

试论拓展训练在中职体育教学中的运用

陈寿寿

(曲靖高级技工学校 云南 曲靖 655000)

[摘要] 中职学校不仅要关注学生专业技术的学习和掌握情况,而且还要对学生的身体和心理健康负责。目前来看,体育课程是中职学生参与锻炼的主要渠道,但是以往的体育教学中,很多体育教师都是按照教材大纲制定教学计划、布置教学任务,教学模式相对单一,缺乏个性化和灵活性。随着职业教育深化改革,将拓展训练引入中职体育教学,一方面能够丰富教学内容、创新教学方法,带给学生别样的学习体验,另一方面又可以提高学生的抗挫能力、团队意识、竞争精神等,这对于学生健康成长和今后发展也大有裨益。

[关键词] 中职体育;拓展训练;个性化;竞争意识

引言

拓展训练主要是以游戏的形式展开,通过挑战自我以及团队的形式参与其中,这样的方式可以完善学生的人格,提升学生的团队意识的觉醒以及增强其团队精神。在中职体育课程中开展拓展训练,不仅能够用传统体育教学的方式加强学生的身体素质以及体育的锻炼,更加能够确保学生的心理健康。这样的一个对于学生全方位教育以及关心的拓展训练,是中职体育教学的明智选择,是对学校学生真正的负责。

一、中职体育教学现状分析

(一) 体育教学模式过于单一

对于大多数中职学生来说,体育是一门广受欢迎的课程。但是在体育教学模式上,很多体育教师缺乏创新精神,长期沿用同一种教学模式,即先由教师布置本节课教学任务,然后教师进行动作或技巧的示范,最后让学生自由训练。由于长期没有变换教学模式,学生的参与积极性也会逐渐消退,体育教学的效率不高。还有就是在考评模式上,也存在考评指标单一化的问题,在期末进行一次专项测试,采用统一的评分标准。这种考评方法忽略了学生体质上的差异,很多原本身体素质较好的学生,即便是日常课程表现不积极,最后也能够及格,考评结果的公平性受到了质疑。

(二) 体育器材及基础设施匮乏

近年来,国家对职业教育发展提供了大力支持,中职学校的生源数量也在稳步增加。但是学校基础设施和体育器材的数量却没有得到同步的扩展,学生数量多、体育器材少的矛盾变得更加尖锐。例如在篮球教学中,由于学校内的篮球场地有限,每个班级使用篮球场进行训练的时间较少,剩余的时间或是由体育教师讲解理论知识,或是让学生在场地周围观看。这就容易导致学生的学习热情不高,中职体育教学的开展效率也会受到影响。还有就是现阶段的部分体育器材,由于长期使用且没有得到更新,存在过于老旧、存在安全隐患,在使用过程中如果发生损坏,也有可能对学生的安全构成威胁。

二、体育教学中引进拓展训练的意义

(一) 丰富课程内容,激发学习兴趣

在中职体育教学过程中应用拓展训练,可以打破传统的教学模式,不断拓宽学生的视野,丰富体育教学的内容,让学生得到良好的体育实践,提升学生的整体体育水平。在实际的体育教学过程中,教师在保证学生人身安全的基础上,可以适当地组织学生进行校外拓展训练。比如:教师可以组织学生集体爬山,不断锻炼学生的体魄和忍耐力,让学生对大自然有一个充分的了解,提升学生的自身素养,促进学生未来发展。通过校外拓展训练,学生可以不断提升自身的合作意识,增进师生间的感情,拉近同学之间的距离,促进学生的未来发展。

(二) 增强竞争意识和团队意识

拓展训练相比于普通的体育课程内容,一来是更加强调整学生的参与性,发挥学生的能动性,让学生进行“体验式”的学习,二来是让学生在参与过程中逐步的掌握团队合作技巧、公平竞争意识,更好的享受体育拓展训练带来的乐趣。例如,组织一场接

力越野赛,提前规划好线路,让学生沿着街道进行一次越野跑。通过户外拓展训练,既可以锻炼学生的身体素质,又能够让学生认识到团队合作的重要性。从长远来看,很多中职学生毕业后即将步入社会,面对巨大的就业压力和入职后的工作压力,需要学生具备强大的心理素质。在拓展训练中,有助于学生形成吃苦耐劳、顽强拼搏、勇于争先的良好素质,这对于学生今后的成长有积极帮助。

三、中职体育教学中实施拓展训练的策略

(一) 增强师资力量,指导拓展训练科学开展

国内一些高校的体育课程中,已经逐步加入了拓展训练的相关内容,这也为中职体育课程中运用拓展训练提供了经验参照。需要注意的是,中职学校与高等院校相比,在师资力量上还存在不小的差距,加强体育教师队伍建设与培训,也成为确保拓展训练高效率实施的关键。中职学校的高层领导,要从管理观念上加强对拓展训练的重视,进而为本校的体育教师提供培训机会,例如组织一些青年体育教师,到一些有丰富拓展训练组织经验的高校进行参观、学习,掌握体育课程与拓展训练的结合方法,学习优秀的拓展训练项目,运用到中职体育课程中,实现体育教学的改革与创新。

(二) 适当提高投入,为拓展训练创造良好环境

在体育教学中实施拓展训练,不仅要求学生掌握体育理论知识,更重要的是让学生加深学习体验,在活动中、游戏中,感受拓展训练的魅力,实现个体体育技能的提升,以及身体素质的增强。由于拓展训练对场地、器械、设施等有更高的需求,为了确保拓展训练能够顺利实施,中职学校也要适当增加一部分投入,用于鼓励拓展训练的实施。从另一方面来说,通过拓展训练培养学生积极、乐观的精神状态和吃苦耐劳的精神品质,也有助于学生以更高的效率投入到学习中,这也是提高办学质量的基础之一。

(三) 制定训练计划,循序渐进提高训练成效

拓展训练形式更加多样、不可控因素也更多。很多拓展训练已经不仅仅局限于操场上,甚至也不局限于校内,而是在校外更加宽广的环境下开展。为了确保拓展训练能够按照预期计划顺利进行,同时也是为了维护现场秩序,保障学生安全,体育教师必须要提前做好详细的训练方案。该方案中除了要详细介绍拓展训练的主题、步骤外,还要对安全管理、应急预案等做出说明,在确保学生安全的前提下进行训练。另外,也要注意到拓展训练对学生的身体素质有较高要求,因此应当循序渐进的增强训练强度,避免学生出现过度疲劳的情况。

(四) 关注个性发展,满足学生发展需求

不同学生的性格特点、兴趣爱好有较大差异,体育课应当是让学生放飞自我、展现自我、发展自我的舞台,如果体育教师采用“一刀切”式的教学模式,必然会导致部分学生的个性发展受到抑制,这与体育教学的初衷不符。在实施拓展训练时,要求体育教师也要提前做好调查工作,例如通过发放调查问卷的形式,

(下转第34页)

等特色鲜明的管理方法。同时,组织学生每月进行“自我形象设计”、“五个一践行”活动。每人注重个人形象,按照仪容仪表规范要求塑造符合中职生身份的个人形象;做好一段自信的自我介绍、一项常做的健身运动、一首悦耳的流行歌曲、一道拿手的家常菜、一门熟练的驾驶技术。通过这些活动,学生认真钻研专业知识、学会做人、学会相处、学会做事,全面培养敢于担当的理工生。

六、加强德育工作的创新,开创学校德育工作新天地

学校立足实际,充分利用门、亭、桥、楼,开辟德育活动基地,坚持进行爱校、感恩教育,教育学生学会饮水思源、立大志,壮雄心奋发图强。在此基础上,在德育工作中做了很多有益的探索。

(一) 德育活动制度化

学校建立了日常检查制度、国旗升降制度等;周常规有周二共青团团课活动、每周文明班级的评比、升国旗及国旗下讲话等;月常规有一个主题班会、一次主题板报、班主任工作考评等;学期常规有评选班风学风优胜班级、教室布置评比等。工作制度不仅规范了工作程序,而且提高了工作效率。此外,学校教育教学制度中明确规定:各科教学是向学生进行思想品德教育最经常的途径,科任教师应结合学科实际在教学中渗透德育教育。

(二) 德育活动多样化

寓主题德育教育于各种具体活动之中。每年重大节日、纪念日学校都组织大型教育活动、游园活动,特别是每年举行的“欢送实习生顶岗实习晚会”、“学生运动会”、“学生干部运动会”等,受到了领导及学生家长的高度肯定;“迎国庆板报比赛”、“观看爱国电影”两项活动是每年国庆前一周的主题活动,增强了学生的爱国主义精神;每周一次的升国旗仪式严肃隆重,国旗下讲话结合实际,常讲常新;各班主题班会每月一次,生动活泼;请专家到学校作安全宣传、法制报告等丰富了学生的

知识,增强了安全意识;“向灾区人民献爱心活动”以实际行动支援灾区,培养了学生扶危济困、助人为乐的品质。一学期的防震、防火、逃生、紧急疏散等演练,增强了学生自我安全保护、珍爱生命意识。

(三) 德育活动时代化

随着时代的发展,利用网络平台,培植“微文化”丰富职校数字德育内涵。通过积聚“微资源”,传递正能量;开设“微课程”,铸就最美信念;举办“微公益”,传承温暖爱心;创作“微电影”、“微动漫”,展现青春风采;打造微信公众平台,构建传播新语系等学生喜爱的新媒体抢占德育活动新高地。

(四) 关爱学生亲情化

英国哲学家罗素说过:“爱是一缕金色的阳光,凡缺乏爱的地方,无论是学生的智慧还是品格都得不到充分或自由的发展。”作为德育工作者,应该是一个播种阳光的人,用关心、信任和激励,把阳光的种子撒进学生的心田。多年来,对于在校贫困生,学校采取多种措施,关爱这些特殊群体学生,如建立一个信息库,设立一间勤工俭学实践店,加强三个联系、实施三重关爱(学业上帮助、生活上救助、心理上辅助)、突出三种教育(榜样教育、感恩教育、自我管理教育),使学生感受到同样的阳光,在教育和实践中学会自立、学会感恩、学会担当、学会奉献。

参考文献

[1]郭文慧,侯澍宁.高等职业院校学生管理工作的探索[J].教育界,2012(9).

[2]魏丰彪,赵丙阳.高等职业院校学生管理工作的改革与创新研究[J].科技风,2016(17).

备注:2017年度广西职业教育教学改革研究项目《新时期职业院校学生管理“微文化”的探索与实践》(GXZZJG2017A103)

(上接第20页)

让学生感兴趣的训练项目列出来,然后体育教师选取大部分学生喜欢的项目,进行策划、制定方案,让拓展训练的内容变得更加灵活。另外,还要尽可能的细化训练任务,这样才能让每一位学生都能够参与到训练过程中,体验拓展训练带来的乐趣。

四、中职体育教学实施拓展训练的注意事项

(一) 要做好宣传推广工作

虽然大量的实践证明,拓展训练与体育教学具有较高的契合度,在促进体育教学发展和培养学生强健体魄等方面发挥了良好作用。但是还是有很多学校、体育教师对于拓展训练的价值没有深刻认识,或是没有掌握开展拓展训练的方式方法。针对这一问题,就需要中职学校的体育教师,要树立创新思维和学习意识,通过观看教学视频、浏览互联网论坛等方式,积累开展拓展训练的知识储备,然后根据中职学生的兴趣爱好、身体素质等实际情况,做好拓展训练的推广工作。另外,在校园内部可以利用宣传栏、学校网站等,进行拓展训练的宣传,让拓展训练在体育课中得到运用。

(二) 要保障学生健康安全

相比于普通的体育课程教学,拓展训练不仅仅是对体育教学形式上的突破和创新,更是将教学场所从校内的操场,转移到了更加宽广的户外。因此,如何保证学生参加拓展训练过程中的健康安全,就成为体育教师必须要考虑的问题,也成为关系到拓展训练能否得到校方支持、能否持续开展下去的关键。体育教师在

确定拓展训练主题和内容后,在训练方案中必须要提前做好安全设计,例如提前考察拓展训练场地,排查安全隐患。加强训练现场监管,避免学生受伤等。只有在保证绝对安全的环境下,学生才能全身心的投入到拓展训练中,更好的完成训练任务,达到训练目的。

结语

素质教育的不断推进,中职体育教学模式也发生了很大的变化。拓展训练在体育教学中的应用,不仅提升了教学的质量和效果,还可以培养学生的竞争意识,促进学生的良好发展和进步。为了能够让拓展训练的教学功能发挥到最大,教师在实际的体育教学中,应该根据教学内容,选择合适的拓展训练项目,保证学生可以朝着良好的方向发展。

参考文献

[1]徐万忠,孙英俊.中职体育教学生活化的现状、策略设计及实施建议——以临安、余杭两区为例[J].求知导刊,2018(2):31-35.

[2]韦辉.中职体育教学开展拓展训练对学生软实力培养的实践与研究[J].科学咨询(科技·管理),2018, No.585(5):77-78.

[3]孙梦阳.中等职业学校武术选修课引用拓展训练教学模式的研究——以淮安市为例[D].苏州大学,2014.