

浅析拓展训练在初中体育教学中的应用

肖国文

(江西省赣州市于都县第八中学, 江西 赣州 342300)

[摘要]随着目前教育理论的不断进步与发展,全新的课堂教学理念也开始在初中体育教学当中应用,这对于培养学生们的综合素养来说有着非常重要的意义,在目前的体育课堂教学开展过程中,学生的学习方式直接决定着传统课堂教学需要更加积极的更新和调整,让学生们获得更加明显的身心素养发展,给学生未来的长远发展打下更加坚实的基础。本文就从初中体育教学的拓展训练出发,希望可以给初中体育教学带来更加明显的帮助。

[关键词]拓展训练; 初中体育; 教学应用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.629

拓展训练作为一种非常优秀的游戏性活动,在初中体育教学开展的过程中有着非常明显的针对性作用,可以让学生们在体育学习获得更加明显的帮助,让学生们的身心素养可以适应目前的社会发展需求。实践训练在目前的课堂教学开展过程中,教师应该通过更加积极的引导和组织方式,让相关的体育训练开展可以变得更加高效,在目前的日渐封闭的课堂教学环境之中,拓展训练也已经成为初中体育教学的一个全新尝试,需要教师和学校给予更加充分的关注和支撑。

一、初中体育教学的发展趋势

针对学生五个方面的素质内容进行教育和影响,通过体育教学使学生得到全面发展,在此基础上要求综合素质全面得到提高,因此应加强学校体育的重视,党中央的多次会议中,也针对学校体育活动给出了明确的指示,由中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》,凸显了学校体育的重要性,要求学校应立足时代需求,更新教育理念,深化教学改革,弘扬中华体育精神。在此基础上,要求体育教育以立德树人为根本,以社会主义核心价值观为引领,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,这一举措凸显了党中央和政府对学生体育素养的重视。

二、拓展训练的特征

拓展训练有着很多独特特征,在拓展训练当中,学生们基本上都是使用多人团队配合协作的方式来参与训练,包括信任背摔等等活动,可以让学生们保持自己对于其他学生之间的信任,让学生们可以互相配合,更加充分地感受到集体的作用和力量。其次就是针对性的教学特征,拓展训练对于学生们的体能、心理素质、创造能力以及耐力来说有着非常多样化的训练要素,在实际的训练过程中训练项目上面的区别,以及针对性训练内容的区别,需要教师在训练的过程中让学生们保持一个更加积极的合作态度,让各种不同的训练项目开展可以变得更加顺利。相比于常规的训练项目来说,拓展训练对于学生们的心理因素和体能也开始提出更加丰富的挑战和要求,学员应该在实际学习的过程中保持一个更加勇敢的尝试态度,以及优秀的身体协调水平,让学生们在完成训练之后获得更加丰富的体验和收获。

拓展训练之中针对学生们的团队性训练项目,应该让学生们表现出更加充分的创造性以及一个平常心,让学生们在团队配合的过程中获得更加明显的学习兴趣强化,增进学生们之间的友谊,让学生和学生之间的联系变得更加密切^[1]。拓展训练对于学生们的体能和身体协调能力也有着非常高的要求,学生们不仅可以在实际训练当中对于自己的身体素质拥有更加清晰的认识,同时也可以让学生们的综合体能素养获得更加明显的训练和提高,满足学生们的体育学习需求。拓展训练相对来说更加适合初中阶段的学生们,而且在拓展学生们之中学生们的体育学习兴趣也会获得非常明显的激发,让学生们在参与拓展训练的过程中获得个人品质和身体素质的有效锻炼,这对于学生们所带来的好处不仅仅是在当下,更是可以给学生们未来发展提供明显的帮助,将学生塑造为更加优秀的,拥有全面综合素养的人才。

三、拓展训练在初中体育教学中的价值分析

(一) 强化学生体质

从目前的学校体育教育目标来看,其目的较为明确,是为了让学生掌握能够终身受益的技能,促使学生自主参与体育锻炼和户外体育活动,不断强化自身的体质。分析青少年的身体素质状况来看,由于其很少主动参与户外活动和体育锻炼活动,其自身的体质状况较差。而初中学校体育拓展训练工作的开展则可通过有效的干预,为学生创造更多运动实践的机会,有效强化学生的体质。在体育课程体系建设过程中,需要结合实际情况为学生制定课程训练标准,根据我国教育厅要求设定技巧性、对抗性以及趣味性较高的运动项目,让学生培养自身兴趣爱好的课程选择,学生可根据自身喜好自由选择体育课程,以此使学生积极、主动参与到自身感兴趣的体育项目中。

(二) 培养健全的人格

在2020年由我中共中央办公厅、国务院办公厅联合推出的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出,2020年要对准短板弱项精准发力,推动教体相融合、划出美育硬杠杠、构建劳动教育责任链条,拓展训练可以锻炼学生的身体协调能力,灵敏度以及机体力量,也可发挥促进新陈代谢和强化呼吸器官功能的重要作用,学校体育可为学生营造大量参与体育实践的机会,使其在参与体育训练和竞赛活动的过程中,不断磨砺自身的意志和品质,特别是一些竞赛活动可养成

学生集体主义精神，部分考验耐力的活动，如长跑可使学生具备自强不息的精神，这对于健全学生的人格具有积极作用。

（三）愉悦身心发展

由于学校体育拓展训练活动贯穿学生在校期间的整个过程，除了所开设的体育教学课程外，在课余时间也会组织相应的竞赛活动和运动项目，使学生始终保持愉悦的心情，可有效提升其学习效率，且在参与活动中也能够锻炼其体质，使其课余生活更加丰富多彩。通过转变观念对教师人员进行再教育，提升教师的综合素质对于增强学校体育活动效果具有积极作用。在学校体育实践中，能够根据学生的身体素质以及心理素质，科学开展和组织竞赛活动以及户外活动，鼓励学生积极参与，并采取特定的手段转变学生参与体育活动的态度，也可有效明确新时期的素质培养目标，以拓展训练实现学生的全面发展。

四、初中体育教学当中拓展训练的开展方式

（一）优化体育课堂

初中阶段的体育教学开展过程中，想要开展高质量的拓展训练，那么学校就需要聘请一些专业的体育教师一起参与课堂教学方案的制定和课堂教学策略的制定之中，让教师之间形成更加优秀的教学工作沟通环境，让数学课堂教学的开展变得更加高效^[2]。初中体育拓展训练活动之中，体育教师也应该注重和学生之间能够以一个朋友的状态来相处，让学生对于教师可以更加的亲近，认同教师所开展的各种活动，降低学生们对于体育知识学习的恐惧，让各种相关的训练项目开展可以更加的积极高效。所以教师也应该和学生之间保持一个更加密切的沟通交流，通过平等相处的态度，使用幽默的语言讲解方式和一些丰富的肢体动作讲解，让学生们更加积极主动地参与到体育训练之中。

（二）注重训练结合

初中体育拓展训练活动当中，教师也应该注重从因材施教的教学原则出发，在体育训练之中认真地分析并评估学生的行为，避免一些身体素质比较差的学生在学习的过程中遭受严重的打击，感受非常的挫败，所以教师需要尝试组织学生们进行基础素养的训练强化，让每一个学生都可以在拓展训练当中拥有更加丰富的收获，给相关训练项目的综合效果带来有效提高^[3]。同时初中体育拓展训练之中因为大部分的训练项目都有着一定的挑战性特征，所以心理因素也是教师需要给予充分关注的一部分内容，教师在实际的课堂教学开展过程中应该给予学生更加充分的鼓励和支持，让学生们勇敢的进行尝试，突破自己的心理障碍，在体育训练当中获得更加丰富的成长和收获，如可以在校内积极举办综合拓展训练竞赛活动，设置多个竞赛环节，致力于同时考验学生的体育能力、知识能力、技能以及心理素质等，集体互动游戏环节考验学生的心理素质。

（三）培养综合素质

初中体育拓展训练教学当中保障学生们的安全也是教师需要重点关注的元素，所以教师应该去深入的讲解游戏规则和相

关的行为要点，让学生们在活动的过程中可以互相帮助，对自己、对同学都负责，教师也应该一直参与到学生们的体育训练之中，通过一些有效的保护方式来避免学生们受到体育运动的伤害^[4]。2020年要在改条件、改教学、改评价上攻坚，把学校美育工作纳入督导评估和考核体系，认真梳理武术、摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽操、舞龙舞狮等中华传统体育项目，因地制宜开展传统体育教学、训练、竞赛活动，并在此基础上总结地方将艺术科目纳入中考的经验做法，这是学校创新体育发展的必要条件。为达成更好的学校体育教育目标，实现对素质教育理念的深彻落实，需要结合学生的心理发展规律以及身体健康状况，科学设计体育活动，通过体育活动的组织与开展来改善学生的身体机能，增强学生的体育锻炼意识，使其在今后的工作和学习中均能主动进行体育锻炼，实现体育终身教育的目标。

（四）创新教学方法

在以往的体育教育中，受到应试教育理念的影响，教师侧重于关于考试范围内的内容，而忽视了新时期的人才培养需求，不能实现对复合型人才的培养。基于此，建议教师人员能够深度解读新课标的內容。在新时期的素质教育目标以培养学生的创新素质为主，在体育教育活动中，可借助拓展训练逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式，实现体育教育的创新发展。例如，在初中的学校体育活动中，可以根据男、女生的心理差异和运动能力，选择针对性较强的拓展训练项目，对于男生来说，喜欢一些具有挑战性的项目，此时便可以组织足球或者篮球等球类竞赛，尽可能调动学生的参与热情。而对于女生来说，不喜欢一些较为剧烈的运动，此时便可组织跳绳项目或者游泳项目等，学生可根据自身的喜好自行选择参与的运动项目，但需要注意的是，教师应引导学生根据自身的运动能力，制定合理的运动计划，从而不断强化学生身体素质。

结束语

综上所述，拓展训练作为训练学生个人身体素养的一种优秀方式，在目前的社会发展背景当中非常的重要，教师应该针对学生们群体出现的问题来进行更加积极有效的体育训练策略制定，让学生们在自己的人生发展生涯当中可以养成更加积极向上的发展观念，给学生们的未来发展打下更加坚实的基础，将学生塑造为拥有优秀个人品质的人才。

参考文献

- [1]李德全.拓展训练在初中体育教学中的应用[J].中学教学参考,2021(30):25-26.
- [2]解朝爱.素质拓展训练在初中体育教学中的融入途径探析[J].体育风尚,2021(10):201-202.
- [3]陈芳利.浅析拓展训练在初中体育教学中的应用[J].当代家庭教育,2021(27):99-100.
- [4]孙冠泽.拓展训练融入初中体育教学的应用研究[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2021(07):66-67.