

# 拓展训练融入初中体育教学的可行性

丁丽萍

江西省南昌市实验中学

**[摘要]**初中阶段的体育课堂教学开展过程中,很多教师和学校为了提高教学训练的效果,都会尝试将一些全新的内容及项目引入到课堂教学之中,其中拓展训练就是一个全新的项目内容。所以本文就从拓展训练在初中阶段体育课堂教学之中的可行性展开更加深入的研究和分析,提出一些更加具体的可行性提高对策,希望可以帮助学生们看到一个更加优秀的初中体育拓展训练,给初中阶段的体育课堂教学发展带来一个全新的教育作用,希望让学生们可以进入到一个更加优秀的体育教学环境中,将学生们培养为更加优秀的体育人才,改变学生们过去不良的体育知识学习体验。

**[关键词]**拓展训练;初中体育;教学策略;可行性

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.821

新课程标准改革背景当中,对于学生们的知识学习开始提出全新的课堂教学要求,希望学生们在目前时代背景当中努力的学习知识,获得更加全面的个人发展,成长为目前的社会环境当中更加需要的人才。初中阶段正处于学生们身体成长以及发展的关键阶段,同时也是学生们世界观、人生观以及价值观非常主要的养成阶段。新课程标准改革背景当中,教师一定要注重强化学生们的身体素质锻炼,提高学生们的身体素质,在学生们进行知识学习的过程中获得更加明显的主体地位强化,树立一个更加优秀的体育锻炼意识,让拓展训练可以被更加充分的融入体育课堂教学之中,提高学生们的体育知识学习体验,将学生们培养为更加优秀的体育人才。

## 一、初中体育教学中拓展训练融入所拥有的含义

拓展训练指的是在专业的机构以及团队之中,针对某一个群体所开展的计划之外,拥有优秀拓展性的训练项目,这样的训练方式并且非常的常见,但是基本上都是应用在一些企业里面,因为拥有优秀的拓展性以及训练效果,目前的拓展训练开始渐渐的拥有朝着社会群体发展以及推进的趋势,拓展训练之所以拥有这么优秀的发展趋势,主要就是因为拓展训练本身拥有优秀的行为特征,包括综合性、挑战性以及教育性三个不同的特征,其中综合性所指的是拓展训练不仅可以让学生们获得身体素质的提高,在拓展训练当中给学生们带来心理素质、适应能力、团队合作能力等不同能力的训练和提高,让学生们整体拥有优秀的综合性<sup>[1]</sup>。极限性所指的则是拓展训练的项目内容需要拥有优秀的挑战性,通常情况下需要学生们将自己的潜力更加充分地发挥出来,让学生们彼此之间通过更加积极的合作交流来完成。教育性所指的则是拓展训练本身就拥有比较优秀的教育性,因为拓展训练本身的目标就是为了让参与到其中的学生们可以获得各种全新的知识内容,产生全新的感悟,而且大部分的拓展训练都拥有一个互相之间进行分享和交流的过程,可以让学生们获得更加优秀的自我发展以及完成彼此之间的高效交流,实现自我教育的最终目标。

## 二、初中体育教学开展过程中拓展训练融入所拥有的必要性

拓展训练在初中阶段的体育课堂教学开展过程中,通过教师所精心策划出来的课堂教学活动,可以将各种器材以及场地更加充分地利用起来,给学生们带来更加优秀的个性化发展,完善学生们的人格,满足体育课堂教学开展过程中的发展需求。我国在改革开放之后,对于体育发展事业也开始给予更加充分的关注,并做出更加明显的改变,需要更加注重学生们的体育健康,将学生们的体育知识学习兴趣更加明显的激发出来,在体育课堂教学开展过程中利用拓展训练教学模式,让拓展训练在体育教学开展过程中的应用可以让体育教学内容变得更加丰富<sup>[2]</sup>。通常情况下目前的初中体育教学还是将实践教学当成是主要的课堂教学内容,理论知识的讲解所起到的则主要

是辅助作用,通过体育教学学生们的身体素质以及心理健康可以获得更加明显的强化,给学生们带来德智体美劳的全面发展,保证学生们在学校的教育之中可以获得更加全面、综合的发展,拓展训练也可以帮助学生们对于体育锻炼的认识获得更加明显的提高,将学生培养为更加优秀的体育人才。

## 三、初中体育课堂教学开展过程中的课堂教学实际情况

目前的初中体育教学开展过程中,教师应该正确地认识到体育课堂教学开展的实际情况,带领学生们进入到一个更加优秀的体育知识学习环境中。

### (一)对于体育课堂教学的重视程度不足

体育课堂教学对于学生们的身体素质提高以及意志品质锻炼来说有着非常重要的作用,也是现代化的素质教育当中必不可少的一个教学环节。但是传统的课堂教学之中,因为应试教育体制所带来的影响,学校、教师以及家长都开始更加注重学生们学习成绩,认为体育教学对于学生们的升学率提高来说没有任何的帮助,这就导致体育课堂教学被严重的忽略,整个初中阶段的体育课堂教学也受到非常明显的限制,在拓展训练教学开展的过程中需要教师进行各种器材使用和引导的设计,也需要组织学生们参与到课堂教学之中,教师认为非常的麻烦,这就导致拓展训练的开展无法获得更高效地开展<sup>[3]</sup>。

### (二)体育课堂教学的设置过于枯燥无聊

学生们对于体育课堂教学的兴趣基本上都会被我国初中阶段学生们的体质健康所影响,尤其是在体育课堂教学设计之中同样如此,但是实际的体育课堂教学开展过程中,体育课堂教学的设置非常的简单,体育课堂教学的教学设施也非常的枯燥无聊,而且拓展训练基本上都是在户外所开展的,非常的复杂,这就导致学生们在户外的危险系数不断地增加,很多初中阶段的体育教师为了避免在体育课堂教学开展的过程中遇到一些安全隐患,都会将体育课堂教学内容设置的非常简单,在课堂教学开展过程中使用一些简单的锻炼让学生们去参与,这就导致体育课堂教学迟迟无法达成预期当中的课堂教学要求,这对于学生们的成长以及发展来说非常的不利<sup>[4]</sup>。

## 四、初中体育教学开展过程中的拓展训练融入可行性分析

因为我们对于拓展训练的基本含义已经拥有一定的了解,从这里我们就可以看出,拓展训练的开展对于学生们来说有着非常明显的帮助以及影响,在开展深入的分析之后,我们就可以发现目前的初中体育教学开展过程中,拓展训练在沉重体育教学这种的融入有着非常优秀的可行性,我们可以对于这种可行性在拓展训练当中的融入进行更加合理的分析,其中的原因主要包含以下的几个方面。

### (一)时间因素的分析

新课程标准改革背景当中,将初中阶段的体育课堂教学规定为一周三节课,拓展训练在体育课堂教学开展过程中的融入有着很强的可行性,拓展训练对于时间的要求需要从项目的区

别以及时间长短上面区别出发来进行,有的体育课堂教学仅仅只有短短的几十分钟,有的则可能会几个小时,所以教师在进行拓展训练安排阶段就需要从学生们的时间出发进行安排,让学生们更加全面、合理的融入体育课堂教学之中。

#### (二) 对于场地和器材的分析

拓展训练对于场地和器材有着不同的要求,根据不同的项目,在场地和器材上面的要求也存在一定的区别。新课程标准改革之后,很多学校都开始尝试体育教学场地的重新规划和扩大,在学校里面设置各种不同的体育运动场地,希望学生们的体育锻炼项目可以更加的丰富。对于学校的器材也开始尝试对应的更新和添加,希望让学生们拥有更加丰富的可以学习以及可以接触的体育器材类型,在这样的课堂教学背景当中,拓展训练也开始拥有更加优秀的可行性<sup>[5]</sup>。

#### (三) 对于安全因素的分析

很多家长和老师都觉得拓展训练并不安全,对于学生们来说有着比较明显的安全隐患,但是在实践操作之中,学校和教师为了保障学生们安全,都会将拓展训练放到一个比较安全的范围里面,保证课堂教学的开展可以更加的顺利。教师可以在课堂教学开展之前提醒学生们注意自己的安全,在活动开始阶段就严格把控学生们的规范,也可以专门配备一些专业的医护人员,陪着学生们一起参与到拓展训练之中,给学生们安全提供更加充分的保障,所以说素质拓展训练拥有一定的安全保障。

#### (四) 可行性的分析

首先拓展训练项目和体育教学之间的冲突并不严重,拓展训练的开展基本上都是一些体育项目和团队项目,比如攀岩、天梯、求生等等,在内容形式上面可能存在一定的差别,但是诗句的训练内容基本上都是在训练学生们的潜能、体能以及团队合作等不同方面的能力,这些能力的训练实际上也是体育课堂教学所主要追求的内容,仅仅从训练内容上面来看,拓展训练和体育教学拥有优秀的适配性,可以在体育课堂教学之中得到更加明显的融合<sup>[6]</sup>。其次,拓展训练在初中阶段体育教学之中的可行,也是因为训练群体上面存在非常明显的重合性,目前的拓展训练主流训练对象以及群体是企业当中的员工,之所以要训练员工是因为企业的员工需要长时间的相处,并且需要在工作阶段通力合作,初中阶段的学生们也拥有类似的特征,学生们之间需要长时间的相处,有很多的班级活动都需要学生们共同的参与到其中,这就说明拓展训练在面对企业和学校的时候,面对的群体也有着一定的相似性,这就说明拓展训练在初中体育教学之中可以获得更加明显的推广。

### 五、拓展训练在初中体育教学中的融入策略

从上述的内容当中我们可以看出,初中阶段体育拓展训练的融入,有着非常优秀的可行性以及适应性,所以说想要给学生们带来更加优秀的可行性提高,就需要学校方面给予更加充分的关注,将各种优秀的融入策略应用起来,将学生培养为更加优秀的体育人才。

#### (一) 安全保障工作的合理开展

首先,学校方面应该更加注重安全保障工作的开展,安全保障工作是拓展训练开展过程中的主要前提,尤其是对于一些身体素质以及身体能力存在区别的学生们来说,更需要给予他们的安全更加充分的保障,所以学校方面一定要更加注重和拓展训练机构之间进行更加积极主动的沟通交流,给初中阶段的学生们量身定做更加合理的拓展训练项目,尽量不要让学生们去参与野外求生以及攀岩等难度比价高的危险项目。另一方面学校对于这种课堂教学活动的开展,也需要全套安全防护以及安全保障工作的准备,包括商业保险、医疗服务、防护护具以及教师全程的陪护等等,都需要进行更加合理的安排,这样一

来才能够保障学生们不会出现一些意料之外的情况,即便遇到这样的情况也可以给予学生们及时的帮助<sup>[8]</sup>。

#### (二) 循序渐进的渗透方式

拓展训练在初中体育课堂教学开展过程中的融入,也需要注重在渗透的过程中使用循序渐进的方式进行渗透,循序渐进的渗透指的就是在课堂教学开展的过程中,从小到大、从无到有的进行一些简单的拓展性训练项目渗透,例如教师可以安排学生们观摩对应的项目内容,给学生们学习兴趣带来更加有效的刺激和提高,之后在课堂教学开展过程中利用一些简单项目内容的引入,带领学生们参与到其中,感受到拓展项目和自己之间的适配度,最后再进行完整的拓展训练内容引入,从而让学生们可以更加迅速适应拓展训练,避免学生们在知识学习的过程中出现违和感与不适感,降低学生们的知识学习需求<sup>[9]</sup>。

#### (三) 和家长之间进行积极主动的沟通交流

为了让初中体育课堂教学开展过程中,拓展训练的渗透拥有更强的可行性,学校方面也需要更加注重和家长之间进行积极主动的沟通交流,让家长明白拓展训练所拥有的教育意义,看到学校方面给予学生们足够的安全保障,在必要的情况下,教师也可以组织一些家长监督委员会,来让家长去监督拓展训练的内容、器材、场地以及准备情况等等不同的内容,这样一来就可以让家长放宽自己的心,让家长认同拓展训练的开展<sup>[10]</sup>。

#### 结束语:

综上所述,目前的新课程标准改革背景当中,对于学生们的知识学习以及课堂教学都开始提出全新的要求,希望学生们在目前的新时代背景当中可以更加努力地学习知识,获得更加全面的发展,成长为目前的社会更加需要的人才,学校作为课堂教学开展的主要环境,教师也是学生们在进行知识学习过程中非常主要的引导者,所以教师和学校在开展课堂教学的过程中,一定要尊重学生们的个性化发展,从学生们的主体地位出发去开展课堂教学,将拓展训练更加充分的融入到初中体育课堂教学之中,将学生们的参与性更加明显的激发出来,通过更加丰富的体育课堂教学内容,保证学生们可以获得身体以及心灵的共同发展,满足学生们的体育知识学习需求。

#### 参考文献:

- [1]张庆,李百成.立德树人视域下初中体育教学质量提升策略研究[J].科学咨询(教育科研),2019(05):63-66.
- [2]潘佳晨.“101教育PPT”对初中50m快速跑教学有效性影响的实践研究[J].青少年体育,2019(04):122-124.
- [3]沈林燕.高强度间歇训练(HIIT)对初中生身体素质的影响分析[J].田径,2019(04):32-33.
- [4]孙全多,李小杰,王燕,姚旭.微视频辅助教学对初中体育教学效果的影响研究[J].体育科技文献通报,2019,30(03):135-137+195.
- [5]章扬安,李成玥.专项运动技能教学在普通中学体育与健康课中的实验研究[J].辽宁教育,2019(07):77-80.
- [6]臧文斌.如何利用初中体育“互联网+”教学有效提升教学质量[J].中国新通信,2019,24(05):236-238.
- [7]陈霞.基于学科核心素养的初中体育课堂有效教学研究策略[J].考试周刊,2019(04):127-130.
- [8]张瑞山.基于逆商提升的初中体育教学理念转换与实践探索[J].教书育人,2019(01):20-21.
- [9]崔强.强化体能练习对提升初中体育课教学效果的影响研究[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2018(11):103-104.