

# 试论素质拓展训练在高职体育教学中的应用路径

张晓蓝

河北政法职业学院

**[摘要]** 不论是素质教育的基本要求还是新课改的主要目标,都将学生的体育素质作为了学生发展的重要组成部分。体育课已经成为学生上学过程中的一门一定会遇到的课程。而高职阶段的体育教学,因为学生处于人生发展的重要阶段,其心理素质和身体水平都处于快速成熟的阶段,这也让高职阶段的体育教学应该不断地创新,来帮助这个阶段的学生通过体育学习形成正确的人生观念。而素质拓展训练则是高职体育教学中一个有效且创新的教学手段,所以本文将从素质拓展训练对于高职体育教学的重要意义出发,重点对如何在高职体育教学过程中加入素质拓展训练进行策略研究,希望通过本文的研究能够给我国的高职体育教学模式创新提供一点启示。

**[关键词]** 素质拓展训练; 高职体育教学; 应用路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1963

近几年来,总书记曾多次在公开场合强调,青年发展的前提就是要野蛮其体魄,而且各地的教育部门也一直在强调体育教学目标,体育课已经成为除主课之外的另一门必修课程。而在高职学校中开展的体育教学,不仅是希望通过体育课程的学习帮助学生拥有一个健康的身体,更重要的是通过体育课程的学习,帮助这个阶段的学生树立团队意识,正确了解到体育中的竞技精神,并通过体育训练,帮助学生能够正确的对待生活中遇到的其他困难。素质拓展训练正是在体育课堂上开展的各种训练活动,帮助学生在锻炼身体的同时,学习到相关的体育精神。所以我们更应该将研究的重点放在如何创新高职学校的体育课堂,将素质拓展训练与体育课堂结合起来,并通过体育课程帮助学生全面发展。

## 一、素质拓展训练在高职体育教学中的重要意义

### (一) 素质拓展训练可以丰富课堂内容,吸引学生兴趣

素质拓展和传统的体育课堂不同,传统的体育课堂开展方式单一,很多教师都是通过课堂上让学生跑步或者做一些传统的体育运动来达到体育锻炼的目的。这种教学模式让学生失去了对体育课程的热情,而且单一的体育锻炼没有让学生在体育课堂上获得其他方面的知识。而素质拓展简单来说就是一种在户外开展的多以相关联的体育游戏为开展方式,通过游戏让学生达到体育锻炼的目的。所以在高职体育课堂上加入这种素质拓展训练的方式,可以在一定程度上丰富了体育课堂,让学生以更加感兴趣的方式参与体育课程的学习。同时,在这种分组的体育训练游戏中,学生也会因为兴趣而主动加入游戏中去,大大提高了体育课堂的参与度。

### (二) 帮助学生在体育训练中形成正确的竞技精神

现在人们的生活条件变好了,所以很多学生是在家长的呵护下长大的,这也导致很多学生成为温室中的花朵,不能独立的面对生活中的困难,也不会站在别人的角度思考问题。而素质拓展训练多是以团队为单位,在教师设置的游戏中共同完成比赛,所以在开展素质拓展的过程中,会帮助学生体会到大家共同努力朝着同一个方向前进的快乐,明白团队中每一个人都是不可缺少的。而且因为素质拓展训练是由学生通过自己的努力去不断完成相关的任务的,所以也会在训练过程中让学生认识到成功是通过自己努力不断赢得的。

### (三) 素质拓展训练可以帮助体育教学实现个性化教学

传统的体育课堂上,教学模式大多是固定的,但其实学生与学生之间是存在很大差别的,由于从小的生活环境或者生活习惯的不同,学生之间的身体素质和心理会存在很大差

别。所以对于不同程度的学生,开展不同程度的体育教学是更符合现在的教育观念的。而素质拓展训练开展的形式是不固定的,教师可以根据每个学生的情况开展不同的素质拓展活动,所以这样也让体育教学模式更具有针对性,也更能让学生在体育教学过程中得到需要的锻炼。例如有些学生在日常生活中缺乏勇气,不敢面对困难,那么就可以针对这类学生涉及相应的素质训练,帮助他们通过训练培养面对困难的勇气,这样也实现了对于学生的个性化教学。

## 二、素质拓展训练在高职体育教学中存在的问题

### (一) 对于素质拓展训练的教育观念存在错误认知

教师的教育观念一直以来都取决于教师如何理解中学生体育教育大纲中规定的具体教学目标。一个正确的体育教育观念,可以帮助体育教师找到正确的体育教育方向,可以让体育教学活动开展得更加科学,符合客观规律。其实对于高职院校体育的教学目标的设置,教育部门都充分考虑到这个阶段青少年所处的年龄阶段和身体心理特点,制定出的教学目标非常符合教育的客观规律,也规定了对于学生全面发展的相关要求。但教师在理解教学大纲的时候却出现了偏差,导致在实际教学过程中并没有将素质拓展训练真正加到体育教学过程中,而是更加注重按照制定好的教学计划完成教学内容,保证学生期末能够顺利地通过体育考试。这样的观念偏差,也导致教师在实际的体育过程中忽略了学生的全面发展和素质教育,并没有将素质拓展训练作为体育课堂的重点。

### (二) 教师对于素质拓展训练的了解不到位

素质拓展训练是一个比较新颖的教学方式,开始的时候多在一些成年人的入职培训或者素质训练过程中出现,而将素质拓展训练运用于中学生的体育课堂中,还是一部分地区刚刚展开的试验。这也导致大多数的体育教师对于素质拓展训练的概念还不是特别了解,对于如何将素质拓展训练与传统的体育课堂结合起来也不是非常熟练。所以很多教师在被要求在体育课堂中开展素质拓展训练的时候,主动性不高,简单地将网上或者其他教师的训练内容机械地搬到自己课堂上。这样的问题让素质拓展训练在体育课堂上的开展失去了意义,也加重了学生的体育课负担。

### (三) 相关领导不重视

对于学校的领导来说,对体育课堂的关注本来就不如其他主课多,而体育课程的开展形式更是相对来说关注较少。一般领导对于体育课程的要求就是以保证学生的安全为基

础,以帮助学生达到锻炼身体的目的为目的,所以对于这种创新形式的体育课程开展就会相对关注少一点。而因为领导关注少,所以在相关的资金投入或者教师在开展的积极性方面就会受到影响。素质拓展训练是需要教师引导组织的,如果教师积极性不高,就很难开展起来,而素质拓展训练也需要一些设施设备,没有资金支持就会导致素质拓展训练在教育过程中很难开展。

### 三、素质拓展训练在高职体育教学中的应用

#### (一) 开展主题式的素质拓展训练,丰富训练形式

在教育改革的大背景下,体育课堂的开展模式成为体育教育改革的重点,但很多学校在开展体育教育时,还是选取了传统的体育教学模式,以体育教师讲解和基本的体育训练为主。这样的体育教学课堂让原本就处于人生成长的重要阶段的高职学生,早早地失去了对体育锻炼的兴趣,也在一定程度上加重了学生的心理负担。所以想要真正对高职学校的体育课堂进行改革,让素质拓展训练真正与体育课堂结合起来。首先就是需要我们在开展素质拓展训练的过程中开展主题式的教育模式,通过设置不同的主题让学生参与到不同的素质训练中。例如对于财会专业的学生,就可以将培养学生细心和耐力为主要训练方向,在素质拓展的过程中多设置一些关于耐力训练的项目和游戏。对于工商管理专业的学生,就可以将项目设置偏向训练学生的团队精神方面,对设置一些需要团队完成的项目。这样的不同形式的主题可以帮助体育教师更好地开展体育教育,在吸引学生的注意力的同时,也让学生在不同的主题中学习不同的知识和思维方式。

#### (二) 加强体育教师间的学习交流

体育教师是直接开展体育教学活动的主体,体育教师的教学观念会直接影响到教学活动开展的效果。所以体育教师能否真正意识到素质拓展训练在体育课堂上的重要意义是非常重要的。所以教育部门应该组织当地的高职院校体育教师到那些开展素质拓展的专业企业开展联合学习交流。通过这样的学习交流会,一方面体育教师可以了解到素质拓展开展的具体形式和需要注意的地方,帮助教师学会如何在课堂上开展素质拓展教育。另一方面也可以帮助各个学校体育教师之间也可以互相学习借鉴彼此在做好体育教学过程中的素质拓展训练的经验。同时,也可以安排体育教师与相关的素质拓展团队建立联系,让体育教师在课堂开展的过程中遇到的各种问题可以得到及时的解决。

#### (三) 借助拓展训练,帮助提升整体体育教学质量

在目前的素质教育大背景下,体育教育不再是简单以体育锻炼为主,而是将体育教育作为学生全方面素质提升的基石。所以在体育教育课程中加入素质拓展训练,就是要通过体育课程培养具有自己独立的思维方式和解决问题能力的人。同时通过体育课堂的训练,要帮助学生掌握相关的体育知识的同时,要培养他们的集体荣誉感。所以在开展素质拓展训练的时候需要加强对于相关能力的培养,从而提升整体的体育教学效果。例如在正式开展体育课堂之前,可以将学生进行简单的分组,然后先让他们在分组之后通过集体谈论决定确定本小组的名字和口号。然后在正式开展体育课堂的时候先让每个小组进行风采展示,这样的环节能够加强学生

对于团队的凝聚力。在设计素质拓展游戏的时候,可以以小组为单位,开展集体跳绳比赛。在比赛的过程中可以让小组长组织每个队伍先一起加油打气,然后再进行练习。并且在联系的过程中会出现各种各样的突发情况,例如组员与组员之间的意见不统一或者默契不够。这时就需要组长通过组织组员之间进行沟通来解决问题,同时还可以通过团队根据口号自动调整自己的节奏,来配合整体完成跳绳。通过这样集体跳绳的比赛,可以让每一个人感受到自己对于团队的重要性,在一起努力向一个目标前进的时候,也会增强对于团队的归属感。同时,通过团队一起解决练习过程中出现的各种问题,也会锻炼学生们的思维方式。所以在开展体育教学的过程中,要将素质拓展训练当成培养学生整体素质的重要途径,通过不断创新训练方式,达到提升整体体育教学质量的效果,帮助学生得到全面的发展。

#### (四) 加强训练内容的监督管理和效果评价

由于体育课程主要是在户外开展,其灵活性更强,所以对体育课程的教学内容监督并不像其他课程一样容易。所以可以加强对体育教师的日常监督管理,将素质训练内容的设置加入对教师日常考评中,并将训练内容是否符合学生的实际情况和能够帮助学生更好地获得全面发展等方面作为评价标准,就可以保证体育教师在开展素质拓展训练时,设置的训练内容会更加科学。同时,体育教师也应该主动将学生的全面发展作为重点教学目标,特别是高职院校的体育教师可以适当增加训练内容的强度和难度,帮助学生们从训练过程中,得到各方面能力的锻炼。当然,也应该将学生对于素质拓展训练效果的评价作为考核的重点内容,因为学生是素质训练最直接的接受者,效果的好坏学生应该最有发言权。所以需要学生对于训练效果的评价和学生的意见及时进行收集整理,方便教师之后根据整理出来的意见及时改进训练方向。

#### 结语:

一个健康的身体素质和一个好的心理发展水平是保证孩子开展一切学习生活活动的基础。而处在即将走上工作岗位的高职院校的孩子,在身体素质和心理素质上都和其他学生有很大差别,他们对于体育教育的改革更加需要。所以本文从素质拓展训练在高职院校体育课堂中开展的重要意义出发,重点对如何更好地在体育课堂中开展素质拓展训练进行了相关的策略研究。希望通过本文的分析研究,能够给我国的高职院校体育课堂改革提供一点思路,帮助他们通过素质拓展训练提高学生各方面的综合素质,从而实现高职院校学生的全面发展,为我国经济社会的发展提供更多身体素质强,且各方面综合发展的高质量人才。

#### 参考文献:

[1]黄晓波.素质拓展训练在高职体育教学中的应用分析与研究[J].环球市场,2019,000(001):247.  
 [2]李鹏飞.试论素质拓展训练运用于高中体育教育的意义及具体路径[J].2020.  
 [3]黄凯.素质拓展训练在高职体育教学中的应用[J].广西教育,2019(43):2.