

# 浅谈高中体育拓展训练的意义与有效开展

刘枫

(萍乡市芦溪中学 江西 萍乡 337000)

**[摘要]**随着我国教育的不断深化,高中的教学也更加注重学生综合能力的提升,在高中体育教学中尤为关注学生身体素质的提升,以保证学生综合能力的发展。高中阶段是学生学习生涯的关键阶段,不仅需要大量的知识储备,更要保证积极向上的心理,这就使得高中体育在教学中更加注重学生压力的释放,情绪的调节,确保学生身心健康的良好发展。在高中体育教学中增加团队互动,在提升学生团队意识的同时,锻炼学生的坚定意志,促进我国高中体育教学的质量和效率。文章介绍了高中体育拓展训练的重要意义,列举了进行高中体育拓展训练中的有效举措,进一步推进我国高中体育教学的发展。

**[关键词]**高中体育;拓展训练;训练;意义

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.107

在新课改的背景下,高中体育教学的模式也在不断创新,体育教师的教学理念也在发生转变,在此背景下如何在保证高中生学习能力的同时,增强高中生的综合素质,成为高中体育教学的重要内容。在体育教学的发展过程中,不断有新的教学方式和理念冲击着传统教学模式,使得高中体育教学的方式更加科学、高效,确保体育教学的顺利开展,尤其是拓展训练方式的应用,进一步提升了高中生的综合素质,是对传统体育教学模式的重大突破,也使得高中体育教学在一定程度上得到了质的飞跃。文章对高中体育教学中实施拓展训练,对学生能力培养的重要意义进行分析,并分析了体育教学具体措施的有效性。

## 一、高中体育拓展训练的意义

### (一) 培养高中生的品质

在以往的高中体育教学中,教师对于学生身体素质的培养尤为重视,往往会采用多种方式的训练来增强学生的身体机能,旨在通过训练的方式来释放学生在学习中的压力和负面情绪,保证学生积极向上的学习心态。而体育拓展训练的应用使得高中体育教学的效率得到进一步的提升,在提升高中生身体素质的同时磨炼高中生的心理素质,坚定高中生的意志,塑造高中生良好的性格。由于拓展训练具有较强的挑战性和难度,在具体的实施过程中需要学生全身心的投入,在一定程度上去除了高中生的不良习惯和懒惰的心理,从而增强了高中生的综合素质。另外,在高中生的体育拓展训练中,很多拓展项目需要多人共同完成,这也使得拓展训练的教学目的更加广泛,提升了学生的团队意识和合作能力,进一步提高了拓展训练的质量和效率。学生在拓展训练中可以自由发挥,使用各种方式方法来完成体育拓展训练的目标,在这过程中高中生能够充分思考,来设计不同的方案,并讨论方案实施的可行性和有效性,增强学生的思维能力和组织能力,进一步提升学生的综合素质。

### (二) 培养学生的体育拓展训练积极性

在我国的教育体系中,高中的学习任务最为繁重,这就使得高中生的体育课程容易被挤压,学生面对巨大的学习压力也不能全身心的投入到体育课程中,容易造成高中生的情绪都得

不到有效的宣泄,产生一定的心理压力,阻碍高中生的学习进度。在这种情况下,如果教师不能做好引导,加强体育训练,则容易使得高中生出现“高智低能”的现象,不利于高中生综合能力的发展,这也不符合现在新课改教学模式下的教学要求。因此,在高中体育教学中,教师应加强对学生的引导,通过创新教学模式来激发高中生的训练兴趣,保证高中生体育课程的课时。在以往的体育教学中,体育教师的教学方式较为单调,难以激发学生训练的兴趣和意识,这就要求体育教师转变教学理念,以学生为中心,通过趣味性的教学方式来增添学生的训练积极性,比如,在进行学生的短跑训练时,可以通过竞赛的方式来进行,每5人一组进行比赛,并通过混合比赛的方式让增加学生的运动量,以此达到体育教学的目的。这种寓教于乐的方式在教学中更容易被学生所接受,使得学生在体育教学中有较高的积极性。同时,拓展训练模式的应用,增加了高中生的训练兴趣,教师将拓展训练当成一种任务或游戏进行教学,在提升高中生训练积极性的同时,也提升了高中生的心理素质,促进高中生综合能力的发展。

### (三) 推进了教学改革

高中体育教学中,拓展训练的应用打破了传统体育教学的模式,使得体育教学活动实现了高质量的发展,这也是在教育改革背景下的必然趋势,是教育行业对学生素质提升的重要手段。在体育教学中,教师应紧紧围绕学生的综合能力提升,来进行教学模式的创新,使得学生在高中学习和生活中能展现出朝气蓬勃的青春气息,这也是我国素质教育的根本目的。在进行拓展训练的过程中,教师应积极对学生进行引导,在实际的教学中不断发现问题,并找出解决方案,不断完善拓展训练的内容,优化拓展训练的环节,使得体育拓展训练在教学中更加科学、有效。教师的观念转变在体育教学中也极为重要,这就要求教师在教学活动中不再以教学任务为中心,完成体育教学的项目和内容,而是以学生为中心,旨在培养高中生的综合素质,提升高中体育教学的效率。

### (四) 丰富了高中教学的内容

在以往的体育教学活动中,教师受传统教学理念的影响,在教学的方式和观念上较为保守,使得教学活动内容单调,

这种传统的体育教学方式无法激发学生的兴趣,使得学生的参与热情下降,无法保证体育教学活动的质量和效率。而且这种方式久而久之会使学生产生乏味的心理,不但无法有效释放学生的压力,还是得学生产生消极的情绪,对高中生的课程学习造成干扰,这种教学方式并不能达到体育教学的目的,相反,还会对学生造成不利的影响。因此,在高中体育教学中进行拓展训练极为必要,这不仅能够丰富体育教学的方式和内容,还能提升教学活动的有效性,提升高中生在体育课程训练中的兴趣,增强学生的身体素质,并能够在拓展训练的过程中培养学生的思维和团队合作能力,促进高中生全方位的成长。

## 二、高中体育拓展训练的有效措施

高中体育拓展训练虽然能够提升高中生参与体育训练的兴趣和积极性,但是在实际的操作中具有一定的难度,需要多方面的通力配合才能确保拓展训练实施的有效性,提升拓展训练的质量和效率。在实际的教学活动中,往往从以下几个方面入手:

### (一) 强化师资力量

要想提升教学质量,教师的综合能力和素质是最为关键的因素,而体育拓展训练的教学也不例外,在体育拓展训练教学中,如果仅仅有较为丰富的拓展训练内容和形式,没有高能力和素质的教师队伍来执行,则无法保证拓展训练的实际效果,难以达到体育拓展训练的教学目的,也使得拓展训练失去了应有的意义和作用,因此,在拓展训练教学活动中,拥有一支高质量和能力的教师队伍尤为重要,这不仅是拓展训练教学活动的保障,也是强化拓展训练效果的有力保证。高中学校应重视对体育教师的培训,转变体育教师的教学理念和教学模式,使其从思想上强化对拓展训练作用的认识,并在培训中进行实操,亲身体验拓展训练的各个环节和流程,深入了解拓展训练的积极作用和意义,并在实操过程中发现拓展训练内容的不足,并进行适当的改善和优化,提升拓展训练内容的质量和效率,提升拓展训练的有效性。

### (二) 创新体育拓展训练的形式和内容

在高中课程体系中,体育课程因为其特殊的历史原因,往往只有较少的课时,限制了高中拓展训练的时间,这就要求学校在课程内容和形式上下功夫,在这种背景下,对于拓展训练形式和内容的创新可以从三个方面入手。一是,在有限的体育课时中,教师要根据拓展训练的课程要求,充分利用校内外的资源,对拓展训练的场地和内容进行合理化的设置,保证拓展训练的有序进行。二是,要充分利用学生的课余时间,组织学生在周末或假期进行野外拓展训练,通过这种方式增强学生的参与积极性,还能在野外训练中增强学生的生存能力,磨练学生的意志力。三是,学校要积极与拓展训练机构进行合作,充分利用拓展训练机构的专业性来提升拓展训练的效果,拓展训

练机构因为具备丰富的实操经验,能够管控好拓展训练中的各个环节,使得拓展训练在实施中能够有条不紊,保证在每一环节中对学生的积极作用,同时,在与拓展训练机构合作免去场地设置的问题,在拓展训练机构的场地中进行操作,不仅保证了拓展训练的专业性和科学性,还能确保拓展训练过程中的安全性,确保拓展训练活动的顺利实施,同时,在训练中学生可以在教官的指导下进行较高难度的拓展训练内容,增加团队合作的训练内容,以此来激发学生的潜力,提升学生的团队合作意识和能力,在拓展训练中增加游戏互动等环节,增强拓展训练的氛围,提升学生参与拓展训练的热情。

### (三) 提升拓展训练与传统体育教学的融合度

在高中体育教学中,传统的体育教学方式具有不可替代的作用,是保证高中学生身体素质的基本教学内容,比如,跑步、俯卧撑等项目,是对高中学生身体机能的锻炼,是高中学生开展拓展训练的基础保证。因此,体育教师在进行拓展训练时,要根据传统体育教学的进度和效果,选择与之相适应的拓展训练方式,以提升拓展训练与传统体育教学的融合程度,通过拓展训练的形式来促进学生的身心健康发展,使得传统体育教学中的不足之处得到有效弥补,并在传统体育教学中结合拓展训练的经验和技巧,来进行教学模式的创新,进一步促进高中体育教学的发展。

## 三、结束语

综上所述,我国的高中教育是教育体系中最为关键的阶段,在这一时期的学生学习压力较大,心理变化较为复杂,而体育拓展训练能够极大的释放学生的学习压力,调整学生的情绪,并提升学生的身体素质,通过这种拓展训练的方式,能够极大的丰富体育教学的内容和形式,提升学生的参与积极性,为拓展训练的有效实施提供保证。

## 参考文献

- [1] 汪洋. 初探拓展训练在高中体育教学中的应用[J]. 高考, 2021(08): 163-164.
  - [2] 赵相周. 高中体育教学中的拓展训练探究[J]. 新课程研究, 2020(31): 28-29.
  - [3] 赵军, 刘云静. 把拓展训练引入高中体育课堂教学可行性的研究[A]. 教育部基础教育课程改革研究中心. 2020年“区域优质教育资源的整合研究”研讨会论文集[C]. 教育部基础教育课程改革研究中心: 教育部基础教育课程改革研究中心, 2020: 3.
  - [4] 廖胜扬. 拓展训练在高中体育教学中应用的六种策略[J]. 广西教育, 2020(34): 167-168.
- 基金项目: 课题: 拓展训练融入高中体育教学的路径研究, 编号: 21PTYB087