

# 拓展训练在中职体育教学中的应用研究

张春斐

新疆工业经济学校（新疆经济贸易技师学院）

**[摘要]**随着职业教育改革深入，中职体育教学应得到进一步优化，教师要积极引入新的育人理念、授课方式，以此更好地引发学生兴趣，强化他们对所学知识的理解 and 应用水平，提升教学效果。拓展训练作为当前时兴的教学模式之一，能够大幅拓展体育教学路径，丰富授课内容，对促进学生更全面发展有重要作用。鉴于此，本文将针对拓展训练在中职体育教学中的应用展开分析，并提出一些策略，仅供各位同仁参考。

**[关键词]**拓展训练；中职；体育教学；应用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1749

## 引言

对于中职生来说，体育教学是促进自身发展极为重要的课程之一。在学习中，中职生的体育知识储备会得到大幅拓展，其思维品质、道德素养也会有极大提升，不仅如此，优质的体育教学除了能够帮助中职生掌握各类体育知识、技巧，还能有效提升其心理抗压能力，帮助他们形成坚韧不拔的精神、团队合作的意识等优良品质。通过将拓展训练应用到中职体育教学中，能够助力学生获得更全面发展，对其之后学习更深层次的体育知识，开展更具难度的拓展训练打下坚实基础。一般来说，拓展训练在中职体育教学中的应用不仅仅是将拓展训练和体育游戏融合，而应对传统体育课堂的各方面展开突破，这样方可促使中职体育教学效果得到进一步提升。

### 一、拓展训练概述分析

所谓的拓展训练，一般又可以叫作外展训练，它是通过户外活动的形式展开情境模拟，以此对人们的心理、行为展开培训。从项目特点层面分析，拓展训练可以分为极地拓展、水上拓展、高山拓展、场地拓展等；从学习的目的展开分析，可以分为团队拓展、解压拓展、极力拓展和沟通拓展等；从组织方的性质层面分析，拓展训练可分为学校课程、企业培训等。中职体育的拓展训练主要是以场地拓展为主，结合校内的体育课程对学生的身心展开相应的拓展训练活动，助力其更全面发展。

### 二、拓展训练的特点分析

#### （一）趣味性特点

将拓展训练引入中职体育教学最初的目的在于，激发中职生的体育学习兴趣，使其更能够在无形中收获课文之外的知识，从而更好地感悟人生道理。从这里我们可以看出，拓展训练应具备较强的趣味性特点，这样方可更好地将中职生的体育学习兴趣激发出俩，使其更为主动地参与到种类丰富的拓展活动中，掌握更多的体育知识，形成良好的团队合作精神、体育精神，助力其更全面发展。

#### （二）知识性特点

一般来说，拓展训练的手段非常多样，其内容也极为丰富，其中除了会涉及到体育知识，还可融入文学、物理、生物等学科的知识内容，具有极强的知识性特点。此外，拓展训练并非单纯的知识灌输，而是通过一个个拓展项目，让学生在情境中习得知识、掌握技能。

#### （三）安全性特点

一般来说，拓展训练的过程会得到精心设计，其中的游戏也通常不具备较强的对抗性，这样能够极大避免学生在拓展训练中受伤。此外，在拓展训练应用到体育教学中时，会有教师在一旁全程监护，这样也能大幅提升拓展训练在体育教学中的安全性，避免出现课堂事故，具有极强的安全性特点。

#### （四）易操作性特点

在实施拓展训练时，教师需要在前期做好充分的准备工作，多数拓展项目不会用到复杂道具，学生只需做好相互配合即可。此外，在将拓展训练应用到体育教学中时，我们要充分利用校内已有的设施，在保证学生安全的前提下，开展相应的育人工作。对于中职生来说，体育课程中的拓展训练较为简单，十分便于操作，能够大幅吸引学生的注意力。

### 三、拓展训练在中职体育教学中的应用意义

#### （一）有利于丰富教学内容

当前，教师开展中职体育教学时，很少对拓展训练内容开展有效扩充，采用的也多是传统的“理论+示范+练习”模式授课。在拓展训练中，教师通常只是引导中职生开展一些体操、跑步等常规项目练习，整体课堂氛围较为枯燥，中职生很难从中感到趣味性。基于此，结合新课程标准，开展体育教学时，教师应转变固有理念，对授课模式、内容开展充分完善。通过在拓展训练中引入拓展训练，能为体育课堂注入新的活力和升级，极大丰富当前中职拓展训练内容，从而在无形中将中职生参与到拓展训练的积极性、主动性充分激发出来，使其更为更高效地掌握体育技巧，发展中职生的各项体育能力和精神素养。当前，有诸适合中职阶段中职生的拓展训练内容，如“信任背摔”“两人三足”“肩上传球接力比赛”等。通过引入丰富的拓展训练内容，可进一步激发中职生学习兴趣，让体育课堂氛围更加活跃，在优化体育授课环境的同时提升教学效率。

#### （二）有利于激发学生兴趣

中职时期，很多中职生更关注专业课知识学习，对参加拓展训练的主动性严重不足，训练热情不高，致使整体中职拓展训练教学质量并不理想。基于此，开展拓展训练时，我们要尽可能引入一些趣味性、互动性兼具的拓展训练项目，以此更好地将中职生注意力吸引到拓展训练课堂，激发他们参加训练的热情，使其在无形中养成良好的体育锻炼意识。在开展拓展训练时，我们可结合中职生特点，设计一些符合中职时期中职生心理特点、兴趣爱好的训练项目，比如合作竞技类、游戏类拓展训练等，这样可极大优化当前拓展训练课堂环境，将更多中职生吸引到拓展训练中，提升他们的参与训练积极性，从而提升授课质量。

#### （三）有利于团队精神养成

在中职体育以往的训练中，很多项目都是单人开展，比如跳远、跑步、引体向上等，这样并不利于中职生形成良好的团队合作精神。在训练中，中职生间缺乏沟通、合作，不能形成良好的互动，长此以往，会降低拓展训练教学效果。基于此，开展体育拓展训练时，我们可结合实际情况，在授课中融入一些团体类训练项目，以此增强中职生在运动训练中的集体荣誉感，在激发中职生训练兴趣的同时，有利于他们养成良好的团队精神。通过此类拓展训练，中职生能对团

队产生更为深入理解，还能逐渐在团体竞技项目中感受到体育运动的魅力。借助拓展训练，中职生间的关系将变得更为紧密，从而充分凸显出体育拓展训练育人效果，让体育精神在无形中融入到中职生的骨子里，使其团队意识提升到一个新的高度。

#### 四、中职体育教学现状分析

教学模式陈旧、教学目标单一是影响当前中职体育教学质量的重要因素。在体育授课时，部分教师仍采用“课本+口授”的方式教学，理论性非常强，导致体育课堂气氛沉闷。一些教师会让学生在操场自由活动，缺乏明确授课目标，学生难以进行有效锻炼。形式化的体育教学难以满足素质教育需求，不利于学生良好运动习惯养成。

教学方式单一也是中职体育教育的一大难点。在体育教学时，教师通常是先给学生讲解理论，然后将其集中起来进行动作示范。此教学方式忽视了学生体育学习需求，缺乏针对性，不利于学生体育学习兴趣激发，导致授课效果非常不好。此外，很少有教师能扩宽授课渠道，将新的授课内容引入体育课堂。

很多教师对体育课程仍存在不重视的情况，他们中的部分人仍会将体育看成是“副科”，很少将精力放在体育教学模式改革及优化上，而是更倾向于教授中职学生文化课和专业课，这种思想上的不重视严重影响了中职学生中职体育意识的形成。此外，部分中职学校的体育设施较为落后，难以满足学生的体育运动需求。不仅如此，很多中职学校的体育教学模式过于单一，导致学生难以从体育课程中感受到趣味，严重阻碍了他们自主体育意识的形成和发展。

#### 五、拓展训练在中职体育教学中的应用策略

##### (一) 丰富拓展训练内容，激发学生兴趣

以往开展中职体育教学时，很多学生参与到拓展训练中的兴趣并不高，究其原因在于，拓展训练内容较为单一，缺乏趣味性。事实上，体育作为一门实践性特点较为突出的学科，教师通过将拓展训练引入课堂，能从两方面提升教学质量。其一，训练兴趣及锻炼意识。引入拓展训练，学生参与到拓展训练的兴趣将得到大幅提升，他们会更为充分地利用课下时间，采用多种方式进行拓展训练。其二，实践性方面。借助拓展训练，教师能更好地帮助学生将体育锻炼和日常生活结合，在丰富训练内容的同时，促使学生养成良好体育锻炼习惯，充分落实全面健身理念，使其在无形中养成终身锻炼习惯。

有效地拓展训练模式能在极大提升中职学生参与到体育知识学习中的积极性，基于此，教师应在进行体育授课时，将更多趣味性因素融入到拓展训练中，以此从根本上提升教学实效性，促使学生参与拓展训练的兴趣得到大幅提升。例如，在进行田径训练时，教师若采用传统模式，学生很难感受到田径训练的趣味性，参与积极性也并不高。针对此情况，中职体育教师可对田径训练进行充分创新，以更为变通的方式开展训练活动，转变学生对田径训练的固有认知，从而提升他们的体育精神。在趣味性、新颖性兼具的体育拓展训练模式下，体育教学质量会得到很大提升。

在拓展训练中，教师要转变固理念。比如，在以往田径训练时，教师会对学生的跑步距离、时间等进行要求，在新的拓展训练模式下，可适当对此进行改变。比如，为增强跑步趣味性，教师可在跑道上增加一些障碍物。再如，进行篮球技术训练时，若教师利用传统模式，学生难以从中体会到快乐。基于此，教师可尝试转变训练模式，引入“肩膀传球接力”“背部传球接力”等训练形式，在增强学生体质的同

时，营造一个趣味性体育环境，增强训练效果，激发学生兴趣。

##### (二) 开展合作拓展训练，培养团队意识

若想更好地激发学生拓展训练热情，单一的拓展训练模式难以达到理想效果。因此，教师要尝试开展合作拓展训练，以此增强学生间的体育竞争意识，促使他们的合作精神发展，从而全面提升体育拓展训练的效果。事实上，中职体育课程的重点便是，通过引导学生参加拓展训练，以此培养其团队合作意识及相关能力。因此，为更好地凸显出拓展训练在体育教学中的先进性，教师可有意识地设计一些培养学生合作精神的拓展训练项目。在拓展训练中，教师要明确学生的主体地位，很多教师在进行拓展训练教学时，会将自己当作课堂主体，学生所有的训练都应围绕自己说的方式开展，致使学生创新思维、训练主动性等会受到很大程度影响。

基于此，在开展体育拓展训练授课时，教师要尽可能凸显出学生的主体地位，设计一些团体性训练项目，让学生通过合作完成各项训练内容，在互帮互助中完成训练任务，增强学生间的协调合作能力。例如，在进行足球训练时，教师可尝试弱化其中的竞技因素，突出拓展训练中团队合作部分。比如，教师可组织一个“足球接力”活动，在此活动中，学生要组成不同的小组，而后绕着足球场带球赛跑。哪个小组用时最短则为胜利。在此训练中，学生的足球技能会得到极大提升，其团队合作意识也将得到很大程度发展。

##### (三) 开展课外拓展训练，提升综合能力

当前，中职阶段学生多是独生子女，他们日常除了学习，很少主动掌握一些生活技能。基于此，通过在体育扩展训练中插入生存技能训练，能有效弥补学生短板，使其综合能力得到大幅提升。此外，通过引入课外拓展训练，能极大丰富拓展训练内容，促使学生的学习主动性得到进一步提升。

例如，教师可开展一个“荒岛生存”拓展训练。在训练中，学生需要凭借自己的所学技能生存下去。在实际训练中，教师可将单杠、鞍马比作荒野中需要翻越的障碍物，用两根绳子模仿河流，训练学生跳远能力，在进行陷阱制作时，教师可训练学生打绳结，以此增强学生综合能力。通过拓展训练，能极大增强学生对体育技能的掌握，当其遇到突发事件时，方可更好地进行应对。在课外拓展训练结束后，教师可组织学生将用到的体育器材放回原位，这也是教书育人的重要过程。借助课外拓展训练，中职学生的体育综合能力将得到极大提升。

#### 总结

综上所述，若想提升拓展训练在中职体育教学中的应用效果，我们可以从丰富拓展训练内容，激发学生兴趣；开展合作拓展训练，培养团队意识；开展课外拓展训练，提升综合能力等层面入手分析，以此在无形中促使拓展训练在中职体育教学中的应用质量提升到一个新的高度。

#### 参考文献

- [1] 吴云琴. 素质拓展训练在中职体育教学中的运用[J]. 现代职业教育, 2021(51): 158-159.
- [2] 杨皎月. 素质拓展训练在中职体育中的作用探析[J]. 文体用品与科技, 2021(23): 146-147.
- [3] 蔡秋明. 拓展训练融入中职体育教学的意义与策略研究[J]. 现代职业教育, 2021(48): 126-127.
- [4] 陆骥. 拓展训练对中职体育教学的作用研究[J]. 大众标准化, 2021(10): 53-55.