

拓展训练在高校体育教学中的应用研究

张 頔

(北京卫生职业学院 北京 102402)

[摘要] 高校体育教学是提升学生综合素质以及学生团结合作精神的重要手段和途径,在高校体育教学中被广泛运用。本文对当前高校体育教学中实施拓展训练所面临的问题,以及如何在高校体育教学中更好的开展拓展训练进行了研究。

[关键词] 高校体育教学; 拓展训练; 融合与应用

1 高校体育教学中拓展训练融入的意义

1.1 体育教学模式发展的必然需求

许多高校还在采用传统的体育教学理念和教学模式,且体育教学以训练为主,以学生的竞技项目作为训练的主要方向,虽然这可以让学生掌握基础的体育技能和锻炼方法,但是远没有拓展训练达到的效果那么好。拓展训练可以结合学生的实际情况,创设合理的情境,让学生积极地参与到拓展训练中,充分发挥学生学习的主体性。拓展训练不仅可以把体育技能传授给学生,还能注重对学生情感的培养,在一定程度上弥补了传统体育教学模式的不足。

1.2 社会对人才的要求

随着社会经济和各种技术的快速发展,人们生活质量在不断地提高,但是科技发展在给人们带来便利的同时也带来了一些社会问题。例如,社会在对人才需求量逐渐增加、对人才要求不断增多的同时,人才就业压力也在不断地增大。由于社会竞争日趋激烈,所以大学生必须具备团队意识、独立分析问题和解决问题的能力以及具备较高的专业水平和综合素质,才能满足社会对人才的需求。拓展训练可以培养学生的团队精神和团队协作能力,丰富高校体育教学内容,完善教学体系,体现高校体育教学的特点和优势,提高学生的身体素质和心理素质。

2 当前高校体育教学中实施拓展训练面临的问题

2.1 基础体育设施严重缺乏

(1) 高校中一些基础体育设施的缺乏,让学生无法更好的开展拓展训练。尤其是落后偏远地区的高校,由于学校经费紧张,根本没有体育设施,硬件设施的严重缺乏造成高校拓展训练教学无法开展。(2) 许多拓展活动项目需要的宽阔的场地,由于场地的限制许多的训练项目如射击、攀岩等在现实的体育教学中都无法实现。(3) 拓展训练具有一定的危险性,这就要求进行拓展训练的场地以及实施都要具备很高的安全性,这些都需要大量的资金支持。而许多高校往往达不到这些要求,只能引入一些难度级别较低的拓展训练项目进行练习,而学生仅仅通过这些简单的拓展训练并不能达到良好的训练效果,这一问题是当前许多高校体育课程开展拓展训练所面对的共同难题。

2.2 体育师资队伍建设不足

由于我国高校体育教学中引入拓展训练的时间短,在拓展训练方式具备专业素质的教师数量还不是很多,大部分高校都由体育教师来组织学生开展拓展训练,这些体育教师没有经过专业系统的拓展训练培训,对拓展训练的教学规则也缺乏深入的了解,由体育教师带领学生组织开展户外拓展训练可能存在一定的问题。户外拓展训练本身具有一定的危险性,会有许多突发情况发生,当拓展训练中遭遇突发状况的时候,教师可能不知道如何处理突发状况,或者处理的方式有欠妥当,这样就违反了开展户外拓展训练的初衷。

2.3 缺乏安全管理意识和手段

拓展训练具有一定的危险性,难度等级越高的拓展训练项目面临的危险就越大。在开展户外拓展训练活动的时候,由于学生认为户外拓展训练很新奇,因此会对参与户外拓展训练活动产生热情和兴趣,导致在拓展训练活动中容易出现一些突发的状况以及一些危及学生安全的问题。除了突发因素之外,出现这一问题的原因是高校体育教师缺乏一定的安全意识和管理手段,在面对

突发情况的时候不能很好的解决这一问题。

3 加强高校体育教学中拓展训练的应用研究

3.1 加强体育教师的专业技能

(1) 高校必须认识到对教师培训的重要性,提高体育教师接受新知识和新事物的能力。(2) 高校应调整师资结构,从外部聘请年轻体育教师,并采取以老带新的模式来帮助年轻教师积累教学经验,提高体育教师的专业水平。(3) 高校体育教师需要做好课前准备,多查找与拓展训练相关的资料,并熟练地掌握拓展训练的相关技能,这样才能有目的地开展拓展训练。(4) 每位学生的身体素质不同,体育教师要采用分层训练的模式,把班级内的学生分成几个层级,有针对性地进行拓展训练,这样才能保证训练的有效性。

3.2 以拓展训练设计为前提,以教学评价为基础

(1) 在开展拓展训练之前,体育教师必须对训练方案进行设计,设计方案的合理性对拓展训练的成效有很大影响。训练设计是一项比较复杂的工作,需要涉及的内容也非常多,因此,体育教师要在保证教学设施齐全的情况下为学生的拓展训练提供物质保障。拓展训练对于学生来说是一种挑战,其内容需要与学生的生活实际紧密相连,所以,体育教师需要在学生生活实际的基础上向外扩展教学,传授给学生野外生存的基本技能,并让学生自行完成训练任务。(2) 体育教师应对学生拓展训练的过程和结果展开合理性的评价。教学评价可以更好地发现学生在拓展训练中存在的问题,以便针对存在的问题及时采取调整对策。大学生正处于成长和发展的关键时期,好奇心比较重,拓展训练完全可以满足大学生的好奇心,吸引大学生注意力,让大学生主动参与到拓展训练中。体育教师是拓展训练的引导者,高校需要在体育教师内部建立起完善的奖励和惩罚机制。例如,对工作能力较强的体育教师给予一定的物质奖励和精神奖励,以此提高体育教师工作的积极性和热情,进而实现体育教学目标。

3.3 制订合理的拓展训练目标

在开展拓展训练之前,教师需要结合学生的实际情况合理制订拓展训练目标。教学目标不是一成不变的,需要体育教师根据学生训练的实际情况来调整,以满足学生的学习需求、促进学生的成长和发展、提高学生的身体素质和心理素质。体育教师要根据学生的体制情况合理地安排拓展训练时间,避免学生在拓展训练中受到损伤。

结语

随着社会的不断进步,未来对人才的要求越来越高,人们要想更好的适应社会要求,首先应当具备一个健康的体魄,在高校体育教学中实施拓展训练不但可以满足学生强身健体的基本目标,还能在一定程度上锻炼学生的意志力和吃苦耐劳的精神,有效提高学生的心理素质,促进学生其他各方面素质的均衡发展,为学生未来能够更好的适应社会需要打下坚实的基础。

参考文献

- [1]陈刚.高校体育教学中拓展训练的有效融入分析[J].青少年体育,2016(11):73-74.
- [2]罗刚.高校体育教学中拓展训练的应用探讨[J].教育现代化,2017(5):85-87.
- [3]孙宇.刍议如何在高校体育教学中引入拓展训练[J].当代体育科技,2016,6(18):19-19.