

# 高校体育教学中实施拓展训练的理性思考

程兵 王蕴

(湖北交通职业技术学院 湖北 武汉 430000)

**[摘要]** 随着科学技术不断进步以及社会的高速发展, 当下的教育也在进行着有效的改革, 培养学生全面发展以及综合能力的素质教育正在不断的推进着。在当下的高校体育教学中引进和推行新课标的大背景下, 在高效体育院校中有效的构建拓展训练教学模式即是为了使得当下体育高校生综合体育素质, 也是为了与当下的社会需求以及教育改革相适应。然而, 当下的体育拓展训练教学还不够完善在的体育拓展训练教学的活动中仍然存在着一些问题。本文通过研究分析当下体育高效拓展训练存在的问题, 具体论述了在体育高效中开展拓展训练教学目的及意义, 并且提出了如何完善体育拓展训练教学的相关策略和方法。

**[关键词]** 高校体育教学; 实施; 拓展训练

## 前言

随着当下社会的不断进步, 人们对教育的观念以及教育的方式也发生了改变, 社会对于人才需求也逐渐向全面综合型人才发展。如何培养出符合这个时代需求的高素质综合性人才是当下的教育改革主要解决的问题所在。当下高校生大多出生在在互联网时代, 也是伴随着互联网的发展而成长起来的, 虽然在思维逻辑以及语言沟通方面较之前有所提高, 但是在体育健康以及生存能力上却有所下降。因此, 为了提高当下体育高校生的体育能力以及自身的综合素质水平, 开展拓展训练教学是十分必要的。

### 一、在高校体育教学中实施拓展训练的目的及意义

#### 1. 利于调动学生学习体育的兴趣

体育高校中实施推行的拓展训练教学模式, 不同与以往的常规的传统教学模式, 是当下高校体育教学的一次新的尝试, 也是目前教育改革的重要成果。通过这高校体育教学中实施拓展训练, 丰富教学课堂同时也激发了学生学习的积极性, 从而使得教学效果得到了显著的提高。

#### 3. 利于实现学生身心健康发展

在当下的体育高校中实施拓展训练不仅仅可以有效的激发学生的学习兴趣, 提高教学质量, 还可以使得高校生身心健康得到全面发展。拓展训练不仅仅可以有效的提高学生的体育素质, 还可以锻炼学生的心理承受能力, 使得学生的心理承受力得到全面提升, 使得高校生的身心健康得到全面的保障。从而达到提升综合素质, 身心健康全面发展的教学目的。[1]

#### 4. 利于提高学生的综合素质与能力

随着互联网技术时代的到来社会对于人才的需求越来越大, 对于人才的要求也越来越高, 在竞争日益激烈的当下全面提升高校生的综合素质是当下教学的重点。通过在体育高校中实施拓展训练教学可以使得高校生在训练中形成良好的自主能力、创新能力以及团队合作能力, 对于高校的综合素质提升有着很大的帮助。

### 二、拓展训练融入高校体育教学时存在的主要问题

#### 1. 硬件不完善, 经费不足

在当下的一些体育高校中存在着严重体育设施不完善的现象, 可能是由于经费不足或是其他的一些原因造成的。但是, 由于教育设施的不齐全直接影响了体育课程的正常进行, 对于高校体育的教学产生了一定的阻碍作用。教育设施的不完善使得学生无法得到全面系统的体育学习, 从而使得学生的体育学习效果大大降低。

#### 2. 教师队伍建设不够全面

目前, 在一些体育高校中缺乏专业的体育老师, 在体育教学的方式方法上缺乏专业的理论知识以及实践经验, 体育教学专业技能较差, 从而影响了当下体育高校的教学质量。

#### 4. 课程设计不科学, 内容安排不合理

拓展训练的教学设计科学, 教学内容设计不合理是目前体育高校中实施拓展训练教学中遇到的一大难题, 也是拓展训练教学

有效实施的一大障碍。由于当下一些体育高校不能够完全理解拓展训练教学的目的和意义, 因此, 在教学过程中不能够改变传统的教学理念, 在教学的方式方法上仍然采用传统教学方法, 从而使得在课程设计上出现了科学以及不合理的现象, 进而使得拓展训练无法得到很好的教学效果。

### 三、在高校体育教学中实施拓展训练的有效策略

#### 1. 转变教学理念

在当下的高校中要想顺利实施拓展训练并且取得良好教学效果, 首先要做的就是转变教师的教学观念。拓展训练教学是当下教育改革的一种针对于目前体育高校的新型的教学手段, 相对于之前传统的教学模式有着很大的区别, 因此, 需要转变教师的传统教学观念, 使其了解拓展训练教学的目的和意义, 从而才能使得教师在教学过程能够将拓展训练教学模式顺利的实施。

#### 2. 培养专业拓展训练教师

在当下的高校中专业的拓展训练教师并不多, 对于拓展训练教学的正常教学是一个非常难的难题。因此, 需要在体育高校中培养专业的拓展训练师来进行拓展训练教学。可以聘请一些专业的拓展训练师来为高校的体育老师进行在拓展训练教学上的指导以及帮助他们能够了解拓展训练教学的目的和意义, 掌握拓展训练教学的方式方法以及教学技巧。这样才能使得拓展训练教学在体育高校的顺利开展, 才能使得拓展训练教学的质量得到提升和保障。

#### 3. 加强拓展训练教学组织多元化管理

在拓展训练教学的实施过程中, 还应当组织以及加强多元化以及综合性的管理。在拓展训练教学中的经费投入、学生在实践学习过程中的安全问题、教师在教学过程管理问题等, 都要统筹的有计划的进行实时管理与监督, 这样才能使得拓展训练教学的实施得到有力的保障。

### 四、结语

总而言之, 拓展训练具有其自身的独特优势, 对于高校体育教学发展发挥着十分重要的作用。在高校体育教学中融入拓展训练是培养学生综合能力的必然要求, 也是高校实现教育教学改革的根本需求, 不仅可以培养出高素质、高能力的优秀人才, 还能够调动体育教学的趣味性, 促使学生积极参与教学过程, 实现身心健康发展。这就需要高校对体育教学中的拓展训练项目不断优化, 及时更新训练的具体内容, 根据学生的个性化差异实行针对性的训练项目, 以满足学生的多元化需求。在此基础上, 高校还应加大资金投入力度, 实行俱乐部教学模式, 采取个性化拓展训练, 从而全面提高体育教学的水平与质量。

### 参考文献

[1] 王力. 高校体育教学中实施拓展训练的理性思考[J]. 陕西教育(高教), 2018(12): 12-13.

[2] 骆信军. 高校体育教学中实施拓展训练的理性思考[J]. 农家参谋, 2018(22): 137+139.