

拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略

郭志平

正定县职业技术教育中心

[摘要]随着全民健身理念的持续推广以及健康向上的大众体育精神的普及,体育课程教学的重要性逐渐凸显出来,中职体育课程教学形式也在持续的创新以及优化当中寻求发展。中职体育课程教学应当突破传统课程教学形式,对中职学生的心理特点以及年龄特点进行更为充分的考虑,并努力发现每一名中职学生的特长以及优势,将拓展训练进一步融入到中职体育课程教学当中,为有效提升中职学生的体育兴趣奠定十分坚实的基础,最大程度的发挥出体育课程教学的重要价值。

[关键词]拓展训练; 中职体育教学; 意义; 实施策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.381

中职体育教师要深化拓展训练认识,以拓展训练的实施为切入点重新调整体育教学。力求发挥拓展训练的积极价值,更好地达到体育教学目的,实现体育教学质量提升的同时实现学生体育素养培养。将拓展训练运用在中职体育教学课堂当中,不仅有利于中职学生热情以及兴趣的激发,还可以使得中职学生的综合素养以及体能得到进一步的提高,所以,中职院校体育老师需要对科学的拓展训练形式进行持续的探究,对自身的观念进行进一步的转变,确保中职学生可以在拓展训练当中收获更多的成果。

1. 拓展训练所起到的重要作用

1.1 增加中职体育教学内容的深度

大部分中职学校在进行体育教学的过程中,都是按照教材内容来进行照本宣科,体育教师并未对课程进行设计,也没有对新的内容进行勇敢的尝试,仅仅是对某些教学内容进行反复的学习,很多教学内容都在中小学体育教学中多次出现。这样的教学方式使得中职学校体育教学失去了其应有的魅力,并且不利于发挥体育教学强身健体的功能,长此以往学生们就会对体育这门课程产生厌烦。通过将拓展训练加入到中职体育教学中,能够帮助体育教师更好的完成体育内容设计,尽可能的发挥出体育教师在课程中的引导作用,在考虑中职学生特征的同时,也要选择适合他们的体育项目,增加中职体育教学内容的深度,以达到预期的教学效果和目的。

1.2 提升中职体育教学的趣味性

对于中职体育教学来说,应该拥有一个轻松愉悦的氛围,这样才能够取得更好的教学效果。在以往的中职体育教学中,内容十分枯燥,导致学生们常常对体育教学产生厌烦。通过拓展训练,能够更好的将体育教学与游戏活动相结合,帮助学生们参与到教学当中,使得体育教学中的游戏活动能够更有意义。在拓展活动中,学生们有着很高的参与度,并在这个过程中能够保持良好的学习状态,同时也能够帮助提升学生们的体能状况,另外也有利于培养学生们的创造力和反应能力。

1.3 在中职体育教学中培养学生们的竞争意识

对于中职学校的学生来说,合作意识的培养对于他们日后走向工作岗位是非常重要的,因为中职学校教学的特点,很多中职学校的学生毕业后会选择直接进行就业。因此,大部分中职学校的学生会希望各科的教学能够帮助他们获得未

来的职业发展,以便于他们更好的适应工作岗位,在课程中所学习的内容在工作中仍然能够得到应用。从中职学校学生的角度上来看,体育教学除了达到锻炼身体的效果之外,也应增加一些挑战性更强的活动项目,从而在这个过程中培养学生们的适应能力和竞争意识,这才符合中职学校学生的体育价值观。因此将拓展训练加入到体育教学中,应尽可能的让拓展训练活动更加贴近学生们的日常生活,并增加活动的实用性,这样才能够真正达到学生们的要求,切实提升学生们的综合能力素质。

1.4 在中职体育教学中遵循以人为本的教学理念

随着我国的课程改革,要求各科教学都要遵循以人为本的教学理念,体育教学也不例外。所以中职体育教师可以通过运用拓展训练来增强体育教学的感染力,同时也起到了激发学生主观能动性的作用,除此之外,也应将拓展训练延伸到课后,帮助学生们建立一个良好的运动习惯,这对于他们的未来发展是非常有益的。

2. 拓展训练的现实意义

2.1 让教学形式多样化

时至今日,中职体育教学仍未摆脱传统思想的束缚。在课堂上经常可以看到这一幕,教师先阐述教材理论,再进行动作示范。这种方法比较刻板,会严重削弱学生的兴趣。长此下去,学生内心会滋生抵触情绪。在负面情绪的作用下,学生不会认真对待训练,结果可想而知。实施拓展训练,有助于加强教学的丰富性。训练内容不再单调,学生必然会摆正训练心态,全身心投入其中。一旦发现体育学科的魅力,无需教师多言,学生就会自主开展学习,运动能力想不提升都难。

2.2 满足教学改革需要

国家一直提倡给学生减负,并采取一系列措施。虽取得一定成绩,但离预期目标仍有一段距离。究其原因,教师大多使用传统的教学模式。体育具有舒缓心情、强身健体的功效。引用拓展训练模式,能够为学生营造一个舒适的学习环境。学生身处这样的环境中,勇于挑战困难,敢于超越自我。一段时间后,学生的身心一定能够获得长足的发展。至此,教学改革目标得以实现。

2.3 推动综合素质发展

当前,社会对学生提出更高要求,不仅要有丰富的知识储备,综合能力还要很强,如创造力、协作力等。综合性

是拓展训练的一大特点,所有项目都是基于学生综合素养发展来设计。有效组织训练,可显著提升学生的综合素养。举例来说,在《体育与健康》中,会安排户外运动。这项运动的不可预见因素较多,容易发生安全事故。在开展运动时,学生要分工合作,并且对彼此要充分信任。随着运动的不断深入,学生的认知加深,技能提升,最终成为社会需要的人才。

3. 拓展训练中职体育教学中的实施策略

3.1 科学设计目标

目标就好比灯塔,为拓展训练指明方向。目标设计不能过于随意,而应贴合学生的体能调条件。只有这样,才能确保目标达成。举例来说,篮球拓展训练是一项综合训练,需要教师思虑周全。体能训练必不可少,教师要想方设法让学生明白训练的价值所在。只有拥有科学认知,才会积极配合教师工作。在强化身体素质的同时,也要对思维、技能等方面进行加强。可借助多媒体技术及网络资源,让学生明白技战术的重要性。通过耐心讲解和示范,使学生掌握要领。通过不断练习,完全掌握知识。需注意的一点是,目标并非一成不变,而应根据现场情况进行调整。

3.2 合理安排内容

拓展训练目标能否实现,关键要看训练内容安排是否合理。表面看似简单的安排,充分展现出教师的专业水准。教师要从多方面进行考量,如学生学情、适度性、教学布置等。在具体教学中,教师要按照学生发展规律组织训练活动,帮助学生尽快养成良好的运动习惯。譬如,将拓展训练引入足球教学中,为学生营造一个和谐的训练氛围。多为学生提供合作交流的机会,这对培养集体荣誉感,提升集体协作力大有益处。在整个过程中,教师要关注每一位学生的表现。如发现学生遇到困难,要立刻上前询问原因。

3.3 优化训练方法

生命不息,创新不止,教师要不断创新训练方法。在全新的训练模式中,学生表现更加积极,效果自然更加显著。譬如,在足球教学中实行“同步前进”训练项目。在遵照学生意愿的基础上,划分成分为两个对抗小组。各小组成员要两两组合,将不同侧的脚捆绑在一起,形成一个连体人。在这种状态下,完成盘带、过人、射门等动作。听起来比较容易,但做起来一点也不容易。首先,连在一起的学生要做到统一。这里所说的统一有两层含义,一是思想统一,二是行动统一。其次,连体人之间要达成默契。作为进攻方,要规划好线路,并想到被抢断后如何应对。作为防守方,要摆好站位,并根据场上形势进行调整。

3.4 强化体育教师团队,提升教师综合素质

教师的教学能力、教学意识、教学技巧将直接影响拓展训练在中职体育课堂的开展程度,也将直接影响体育教学课改的进程。为此,中职学校要将体育师资队伍的建设作为着力点之一。一方面,要招聘足够数目的体育教师。另一方面,则要对现有的体育教师进行必要的培训,集中强调拓展训练的重要性,以拓展训练为课题进行相关的研究。同时,

体育教师也要从自身出发,认识到课程改革下的体育教学发展新趋势,要不断调整自我认识,从更为全面的角度认识拓展训练课程,做拓展训练的第一引入人和执行人。

3.5 进行科学课程安排,做好拓展训练导向

拓展训练引入中职体育课堂,需要教师合理安排课程内容,要结合中职体育教学目标与教学要求,引入拓展训练项目。这里所说的课程安排需要教师根据不同的体育训练目标进行分类,包括运动技能、运动参与、社会适应性以及心理健康等。同时在进行拓展训练内容安排的基础上要考虑到学生的适应性,要做到从学生出发,且所设计的课程内容必须安全且有效。只有做好科学的课程安排,才能够为中职体育教师推进开展拓展训练做好导向工作。

3.6 变化拓展训练形式,增加学生参与兴趣

为了增加学生参与体育拓展训练的兴趣,教师就要变化拓展训练的形式。这里所说的并不是内容的改变,而是训练方式的开展。为了增加其趣味性、生动性、多样性,教师可以改变原本的单一训练形式,可以采用游戏训练以及小组训练的方式,给学生更多参与拓展训练的空间。尤其是小组训练能够让学生相互配合、相互提升,能够减轻学生参与拓展训练的压力。教师可以按照同组异质,异组同质的方式对学生们进行拓展训练小组的科学划分,目的是从科学的角度增加分组的科学性,借此来发展学生的参与兴趣,进阶性的实现拓展训练在体育课堂的有效开展。

3.7 完善拓展训练考评,综合看待训练成果

成绩是最能够直接展示教学成果的工具,要想检测拓展训练的有效性,检测学生体育素养的发展状况教师会以学生的成绩作为判定标准之一。但当然,单纯的用学生的训练结果作为考评结果不够科学。教师也要采用“形成性评价”的考核方式,以发展的眼光看待学生参与拓展训练的全过程,了解学生的多元能力发展,做综合性考核评价,借此保证考核评价的科学。这样能够深化学生对自我体育素养发展的认识,也能够发挥学生的主观能动性,实现拓展训练考评的科学化开展。

结语

综上所述,在目前的中职体育教学中,拓展训练的应用越来越广泛,也逐渐成为中职体育课堂开展课程改革的重要途径。为此,中职体育教师要深化拓展训练认识,把握其意义价值,落实上述举措,从科学和合理的角度推进拓展训练,才能够借助拓展训练在中职体育课堂上的有效开展,实现新型中职体育课堂建立。

参考文献

- [1] 拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[C]//2021教育科学网络研讨年会论文集(下).[出版者不详],2021:843-845.
- [2] 蔡秋明.拓展训练融入中职体育教学的意义与策略研究[J].现代职业教育,2021(48):126-127.
- [3] 卢霖.拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略探讨[J].现代职业教育,2021(44):150-151.