使全体师生知晓。在教学实施环节要严格按照制度开展工作，所有教师必须认真学习安全操作规程，并对学生进行全过程监管，杜绝擅自行为。当出现意外情况时，能依据应急预案迅速响应并启动后续程序，最大限度保护人员安全。为此，学校要提前制定科学合理的应急预案，并定期组织演练，强化预案落地执行效果。同时，配备完善的急救设施，如自动体外除颤仪、担架、氧气瓶等，并配置专人负责管理使用。建立必要的设施也必不可少，如避难疏散通道，临时避难地点等。只有当一套配套的安全体系运转良好，才能为开展拓展训练提供安全保障，防范安全风险。

（六）鼓励开展校内外交流合作

为促进拓展训练的深入开展，学校要积极通过校企合作，汲取外部资源和经验。可以联合周边学校共建拓展培训基地，合理规划功能分区，统一建设高标准的训练场地和设施，实现资源共享，这既可以节省建设成本，也便于开展规模化的联合集训。培训基地建成后，可采取教师互派制度，定期组织骨干教师进行同侪间的互访互学，观摩对方的培训模式，交流实施中的注意事项和技巧方法。这可以加快本校教师的成长，丰富教学经验。除基地外，也可定期举办高水平的校际联合拓展训练活动，其中可安排风险控制较为复杂的高难度项目。活动中，各校教练可以分工合作，相互学习，有利于提高安全应急和队伍管理的能力。活动结束后，可进行专项培训总结，供校内更多教师学习。此外，与夏令营基地、青少年活动中心等社会机构建立合作关系，这可以为学校提供更专业化的培训服务和丰富多样的训练项目，有利于丰富学校课程体系。学校教师可以定期到这些机构挂职锻炼，汲取前沿理念和实践经验。学校也可聘请社会机构的专业人员到校进行专题培训。这些开放式的合作与交流，可以促进体育教学资源的整合与共享，全面提升学校拓展训练的专业水准。

结语

总之，通过上述分析和讨论可以看出，在初中体育教学中融入拓展训练，对提高教学质量和培养学生全面发展具有重要意义。但当前教学实践中，这方面工作还存在一定问题和不足。因此，各级教育部门和学校要提高认识，加大投入，创新机制，积极开展拓展训练，使其真正成为初中体育教学的有机组成部分。希望本文能对当前及今后初中体育教学改革提供一定借鉴，也期待更多实证研究结果，以进一步丰富和深化这一领域的理论与实践。

参考文献

- [1] 马彬. 初中体育教学融入拓展训练的策略思考[J]. 新课程, 2020(23).
- [2] 张远祥. 素质拓展训练有效融入中学体育教学的策略研究[J]. 教育界: 综合教育, 2019(8): 2.
- [3] 任红娜. 素质拓展训练在初中体育教学中的融入途径探析[J]. 田径, 2022, (10): 36-38.
- [4] 解朝爱. 素质拓展训练在初中体育教学中的融入途径探析[J]. 体育风尚, 2021, (10): 201-202.
- [5] 胡展红. 素质拓展训练在初中体育教学中的融入途径探析[J]. 体育视野, 2021, (15): 39-40.
- [6] 张奕琦. 将拓展训练融入初中体育教学的问题及思考[J]. 名师在线, 2021, (17): 85-86.