

初中体育教学中实施拓展训练的可行性探讨

余意

江西省萍乡市安源区丹江学校

【摘要】拓展训练主要指的是充分发挥自然环境的作用，或者是人为地对不同场景进行设置，从而使得学生的潜能得到充分挖掘，培养学生参与训练的意识，提升其团队精神，使其可以积极、主动地参与到挑战性极强的活动中。拓展训练方式有多种，不仅能够在室内完成，同时也能在室外完成。借助于该训练模式可以丰富学生的实践体验，使得学生的身体协调能力得到有效锻炼，使其大脑变得更加灵活、四肢变得更加协调，而且可以培养学生不畏艰险、不断坚持的品质，培养学生终身体育的意识。

【关键词】初中体育；可行性；新课改；拓展训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.221

新课改背景下，社会各界开始对学生综合能力、身心的健康发展给予更多的重视与关注。体育是初中教学中不可缺少的一门课程，有利于培养学生的身体素质。把拓展训练融入到初中体育的教学当中，不仅有益于学生的成长，对丰富学生的精神世界，促进学生更高效地利用体育知识展开训练，素质拓展训练在学生学习 and 成长过程中发挥着巨大的作用。所以，在初中体育教学中，为了可以达到教书育人的目的，教师也要组织开展拓展训练，以此更好地促进学生身心的健康发展，培养学生的综合素养，推动学生的个性发展。本文主要分析了在初中体育教学中融入拓展训练的可行性，且提出针对性的优化策略，仅供参考。

一、初中体育拓展性训练基本概念

在当地初中体育教学中，拓展训练是一种全新的运动形式，采用体验式教学方式，更多利用环境和多元化的教学素材开展训练内容的设计，让学生主动参与到体育训练过程中，增加体育训练的娱乐性。就目前体育拓展性训练教学来说，基本概念是有效利用现有资源设计更具针对性特殊性的训练项目，让学生在学习活动中不断激发个人潜能，培养学生团队合作意识和创新意识，并且能够按照学生个人的学习兴趣展开学习训练，起到陶冶情操，完善人格的教学目标。具体特征主要包括以下几方面：

首先，体育拓展性训练拥有综合性原则，一方面要加强学生的身体素质，另一方面要培养学生的心理素质和努力训练、不断突破自我的学习态度。其次，拓展性训练要为学生设计一些不符合当前学生实际发展需求的拔高性训练项目，让学生在体育锻炼中可以获得心理和生理上的极限挑战，以此开发学生的学习潜能，提高学生综合身心素养。最后拓展性训练，拥有培养学生自我教育的作用。拓展性训练能够让学生参与更加多元化的体育训练项目，开拓学生学习视野锻炼学生的体育技能，另一方面拓展性训练能够为学生提供一个开拓创新、团结合作、交流互动的体育训练过程，学生在训练过程中逐步掌握新的体育技能，并且养成良好的体育训练习惯，学员之间相互交流，带来收获，实现自我教育。

二、初中体育教学中实施拓展训练的可行性

（一）优化体育教学内容

在传统初中体育教学中，教师根据教学大纲为学生设计

体育训练项目，让学生在体育课程中反复进行体育训练，高强度的体育训练会带走学生大量的身体体能，这将会导致学生的身体机能长期在体育训练中处于疲惫的状态，学生容易出现肌肉酸痛拉伤等训练伤病。这一些负面的体育训练影响将会对学生的训练过程和训练心理造成影响，很快学生将失去对体育学习和进一步训练的信心，从而逐渐在体育训练中产生惰性，那么教师就需要利用拓展性训练内容优化体育教育，改变学生传统被动参与训练的方式，提高训练的积极性和有趣性。

首先对于拓展训练项目而言，其必须要获得良好的安全保障。所以，在开展训练以前要做好充分的准备工作，对安全事宜进行合理安排、进行科学操作，对安全隐患进行彻底消除，对不安全因素进行有效管理，使得学生在思想方面存在的顾虑得到消除，确保项目活动的顺利开展。

（二）顺应“以生为本”的教育观

初中生正处于生长发育重要时期，为了能够有效促进学生的生长发育，教师在教学过程中要转变教学观念，积极创设“以生为本”的教学内容及教学过程，使学生能够在快乐的运动氛围中享受体育活动的乐趣。在传统的教学过程中，教师往往采用模仿、说教的方式实施教学活动，这样的教学方式不仅不能满足学生的生长需求，更是限制了学生天性的发展。而有了拓展训练的加入，教师不仅能够结合教材内容为学生设计适合其身心发展的体育运动项目，更能激发学生参与的体育活动的兴趣，自主自发地融入体育运动中。

对于拓展训练而言，其充分发挥体能活动的作用，科学地设计充满趣味性的活动，创设出多元化的教学情境，始终将学生放在主体地位，从学生的角度出发组织开展多元化的训练活动，使得学生可以在活动中不断克服困难，培养学生的毅力，增强学生的团队意识，提升学生的团结合作能力，使得学生的心态更加积极、乐观、进取，促进学生的身心健康发展，可以更好地贯彻落实“以生为本”的教育观，推动学生的全面发展。

（三）适应课程改革发展趋势

在传统的体育教学中，教学模式有着很强的局限性，更多的是开展体能训练，然而却忽视了学生精神层面的发展，对于学生社会适应能力、心理健康程度等方面的培养没有给

予充分重视,更多的是开展个人的竞技项目,忽视了团队合作意识的培养。在当前的拓展训练中,通过选项体育课以及保健体育课等多种不同类型课程的开展,可以更好地培养学生的参与兴趣,使得学生养成终身体育的意识,可以更好地深化课程改革,培养学生的团队意识。

三、初中体育教学中优化开展拓展训练的策略

(一) 科学设计拓展训练课程

目前,在我国初中体育教学中对于拓展训练的融入还不够成熟,必须要进行持续的研究与探索。为了可以达到良好的效果,教师就要科学地设计训练的目标以及程序,要组织开展多种多样的拓展训练活动,采用多元化的项目实现与初中体育教学的有机融合,在此基础上更好地推动学生身心的健康发展。

首先,拓展训练有着较强的趣味性,可以有效地激发学生的参与兴趣,使得学生在轻松的氛围中掌握更多的体育技能,锻炼学生的身体素质。教师可以将教学规定中的训练内容,以游戏的方式加以展现。以短跑爆发性训练为例,教师可以将跑步运动转变成为接力跑的小团体比赛形式,利用比赛的竞争性激发学生参与体育锻炼的兴趣。与之同时,为了保证比赛的公平性,教师应当将跑步能力类似的学生分布在同一个比赛小组中,学生之间不会由于个人身体因素的差异而产生不公平性竞争,从而提高竞争的激烈性,让所有学生都能够保有饱满的情感展开体育训练。再例如,在体育教学中,教师可以融入一些训练项目,如“模拟电网”以及“信任背棒”等,充分发挥这些项目的教育价值,在训练的过程中有效地培养学生的体能,增强学生的团队意识。

其次拓展性训练应当结合学生个人身体素质展开针对性训练。拓展性训练的唯一目标是为了提升学生的身体素养和体育技能,但是部分教师在拓展训练中会将拓展训练内容按照教学大纲完成设置,部分身体素质薄弱的学生很难有效完成教师设置的拓展性任务。因此教师在进行拓展训练设计时,必须要结合学生身体素质展开针对性教学,不同的学生要分配不同的拓展训练任务总量,保证学生所有体育技能学习难度符合学生当前身体机能。

最后,教师要将体育拓展训练与体育课程有机结合在一起。教师在教学前要正视自己的教学思想,对传统的教学理念进行重新定义,积极将拓展训练融入体育课堂教学环节中。利用合适的拓展训练项目激活学生的身体,提升学生的运动技能,加强学生团队合作精神的培养,使课堂教学内容更加丰富,从根本上提升体育课程教学质量,实现学生综合素质全面发展的教育观。

例如,在进行篮球项目教学时,教师就可以将拓展训练项目加入教学过程中。本次课程的教学内容是篮球运动中最主要的基本技术——传球技术。传球不仅依靠学生的动作技巧,更是考验着队友与队友之间的配合默契,传球接球技术的好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合质量。而教师在进行传球接球教学前就能通过拓展训练项目“小组绑

腿跑竞赛”让学生意识到团队合作的重要性,并有效激发学生团队合作精神。教师首先将学生进行5~6人一组的小组划分,在划分时教师要充分考虑到学生的身高、运动能力,将同一身高、同一运动能力的学生安排在一个小组内,避免安全事故的发生。然后让学生以小组为单位横向排成一列,利用绑腿的弹力带或者是更加专业的绑腿用具,将学生的腿绑在一起,让学生以小组为单位先进行实验,通过实验找出小组合作中的不足和需要改进的地方,让学生以两两PK的形式进行比赛,看谁先能到达教师规定好的地点,最终到达终点的学生获胜。教师针对获胜的小组进行一定的奖励,对失败的小组教师则要给予一定的鼓励,并让各小组分别分享获胜或者失败的原因,从中得出团队合作的窍门。教师先让学生进行有趣的拓展训练,让学生在竞赛过程中总结自己失败和获胜的原因,使学生能够明确团队合作的重要性,并将团队合作精神更好地运用到接下来的教学中。

(二) 合理应用教育资源

为了可以在体育教学中合理地开展拓展训练活动,教师就要充分发挥学校现有教育资源以及环境的作用。一般状况下,在宽敞的场地上就可以开展训练活动,在选择教学器材时,教师可以选用校园中闲置的桌椅板凳等设施设备。不仅如此,也能够引导学生自行地对器材进行制作或者是提供。学校也要结合教学的实际需求对有着良好应用价值的训练用品进行购买,要保证物资的充足性,在此前提下更加高效地开展拓展训练活动。

体育拓展训练可以分为不同的项目和种类,不同的项目对于教育资源的要求也有所不同,有些训练设备需求相对简单,而有些需求则需要学校大量资金支持。因此一般学校应当科学利用现有资源合理安排体育拓展训练。在体育教学中可以利用桌椅板凳设置障碍完成场地的建设。而对于有条件的学校来说,学校应当加大对于体育拓展训练的投入,在适当的投资分配情况下,学校可以加大教学设施的建设,如高低杠、障碍设施等,每一项资金的投入不仅可以建设体育拓展训练设备,也能够为学校体育教师带来一项新的体育教学内容,以此最大化发挥资金优势。

四、结语

总之,拓展训练在初中体育教学中有着重要的应用价值,其不但可以锻炼学生的身体素质,而且可以推动学生心理的健康发展,可以培养学生的集体意识,增强学生的合作团队意识,培养学生的社会适应能力,推动学生的个性化发展,有着很强的可行性。所以,在教学中,教师要采用多种方法开展拓展训练活动,更好地发挥训练活动的应用价值,推动学生的全面发展。

参考文献

- [1]孙德通.初中体育教学中拓展训练的融入策略探究[J].文体用品与科技,2019(01):164-165.
- [2]唐荣贵.探究初中体育教学中拓展训练的融入[J].数码设计CGWORLD,2019,08(11):234.