

高中体育教学中拓展训练的重要性及策略探究

姚清波

(重庆市荣昌仁义中学校 重庆 402460)

[摘要] 随着教育教学改革的不断推进,高中体育教育对其教学内容与手段都进行了不同程度的革新。而为进一步向素质化全面教育方向发展,高中体育教学将愈来愈多的关注点放在了拓展训练上。本文结合高中体育教学现状,就教学中拓展训练的重要性,对在高中体育教学中应用拓展训练的有效策略进行浅析。

[关键词] 高中体育教学;拓展训练;重要性;策略探究

在素质化全面发展的时代教育理念的号召下,人们对于身心共同发展以及综合素质的培养愈发重视。特别是在高中这一特殊的发展时期,学生如何健康全面发展显得尤为重要[1]。然而,只注重运动技能习得的传统体育教学内容与单一枯燥的教学方式对于这个时期学生的发展特点与需求已经不能得到满足。高中体育教学需要新的注入与适当改变来达到教与学之间的沟通与平衡,而拓展训练便是其中很好的桥梁与纽带。拓展训练较好地弥补了传统体育教学中的不足,关注到了之前忽视的学生身心发展与主体性的培养,在教学实践中发挥了巨大作用。

一、高中体育教学中拓展训练的重要性

(一) 有利于革新传统的体育教学

在传统的体育教学中,教师们普遍将教会学生某一项运动技能作为一学期的教学目标。在此指导下,体育课程内容的重点也就放在了教学学生运动技能上。由于教学时间与设施场所的限制,教学手段往往也停留在课堂开始的口头表述与象征性演示。这样的体育教学,将体育教育的作用局限于一隅,对于学生的情感意志、体育兴趣等等都不加以关注,以至于无法对学生的思维发展,能力培养等等综合素质有较大影响,无法发挥高中体育教育真正的价值与作用。而拓展训练作为一种体育教学的新模式,它关注到了传统体育教学中被忽略的学生情感意志培养上的重要性,在教学目标中对此明确强调,并通过参与性更强的实践训练和团体活动来激发学生的积极性与主动性,使学生在获得一定运动技能的同时,培养了热爱运动,积极运动的习惯,增强了创造思维与团队协作的素养。由此可见,拓展训练对于传统体育教学的革新具有重要作用。

(二) 有利于充分发挥教师教学水平

高中的体育课程不同于其他课程,其设置的课数较少,教学也会受天气、器材及场地等等诸多因素影响制约。这些硬件上的欠缺也往往致使体育教师难以发挥出实际良好的教学水平去提高教学效率,导致学生的体育素养直至学期结束也未有所提高。而拓展训练在一定程度上打破了这些限制,将不同项目的有利教学资源整合在一起,使学生们在有限的时间内,人性化的空间里,教师的引导下,自主高效地进行实践训练。它给予教师足够的发挥空间,有利于教师教学水平以及创新能力的提高,减轻了师生双方的课堂负担。

(三) 有利于促进学生的素质化综合发展

相较于更强调教师作用的传统教学模式,拓展训练强调学生的主体性。在进行拓展训练时,学生们会遇到各种困难问题,这时候就需要学生在教师适当的引导下通过积极思考,讨论交流,团结协作,去找到解决问题的方法。在这样自主的过程中,学生的身体得到锻炼,技能得到提升,心理得到增强,遇事能够理智思考,互相帮助。所以,在体育教学中引入拓展训练能够促进学生素质化综合发展,使学生能真正在体育方面有所学。

二、高中体育教学中拓展训练的有效策略

(一) 加强拓展训练中的安全管理

拓展训练相对于普通的体育课程来说难度与风险都有所增加,因此在实施过程中应首先确保学生的安全。学校对拓展训练的设施器材的选用应以质量为先,做到定期检查保修,在设置的场所及周围应贴好相关的安全标语以警示师生谨慎使用。教师在进行拓展训练之前应对学生详细说明注意事项,在进行过程中也应时刻提醒学生做好相关训练的保护措施。学生尽量在有专业人员指导下进行拓展训练,对于关于安全保护的每一条都应谨记,提高防范意识,避免悲剧发生。

(二) 提高体育教师技能水平

作为拓展训练的组织者与指导者,体育教师自己就必须通过比较系统完整的训练熟练掌握相关的理论知识与实践技能[2]。在训练开始之前能够对于训练的全过程有一个细致具体规划,使学生能够安全有序地训练学习,还要对于过程中可能出现的突发状况有及时的应对与解决措施,以防止教学事故发生。

(三) 选好训练内容,注重训练方法

拓展训练的内容并非越难越好,越多越好,它需要根据学生的身心状况特点以及该学期的主要学习内容特点来进行选择[3]。只有合适的训练内容才会有最佳的学习效果。而对于训练教学方法的采取,应依据适合与创新的原则。教师首先应依据学生,教学内容的客观条件来选择适合的拓展训练项目,切忌脱离实际的生搬硬套。在此基础上,教师再去进行创新。可以通过创设丰富的教学情境,增加不同形式的训练项目来增强拓展训练的趣味性,提高学生积极性与创造性。

(四) 普及相关知识,增强学生接受能力

拥有良好实践能力的前提是有充足的理论基础。学生要想拓展训练顺利有效进行,也需有相关的知识储备。学校可以通过专题知识讲座的形式,传授相关的体育知识理念,提高学生的科学文化素养;还可以举办体育性质的学校活动,引导学生树立正确健康的体育观念,培养良好的运动习惯。而且规律的体育锻炼对于学生进行稍有难度的拓展训练具有基础性作用。

三、结束语

综上所述,在倡导素质化全面发展教育理念的新时代,高中体育教学应当及时引入并有效运用拓展训练。拓展训练的运用得当不仅能够对体育教育教学模式进行改良创新,而且还能充分发挥教师主导作用,学生主体作用,激发学生体育学习的积极性与创造性,使得学生的身心得到充分发展,综合素质得到全面提高。因此,学校与教师都应该对其进行积极深入探索以更好应用。

参考文献:

- [1] 许源辉. 高中体育教学中拓展训练的重要性及策略探究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(26): 36-37.
- [2] 贾国鹏. 浅析高中体育教学中拓展训练的应用策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(03): 78+80.
- [3] 刘悦桐. 素质拓展训练在高中体育教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2018(1): 20, 22.