

拓展训练融入高校体育保健课教学之研究

刘庚碧

(滇西科技师范学院体育学院 云南 临沧 677000)

【摘要】 体育保健课程的开创主要是为特殊身体状况的学生开设的一门课程,为其学习与生活带来便利,促进生生、师生之间的感情,使学生身心得到全面发展,进而促使学生综合素质的提升。为了能够更好的开展高校体育保健课教学活动,为其树立自信信息,各高校根据学生以及院校的实际情况,将拓展训练融入到了高校体育保健课教学中,促进高校体育保健课教学质量的提升,推动教学目标的实现。本文结合拓展训练的基本内容,以及将其融入到高效体育保健课教学中的原因,提出几点融入教学策略,希望可以为高校体育保健课教学活动开展提供一定的参考价值。

【关键词】 拓展训练; 体育保健课程; 教学策略

高校开展体育保健课教学活动主要是为了培养和提升学生的综合素质,并且在对学生进行实际教学的过程中,其教学方式和训练方式与传统教学形式相比有很大的更新。通过拓展训练的融入,更是使其教学模式有了新的突破,使学生能够在授课老师的引导学,对实际问题进行深入分析和探究,并且从中能够清晰的认识到自己的优缺点,对自己进行完善,进而使学生的人格得到完善,更有效的完成教学目标。

一、拓展训练的基本内容

(一) 室内外破冰热身项目

这项拓展训练内容是难度系数最小,同时也是最安全的一类训练项目。主要目的是通过简单的拓展训练,能够使参与者之间的隔阂消失,使参与者能够积极融入到活动中,为接下来的活动开展奠定基础。

(二) 低要素、低风险的户外项目

这项拓展训练主要以增强参与者之间的默契度为主,使参与者的综合能力以及训练意识得到培养,对训练场地以及训练器材要求不高,而且操作简单,很适合融入到高校体育保健课教学活动中。

(三) 高要素、高风险的户外项目

这项拓展训练内容就需要参与者的心理素质以及身体素质极高,对切需要参与者能够进行自我保护,是培养学生综合能力以及综合素质的最有效手段,但是因为高要素以及高风险的特点,并不太适合融入到高校体育保健课教学活动中,但是可以作为高级拓展训练内容对学生适当进行引导。

二、拓展训练融入高校体育保健课教学中的原因

关于将拓展训练融入到高校体育保健课教学活动中的原因,主要是为了对学生的综合素质进行有效提升,使学生发展能够顺应社会发展;同时,拓展训练的融入也是“健康第一”教育理念指引下开展体育保健课教学活动的必然,是推动学生全面发展的有效教学策略^[1]。

三、拓展训练融入高校体育保健课教学中的策略

(一) 所选择的拓展训练项目应该具有较高的安全性

在对高校学生进行体育保健课教学的过程中,应该将学生的安全问题放在首要位置,授课老师需要保证教学活动中的每一个环节都是安全的。所以,在对学生进行一些相对危险系数比较大的拓展训练时,授课老师在学生训练的过程中一定要进行保护,特别是高校体育保健课教学活动中,因为学生的身体原因,在教学活动中融入拓展训练应该选择第一种和第二种训练模式,因为这两种训练模式相对安全,风险系数也比较小。

因此,在将拓展训练融入到高校体育保健教学中时,授课老师一定要结合学生的实际情况,对教学内容进行科学合理的设定,按要求引导学生进行操作;同时要对学生进行心理辅导,消除学生的心理顾虑,将安全隐患问题消灭,保证教学活动的顺利进行^[2]。

(二) 所选择的训练方式要灵活多变

将拓展训练融入到高校体育保健课教学中时,也不需要特别的场地,同时也要避免外界因素的影响,要对室内外拓展训练项目进行合理调动,保证训练方式具有一定的灵活性。

例如,天气情况不好的时候,授课老师可以选择室内拓展训

练项目对学生进行体育保健课教学,“七巧板”就是非常合适的一个训练项目,这项运动不但操作简单,而且在学生进行训练的过程中,可以发现学生存在的诸多问题,并且能够使学生的思维能力得到有效训练。

另外,在将拓展训练融入体育保健课教学中时,所使用的训练器材也可以组织学生进行亲身制作,有些器材也可以是废物利用。这样不但能够使学生在实践中得到有效锻炼,也能够使学生的综合素质得到培养,使学生能够留心观察生活,进而使学生身心朝着健康方向发展^[3]。

(三) 所选择的拓展训练项目要具有一定的知识性以及趣味性

拓展训练项目在实际运动过程中更像是游戏项目,与游戏项目不同的是,学生需要通过进行拓展训练运动来提升自身的综合素质。因此,在将拓展训练融入到高校体育保健课教学活动中的时候,需要授课老师能够挑选一些既具有趣味性又具有知识性的训练项目。

通过这些有趣又有知识性的训练运动,学生能够熟练的掌握体育保健技能,进而在训练之后能够对自身进行反思,更清晰的去看待自身,实现自我超越,进而使学生的精神素质和身体素质都得到升华;同时也能够更好的调动学生的参与积极性,使学生能够主动参与到高校体育保健课教学活动中。

(四) 授课老师需要提升自身的拓展训练技能以及心理学技能

想要将拓展训练更好的融入到高校体育保健课教学活动中,就需要提升授课老师的拓展训练技能以及心理学技能,使授课教师能够准确掌握学生的训练需求以及心理变化,进而能够更好的设计出科学有效的教学内容。

当授课老师具有较强心理学技能时,就能够对学生的心理健康状况进行合理分析,找到学生的问题所在,进而在日常教学中,通过设计拓展训练内容来使学生的心理问题得到缓解,进而使学生身心得到全面提升^[4]。

结束语

想要将拓展训练有效的融入到高校体育保健课教学活动中,就需要授课老师能够结合高校学生的心理以及生理特点,在传统体育保健科教学模式基础上进行革新合格完善,进而使学生的参与积极性以及对体育运动的兴趣得到有效提升,在提升体育保健课程教学质量的同时,使学生的体育保健意识得到培养,体育保健技能得到有效提升,使学生的综合素养与综合能力得到提升,为学生日后的学习和发展打下良好基础。

参考文献

- [1] 江明. 高职体育教学拓展训练实施策略的研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(12): 150-151 [2019-12-12].
- [2] 胡兵. 拓展训练在初中体育教学中的运用分析[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(11): 111.
- [3] 卢小琼. 高校体育教学中开展拓展训练的可行性分析[J]. 湖北农机化, 2019(21): 109-110.
- [4] 吴旭. 将拓展训练融入高校体育保健课的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(15): 136-137+139.