

# 中学体育教学中引入拓展训练的价值探讨

黄雪飞

(张北县第一中学 河北 张家口 075000)

**[摘要]** 伴随着新时代教学改革的不深入,不同学科的教学也随时代的进步发生着一系列的改观,体育教学作为贯穿学生学习生涯的必要课程,在教学方式上也应随时代的进步而进行革新。拓展训练作为体育教学中延伸的一项教学方式,在体育教学中有着重要的作用,在课堂中适当引入体育教学能够在一定程度上延伸课堂,下文则将从中学体育教学角度出发,探讨在体育教学中引入拓展训练的教学价值。

**[关键词]** 中学体育; 课堂教学; 拓展训练

## 引言

在传统的体育教学课堂中,往往比较枯燥、乏味,大多体育教师只单单要求机械性的完成体育运动,或者就任由学生进行自由活动,这样的教学方式是不利于学生良好身体素质培养的。面对新时代的教育改革,体育课程也应与时俱进,融入新兴元素,譬如引入拓展训练的方式来改进课堂、延伸课堂,从而更好的提高课堂教学效果,使学生的身体素质得到进一步的提高。

## 一、现如今中学体育教学的现状

### (一) 教学方式较为单一

在现今的中学体育课堂上,教师大多只采用单调的教学方式,比较常规的体育项目教学也就是广播体操、篮球、足球、田径运动等几项,教师在进行这几项运动的教学时,也没有特殊的教学方式,就只是常规的教师进行示范教学,学生跟着练习,最终教师验收成果。长此以往的教学方式会令学生产生抗拒心理,觉得体育运动是枯燥无味的,从而便会对体育运动产生懈怠,在课堂不好好练习,在考试中也敷衍了事。这样是不利于学生身体素质全面发展的,在新时代的教学目标中,重点提出了教学单位要重视对学生良好身体素质的培养,体育课作为开发学生体能的重点课程,更应该贯彻新时代教学目标。适当的拓展教学方式,增进教学效果。

### (二) 拓展训练安排缺乏合理性

在现阶段,也有部分学校认识到了拓展训练的重要性,纷纷进行了拓展训练课程的安排,将一些富有新意及创造性的拓展训练引入了体育教学中,取得了不错的教学效果。但是部分学校在进行拓展训练的安排上缺乏合理性,比如将一节课的教学安排全设置为拓展训练,然后在经过几节课的训练后就进行考核。因此,虽然在最初安排课程时得到了不错的效果,但是久而久之学生也会失去兴趣,认为拓展训练也是一项教学“任务”,从而对拓展训练失去兴趣。

### (三) 缺乏相应的体育器材及设备

体育器材及设备是开展拓展训练必不可少的工具,利用相应的体育器材及设备可以最大程度的将体育教学的效果扩大化,而且,不同的学生都有自己所喜爱的体育运动,比如:攀岩、网球等,引入相应的体育器材及设备可以在最大限度上满足不同学生的需求,但是在现如今大部分中学的课堂教学中,都存在着缺乏相应体育器材及设备的问题。

## 二、在中学体育课堂中引入拓展训练的优点

将恰当的拓展训练巧妙的融入乏味的体育运动中,不仅丰富了体育运动的教育模式,也完善了体育运动的教学模式,从而更好的解决了当今体育运动中教育所遇到的问题。也迎合了新时代的教学目标,更好的进行了身体素质的教育,在进行拓展训练的过程中,教师也要掌握方法,采用合适的安排来提高课堂效果,在体育课堂中,虽然要引入拓展训练以提高课堂效果,但并非忽略课堂教学,而是要两者并重,明白“寓教于景”的含义,切实做到“快乐体育”。

适当的在体育课程中引入拓展训练,也为学生的全面发展起到了帮助,利用拓展训练,可以帮助学生养成良好的团队协作性、探索心理以及面对问题不慌张的良好心态,从而帮助学生养成健全的人格。

## 三、在中学体育教学引入拓展训练的实际举措

### (一) 融入游戏元素 吸引学生参与

教师在将拓展训练融入到平常的活动时,可以考虑改变教学策略,告别死板、乏味的活动形式,将体育运动的实践变的多样化,教师可以从学生的兴趣入手,有目的、有选择的将课堂代入一些学生感兴趣的拓展训练,激发学生的上课兴趣,吸引其参与进来。

例如:教师在锻炼学生在听到信号枪后的反映速度时,可以举办“闻音冲刺”的拓展训练,即教师将班里的学生分为四列纵队站好,每队之间间隔一臂距离,所有人根据教师命令稳步前进,在学生前进途中,教师随机吹响口哨,在听到口哨声后,每队最后一名学生要以最快的速度从每队右侧冲向排头位置,最先到达的一队胜利。在教学过程中,教师要做好统领者的角色,保证每个学生的安全的同时也要保证游戏的顺利进行,在游戏结束后,最先到达终点的队伍,教师要给予一定鼓励,通过此方式让学生感受到体育的独特魅力。

### (二) 增加竞技因素 促进协作观念培养

在传统体育课堂中适当加入富含趣味性的拓展训练,激发学生对于体育课堂的兴趣,适当再添加竞技因素,使学生在愉快的气氛中进行比赛。

教师可以利用“趣味接力”的拓展训练,按照班级人数分为两列纵队,在进行接力时,学生不可以采用跑步的方式,而是要利用跳、扭等方式进行。两队之间相距十米相向而站,最先完成任务的一队获胜。增加竞技因素使课堂更具趣味性和可造性,可以激发学生对于练习体育运动的欲望,增长学生参与到体育活动中的积极性。

## 四、结束语

在体育课堂中引入恰当的拓展训练能够创造出轻松愉快的学习氛围、直观形象的学习环境,能把传统枯燥的课堂转变成简单有趣,富有内涵的情景,从而激起学生的积极态度,针对中学阶段的体育课堂来讲,在新课改的氛围下,在课堂中融入拓展训练,能够多方面提高学生的综合素质水平。

## 参考文献

- [1] 严喜善. 素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析[J]. 才智, 2019(25): 44.
- [2] 董瑞江. 素质拓展训练融入中学体育教学的应用探讨[J]. 体育世界(学术版), 2019(04): 166+165.
- [3] 王涛. 中学体育教学中引入拓展训练的必要性分析和可行性研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(18): 71+73.
- [4] 罗旺东. 中学体育教学中引入拓展训练的价值探讨[J]. 运动, 2017(08): 120+107.