

开展拓展训练提升中职体育教学有效性的研究

王化一

(吉林师范大学辽源分院 吉林 辽源 136200)

[摘要] 随着社会的发展,我国的中职教育的发展也突飞猛进。体育教学是中职院校教学课堂中重要的组成部分,不仅能够强健学生的体质,还可以促进中职学生身心的全面发展。在新时代的教学理念引导下,中职院校的体育教学也在不断的寻求创新,用这样的方式以求能够提高学生的创造力、思维能力等综合素质能力。拓展训练是由西方国家引入国内的一种教育方式,通过拓展训练的方式能够丰富体育教学内容,培养学生的综合素质以及健全的人格。

[关键词] 开展拓展训练;提升中职体育教学;有效性研究

引言

中职学生正处在身心发育的关键阶段,体育教学不仅能够使学生养成良好的体育锻炼习惯,实现身体素质的提高,而且能够帮助学生建立健全人格,在成长道路中起着重要作用。但是,在当前中职体育教学当中,很多学生的参与积极性较低,导致教师的课堂教学效果差,不能够充分发挥体育课程的功能与价值。而拓展训练的方式,能够在充分尊重学生的主体地位的基础上,吸引学生参与体育训练的兴趣,在自主探索中掌握基本的体育知识与技能,进而实现综合素质的提升。

1 中职学生思想性格现状分析

中职学生性格、习惯与思想情感的形成,主要是受到他们所处的环境的影响。随着社会经济的发展,中职学生所处的社会和家庭环境正在发生巨大变化。一是社会环境的特殊性。相对来讲,中职学生由于受社会环境的严重影响,普遍热衷于当“低头族”、玩电子游戏、抽烟酗酒等,与父母长辈之间、与老师同学之间的交流较少,导致性格孤僻、个性张扬,而抗压能力又十分脆弱。二是家庭环境的特殊性。由于当前隔代监护的现象普遍,大多数中职学生跟随爷爷奶奶或外公外婆生活。这些长辈年龄较高、精力不济,无暇顾及他们的情感世界,导致对他们思想性格影响最大的家庭教育缺失。因此,学生的习惯、性格、思想情感均处于自我形成与发展的状态,得不到正确良好地引导,养成了一些不良的习惯、性格和思想。一是厌学好玩。学生对学习不感兴趣,缺乏主动学习的基本动力,不愿意进教室,不愿意上课,不愿意或不能完成基本的学习任务。部分学生很少主动阅读有益的课外刊物,自觉完成课外作业,应付学习或作业的现象突出,导致其学习成绩较差。二是不懂礼貌。主要表现为爱说脏话、不尊重老师同学,甚至不尊重父母长辈等。三是贪图享受。部分学生注重穿着打扮、喜欢过衣来伸手和饭来张口的生活;爱吃零食、胡乱应付正餐;沉迷于网吧、酒吧、KTV及夜排档。四是以自我为中心。有些学生在任何时候都不会考虑父母、老师、同学以及他人的感受,只顾自己,一切活动以自我为中心。五是缺乏自信。主要表现为自卑心重,不能主动承担责任、直面挑战和探寻破解问题的办法。

2 优化措施分析

2.1 中职院校体育教学中引入拓展训练要顺应时代的潮流

随着社会经济的发展和高等教育的普及,人场市场的竞争形势也是越来越严峻,为促进中职毕业生顺利的毕业就业,中职院校应该根据社会发展要求,对现有专业设计和教学模式进行有效的整改。其中,体育教育对学生身体机能的锻炼是尤为重要的,体育课程改革提倡到模块式、探究式的教学。体育拓展训练进入中职院校是符合体育课程改革的发展趋势。体育教学的素质拓展项目应该迎合学生求新、求知的巡礼需求,形式上要新颖,内容要实用,能够让学生在参与的过程中不断的锻炼体能,并且养成良好的团队协作精神,提高心理承受能力,从而更好的适应社会生活。体育拓展训练项目有大量体能类的项目,在专门的练习场地中,要求学生在素质训练活动中承受一定身体负荷。比如开展

定向竞技赛事,设定一个时限,要求学生凭借经验和技术在最短的时间内完成规定的任务,得分最多者为获胜。这样的竞技活动可以有助于全面锻炼学生的体能和技能,既锻炼了体能又能达到素质拓展的目的。

2.2 合理安排教学内容

拓展训练的应用范围较广,在不同体育项目中都能够得到有效应用。这就需要教师能够根据教学计划和学生的学习水平,对教学内容进行合理安排,最大限度发挥拓展训练的作用。增强拓展训练教学内容的针对性,才能够切实提升每一个学生的综合素养,帮助学生在成长道路上养成良好的体育锻炼习惯。将拓展训练安排到足球、篮球等团体项目的教学过程中,不仅能够营造良好的教学环境、增强学生参与的兴趣,而且能够在团体项目中培养学生的合作精神。拓展训练的强度较高,为了避免过高的强度打击学生的参与积极性,可以通过设置分组的形式对学生进行划分,在小组中共同完成拓展训练任务。此外,还应该注重教学内容的趣味性,结合学生的兴趣点设置拓展训练内容,以寓教于乐的方式增强拓展训练效果。

2.3 体育教学引入拓展训练是前提

中职学生的身体素质千差万别,拓展训练的方式方法也各异。在中职体育教学实践中,部分拓展训练项目因为难度和要求较高,对学生身体素质的要求也较高。而有些拓展训练项目则具有广泛的适用性。因此,中职体育教学要切合实际,开展多元化的拓展训练项目。一是要将一些内容简单、开放程度较高的拓展训练项目直接引入进来,通过必修课的方式引导学生参加拓展训练。二是要充分依托拓展训练项目所具备的挑战性特点,注重引入高难度拓展训练项目,并以选修课的方式来呈现,引导中职学生差异化地选择。三是要在拓展训练项目的设计上,结合学生的个性特点和实际需求,增设差异化的拓展训练项目,鼓励学生根据需求、兴趣、爱好及特长等来自选择适宜的拓展训练项目内容,从而促进学生的个性化发展。

结语

当前中职体育教学中,拓展训练的应用越来越广泛,这是实现体育课程改革的重要途径。但是,在实际开展的过程中也存在着一一些问题。因此,教师应该在充分掌握教学内容的前提下,对学生的运动与训练需求进行深入分析,了解学生的运动特点与运动水平,制订科学合理的拓展训练计划,以提升学生的综合素质。总而言之,拓展训练在中职体育教学中的应用不可能一蹴而就,需要教师在教学中不断摸索,探索适合自身教学特点的有效方案。

参考文献

- [1] 杨国国. 拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[J]. 当代体育科技, 2012, 2(31): 52-52.
- [2] 冯朝朝. 拓展训练融入学校体育教学的意义及必要性初探[J]. 中国科教创新导刊, 2009(20): 193-193.
- [3] 曹祥春. 基于拓展训练的中职体育教学研究[J]. 产业与科技论坛, 2015(24): 165-166.