

3、娱乐功能

在大学校园里,繁忙的教学科研工作,学生的紧张学习,使师生感到焦虑和疲劳。而校园体育文化可以松弛情绪,消除疲劳。在丰富的校园体育文化中,不管是竞技项目还是休闲项目,普遍都带有浓厚的娱乐色彩,这正迎合了师生的生理、心理特点和文化的需要。在这些活动中,师生暂时忘掉了在工作和学习上的烦恼、焦虑和紧张等心理压力,获得精神愉悦与自由,保持了乐观情绪。而且还能通过体育活动的氛围达到陶冶情操,净化心灵,享受生活乐趣的目的,有利于人们身心和谐健康的发展。

三、加强校园体育文化建设的对策

1、加强体育与健康相关知识的宣传力度,营造浓郁的体育文化氛围

在体育课堂教学之外,通过讲座、辩论赛、知识竞赛等手段,借助标语、图片、广播、电视、录像、网络等媒体,对学生进行长期的、系统的体育文化宣传和渗透,使学生充分认识体育的价值和体育锻炼的意义,逐步树立正确的体育价值观,逐渐培养体育参与意识,最终促进“享受体育”的健康生活方式的形成。

2、加强体育教学与课外体育锻炼的有机结合,并渐进实现“一体化”

学校体育教学与课外体育锻炼相结合是未来学校体育的发展方向,它能最大限度地为学生体育生活化提供强有力的物质支持、技术支持和时间保障,有利于学生终身体育观念的形成和终身运动习惯的养成。

3、加强校园体育社团建设,提高学生主体参与意识和组织管理能力,丰富学生课余生活。

学生社团活动能有效激发学生主体性参与体育活动的积极性,能充分满足学生各种体育兴趣和体育爱好,还能带动一批学生参与到体育活动之中。当然,体育社团建设不能流于形式,而应长期的、系统地开展扎扎实实的体育工作。

4、完善校园体育文化的规章制度,加强体育场地设施的建设

首先必须建立一套切实可行的学校体育规章制度,将规章落到实处,以促进进校园体育文化的开展。其次要加强学校体育场地设施的建设。因此,加强校园体育文化物质条件的建设,包括建造体育场馆,添置设施,并合理使用已有的体育场地设施和体育用品都是重要的,因为它对促进学生体育锻炼行为具有一定的诱导和保证作用,有利于校园体育文化的建设和发展。

参考文献

- [1]薛萌.校园体育文化与学生体质健康的发展对策研究[J].OL.体育世界(学术版),2018(12):183-184.
- [2]张晚念.高校体育竞赛对校园文化影响研究[J].当代体育科技,2018,8(33):139-140.
- [3]韦明耀,陆锐.浅析高职院校校园体育文化建[J].教育现代化,2018(47):349-350.
- [4]朱飞.新时期校园体育文化的构建思考[J].体育世界(学术版),2018(11):120-121.
- [5]陈春平.体育赛事在促进高校校园文化建设中的作用[J].当代体育科技,2018,8(32):97-98.

拓展训练在高中体育教学中的应用研究

付俊艳

(河北省盐山中学 河北 沧州 061300)

[摘要]高中生的性格特点较为叛逆,自尊心较强。在学习方面面临的竞争非常大,导致在日常学习中压力也较大。高中的体育教师要针对学生的这一性格特点,利用科学的教学方法培养学生的团队协作能力,提高学生的心理抗压能力。使学生能够在竞争激烈的学习环境当中适应,并且提高自己的学习能力,从而为将来的大学生活打下坚实的基础。

[关键词]拓展训练;高中体育;创新教学;应用

0 引言

教师要积极的拓展学生的思想使学生能够积极的融入到高中体育教学当中,积极的进行锻炼,从而培养学生的坚强意志。并且提高学生的团队协作能力,使学生在以后的学习和生活中更好的提升自己,培养自己的综合素质。教师要利用拓展训练和传统的体育教学相互融合,使高中体育教学更加具有灵活性,从而提高体育教学的质量,培养学生的学习能力。

1 拓展训练理论概述

拓展训练的概念起源于二战时期,德国的潜艇袭击了英国的商务船,使得船中的许多海员丧失了生命。领导者通过这一情况展开研究,发现生还者都是求生意志比较强的人,所以领导者对年轻的海员进行锻炼。使他们的求生技能和意志力得到提高,被称为拓展训练。拓展训练以后被用于各种企业管理和人才培养当中,加强了对人员的培训,提升了人员的素质。所以在体育教学过程中,积极的使学生进行拓展训练,能够加强学生的学习能力,使学生能够在拓展训练当中全方位的提升自己,从而为以后的学习和生活都能打下坚实的基础

2 拓展训练教学特点

在教学过程中,教师运用的拓展训练能够有效的提升学生的心理承受力。学生通过拓展训练可以更好的接受体育项目的引导,培养学生的思想感悟和对体育运动的认知性。在拓展训练的过程中,学生接触一些具有难度的训练动作,从而考验学生的意志力,使学生能够在极限的训练当中提升自己,教师在这个过程中要注重科学性的引导,使学生在克服困难之后能够体会到胜利感和自豪感,从而激发学生的学习热情,树立学生的体育锻炼信心,教师还要使学生认识到自己的不足,从而让自己约束自己,提高自己的综合能力,完全的投身到体育锻炼当中。

3 拓展训练在高中体育教学中的应用策略

教师要利用拓展训练的模式来保障体育课程的目标,能够顺利完成,使学生在体育锻炼当中提升自己的综合能力,拓展训练和体育教学有机的结合是体育课程日后的发展趋势,教师也要在这个过程积极的进行引导和促进,使学生能够更好的投入到体育学习当中,营造一个和谐高效的体育学习课堂。使得体育课能够激发学生的潜力,挖掘学生的学习热情,加强学生对学习的毅力,提升体育教学的质量。

3.1 丰富课堂教学内容

高中体育教师在进行教学阶段避免教学内容过于单一,使学生在上课的过程中感觉到乏味和无聊,从而对数学学习无法提起兴趣和树立对体育学习的信心,我会对体育学习产生厌恶的心理。教师要想摆脱传统的教学模式,就要结合科学的教学策略,灵活的运用体育教材,创立开创性的教学策略,使学生能够积极的参与到体育锻炼当中,从而拓展学生的身体和心理能力,使学生能够在体育锻炼当中得到全面的成长。教师在拓展学生体育锻炼的过程当中,要结合学生的兴趣爱好来设计相应的教学,例如穿越火线、过障碍网、障碍冲刺等训练科目,使得学生都能积极的参与到其中,激发学生的锻炼热情,使学生能够在游戏的过程中提升自己的身体素质,使高中体育教学能够得到更好的发展。

3.2 激发学生学习兴趣

教师在教学过程中要积极的引导学生,使学生能够对体育学习产生一定的兴趣。在传统的教学过程中,教师无法以学生作为课堂的主体,使学生在体育学习当中处于被动阶段,无法提高学生的积极性,从而使学生无法积极的融入到体育教学当中。教师要通过这一问题来进行积极的引导,增强学生的学习热情,将拓展训练融入到体育教学当中。激发学生的主观能动性,使学生能够提高自身的素质加强,对体育学习的热情,在体育锻炼当中提升自己,从而培养自己的坚强意志。

3.3 培养学生团队协作意识

教师在引导学生学习的过程当中,要积极的发挥学生的团队协作能力,使学生能够感受到集体荣誉感,从而提升学生的学习热情。在传统的教学过程中,学生作为一个单独的个体,教师如果不能促进学生的交流,学生一直沉浸在自己的圈子当中学习,从而导致学生无法激发思维模式。所以教师就可以针对这个问题来制定相应的改革措施,拓展训练,可以使学生能够进行团队协作,使学生在过程中能够进行分小组合作探究的模式,进行共同训练,共同提升,使学生快速建立起信任感,增强学生的学习能力和锻炼的气氛。这对学生的学习能力起了很大的帮助。

3.4 教师提高自身综合素质

教师在拓展训练的过程当中,加强对自身素质的提高。在高中体育教学过程中,由于拓展训练内容比较多,所以说很多项目具有一定的风险性,会对学生造成训练危险。所以高中教师要进行专业的培训和技能提高,使教师在进行拓展训练的同时,能够保证学生的人身安全,使学生能够在体育锻炼中健康的成长和提升。学校要积极的完善教学设备,加强对场地的投入,配合教师进行拓展训练,使学生能够在丰富的教学设备之下,体育学习产生浓厚的兴趣,从而提升学生的身体素质,加强学生的心理能力培养。

4 结束语

综上所述我们能够看出,教师在拓展训练的过程中要合理的选择拓展训练的内容。要根据学生的性格特点和性别选择一些具有针对性的训练科目,使学生能够良好的进行锻炼和培训,提高学生的综合素质,使每一个学生都能得到健康的成长和积极的引导。教师在引导学生锻炼的时候,一定要把学生的安全放在首位,由于学生在拓展训练过程中接触的都是体育器材,存在一定的危险性。所以教师一定要按照拓展的流程来保护学生的身体健康,使学生能够具有安全的意识,避免在拓展训练的过程中受到不必要的伤害,使学生能够快乐的进行拓展,进而提升自己的综合素质。

参考文献

- [1]田海涛.中学开展拓展训练的可行性及其必要性[J].文体用品与科技,2017(10)216-217.
- [2]王晓萌,严亚顺.拓展训练在上海市中小学阳光体育中的应用[J].内江科技,2016(12)173-174.
- [3]朱寿生.试论高中体育教学中拓展训练的应用[J].福建教育学院学报,2018,19(11):75-76.
- [4]李俊德.对高中体育教学中拓展训练应用的几点探讨[J].体育世界(学术版),2018(08):10+8.