

中职体育教学中拓展训练的应用探索

罗志强

(河源市职业技术学校 广东 河源 517000)

[摘要] 拓展训练指的是通过专业机构对久居城市的人进行的一种野外生存训练。通过精心设计野外训练活动,可以达到磨练意志,陶冶情操,完善人格的培训目的。在中职体育教学中运用拓展训练,不仅能够给体育教学注入新鲜血液,还能够提升学生的身体素质。本文就拓展训练对中职体育教学的意义,探讨在中职体育教学中拓展训练的应用策略。

[关键词] 中职体育;拓展训练;应用探索

1 拓展训练对中职体育教学的意义

1.1 能够扩宽中职体育课程的深度和广度

在传统的中职体育教学中,教师通常为了完成中职体育教学目标会按照中职体育教学大纲规定的内容与进度开展体育教学活动。教师按照传统的教师教,学生听讲的教学模式为学生授课,忽视学生的主观能动性,导致学生对于体育教学缺乏性质。

在中职体育课程中应用拓展训练,一方面这种户外的拓展训练能够吸引学生的学习兴趣,激发学生积极参与拓展训练的热情。另一方面拓展训练是体育教学的延伸,学生在拓展训练中既能够将课内学到的体育知识都用上,能够让学生在训练中锻炼身体,又能够磨练学生的意志。

1.2 与中职学生的认知规律相符合

中职学生正值青春期,是中职学生最富有探索力,冒险精神的阶段,也是三观与人格养成的重要阶段。这个阶段的中职学生往往对于具有挑战性和富有刺激性的运动项目非常有兴趣,但是意志力不足,遇到困难喜欢打退堂鼓。

在中职体育教学中应用拓展训练,是完全符合中职学生的性格特点与认知规律的。一方面在中职体育教学中应用拓展训练,能够让中职体育教学内容变得丰富多样,能够满足学生对于体育课程的心理期望,能让学生主动参与到体育教学中来。另一方面教师能够在拓展训练中对学生进行积极的正面的引导,鼓励学生坚持不懈,让学生在拓展训练中磨练意志,完善人格。

1.3 有利于培养学生的个性与心理素质

随着社会主义经济的发展,越来越多的用人单位对人才的心理素质非常看重。一方面用人单位希望人才拥有强大的心理承受能力,能够在日后的生活和工作中保持足够的自信和积极的态度。另一方面,用人单位需要人才具备顽强拼搏的意志,能够在日后的工作中保持竞争的意识。中职院校以培养上岗人才为目标,所以在中职体育教学中应用拓展训练是一种发展的必然趋势。

2 中职体育教学中拓展训练的应用策略

2.1 选择适合的教学内容

体育教师要根据体育教学的目标,与学生的具体情况来选择适合的拓展训练内容。一方面考虑到学校教学环境的特殊性,所以教师可以尽可能地选择团体项目。另一方面中职学生毕业后会走向工作岗位,在工作的过程中,必然离不开同事之间的团结合作。所以在拓展训练应用的过程中,中职体育教师应该尽可能地为学生选择团体项目,这样不仅可以提升学生的身体素质,还能让学生在团队合作中学会处理人际关系,学会团队合作,培养学生的集体荣誉感。

以求生墙这个拓展训练项目为例,求生墙高度为四米左右,教师要求学生不借助任何器械越过求生墙。学生一开始面面相觑,富有冒险精神的男学生会开始不断的尝试能否通过自己的力量越过求生墙,都以失败告终,学生正在苦恼的时候。中职体育教师要对学生进行及时的引导,让学生学会发挥集体的力量。这时候,胆大的学生又开始了不断的尝试,在团队合作的力量下,一个学生通过另一个学生的帮助,爬上了求生墙,爬上去的学生面临着两个选择,一个是转身越过求生墙;一个是在求生墙上,帮助其他的学生登上求生墙。这时候教师又要对学生及时的引导,告诉学生只有互帮互助,才能够真正的获得成功。这样一来,学

生就会留在求生墙上,伸手去拉接下来攀上求生墙的同学。最后在学生的团队合作下,学生们都翻过了求生墙。

通过选择这种难度适宜,对学生有所启发的拓展训练项目,可以让学生的综合素质得到全方位的提升。

2.2 科学运用不同的教学方式

每一个中职学生都有自己的特点,并不是所有的教学方式都适用于每一个中职学生。所以中职体育教师在拓展训练应用过程中,需要科学的运用不同的教学方式。其次,中职学生往往容易受到外界的影响,为了避免让这些因素影响到学生体育学习的成效,在教学过程中,中职体育教师应该针对学生的个性特征与心理特点设计不同的教学内容,只有这样,才能够保证拓展训练的顺利开展。

比如在夏天的时候,教师可以选择“浮木架桥”的拓展训练,实现准备好浮木抛到水中,学生必须通过浮木达到对岸。很多女学生对此都有畏难情绪,所以教师要针对学生的反应,鼓励学生并且为学生示范正确的方法。教师在亲自示范之后,鼓励学生尝试。男生往往跃跃欲试,在尝试的过程中也有学生不慎落水,引来一阵哄笑,由于水很浅,夏天也比较凉快,所以掉进水里的学生也不觉得可怕。这样一来,就会有更多的学生愿意参与到拓展训练中来,这时候教师可以再次给女生加油打气,并且鼓励女生勇敢尝试,慢慢让女学生克服心理恐惧。

通过科学运用不同的教学方式,教师一方面可以针对学生的心理特点,对症下药,完成教学任务,另一方面通过赏识与鼓励学生勇敢尝试的这种行为,教师能够锻炼学生的心理素质,至少在下次遇到困难的时候学生不会再表现得特别恐慌。

2.3 加强拓展训练课程师资队伍建设

就目前的情况来说,中职学校在开展拓展训练教学的过程中还存在两个比较棘手的问题。一是很多中职院校对拓展训练的重视程度不高,体育教师的数量短缺,一个体育教师同时教好几个班级,体育教师的质量参差不齐。二是现阶段中职体育教师拓展训练的经验不足,不具备拓展训练的设计与组织能力。针对这两个问题,首先中职院校要结合企业用人单位对人才的要求,不断更新自身的观念,与时俱进,重视拓展训练。其次是中职院校应该加强对体育教师的拓展训练培训,让体育教师吸收国内外拓展训练的先进教学经验,然后在教学过程中不断总结探索新的道路。只有加强对拓展训练课程师资队伍的建设,才能够切实提高中职体育拓展训练应用的效果。

3 总结

拓展训练是一项非常有效的体育运用,它不仅能够提升学生的身体素质,还能够强化学生团队合作的意识,能够磨练学生不断尝试,不怕失败的意志。在学生中也受欢迎,激发了学生参与到体育活动的积极性与主动性。相信在体育教师的不断探索下,中职体育拓展训练一定能够发挥出更大的作用。

参考文献:

- [1] 潘桥溪. 拓展训练在中职体育教学中的应用分析[J]. 学周刊, 2019(15):22-23.
- [2] 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.