

探讨拓展训练在初中体育教学中的应用

雷冲

(贵州省六盘水市第二十六中学, 贵州 六盘水 553000)

[摘要] 随着社会的不断发展, 也对青少年一代的身体素质提出了更高的要求, 不仅要具备较强的心理承受能力, 而且也要具备拼搏的精神和竞争的意识, 才能够更好地满足社会发展的需求, 并实现个人的良好发展。而在初中体育教学中应用拓展训练, 能够有效提高学生的综合素质, 并促进学生的全面发展。因此, 对初中体育教学中应用拓展训练的策略进行探讨具有重要的意义。

[关键词] 拓展训练; 初中体育; 应用策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1497

引言

在初中体育教学中, 教师要注重引入拓展训练, 以促进学生的全面发展。拓展训练不仅能传授给学生更多的体育技能, 还能借助集体活动与个人活动开展有效的体育训练, 属于一种新型的训练模式与学习模式。通过多元化的体育活动, 能有效激发学生的体育运动能力、个人潜能, 培养学生良好的综合学科素养。同时, 在体育拓展训练中, 教师要全面了解每个学生具体的、真实的运动水平与体育素质能力, 以此来构建差异化的体育拓展训练, 提高学生参与体育活动的自主性和积极性, 让每个学生都能跟上体育拓展训练的进度, 真正有所收获、有所成长, 并养成良好的体育运动习惯。

一、保证拓展训练在初中体育教学中的运用安全

在进行初中体育课堂拓展训练制定的过程中, 要在保证训练安全的基础上, 开展各项活动。安全是拓展训练过程中非常重要的一项问题。因此, 初中体育教师在进行训练项目制定的过程中, 应该树立基本的安全意识。不能对训练内容进行完全照搬, 应该根据学生群体的身体情况和运动能力, 对项目内容进行针对性的改造和设计。要对训练的风险进行严格的控制, 避免在进行训练的过程中出现安全事故。实际上很多初中体育教师在进行拓展训练制定的过程中, 经常会出现问题。因为体育课堂的教学环境比较广阔, 在进行课堂教学的过程中, 体育教师难以对所有的学生进行全面的了解。尤其是在开展拓展训练时, 如果前期没有对训练的强度进行测试, 也没有对学生群体的身体素质和运动情况进行深入的了解, 就盲目地开展拓展训练, 那么在实践的过程中很容易出现事故。

例如, 初中体育教师在进行拓展训练内容制定时, 需要事先了解学生群体的身体素质和运动能力, 在这个基础上对拓展项目进行选择。并且对相关的内容进行改善和优化, 确保训练活动在开展的过程中更加科学合理。在进行训练开展的过程中, 教师要事先向学生群体进行规则的介绍, 让所有学生都能明白训练过程中需要对哪些事情进行重点关注。还要严格按照训练的要求进行正确操作, 在训练之前要开展相应的热身活动。初中体育教师要提前做好训练过程的全方位把控, 在开展训练活动的过程中, 应该对训练的情况进行实时的了解。一旦在训练的过程中发生了安全性事故, 应该立即停止训练, 并且对事故问题进行处理。只有这样才能保证训练开展的有效性, 提高训练的安全性。

二、运用拓展训练来刺激学生的竞争意识

拓展训练的过程不应该是平淡的、无趣的, 它应该是活泼的、富有激情的, 而为了取得这个效果, 教师应该利用言语激励、树立典型等方式来充分地调动起学生的竞争对抗意识, 激起学生的好胜心, 让学生在拓展训练的过程中能够时刻保持良好的竞争关系, 从而培养出学生永不服输、拼搏向上的品质, 使学生在未来的学习、生活甚至是工作中可以时刻保持敢于挑战、敢于拼搏的劲头, 能够在以后的日子里凭借着竞争精神在社会中站稳脚跟, 并实现自我的提升。

以拓展训练中的“抓单杠”为例, 教师可以在训练前告知

学生要对本次的“抓单杠”进行评比, 并对评比成绩前三名的学生进行表扬, 给予奖励, 以刺激学生产生强烈的竞争对抗意识, 在训练的过程中全力以赴, 从而达到提高学生身体素质的目的。同时, 在学生快要坚持不下去的时候, 教师可以联合其他的学生对其进行鼓励和加油, 通过外力引发出学生不服输、不放弃的意志, 使学生能够突破自身的极限, 从而在“抓单杠”这一训练项目中取得较好的成绩。而当训练结束之后, 教师对优胜者进行表扬并给予奖励, 能够让优胜的学生产生强烈的自豪感和满足感, 同时也能激发其他学生对于胜利的渴望, 从而达到有效地培养学生竞争对抗意识的目的。

三、完善拓展训练项目, 调动学生的投入热情

传统的体育训练主要以传授专项体育活动如足球、跑步等相关动作要领为主, 这种训练内容和形式过于单调, 再加上场地设施的不完善、自主活动时间有限等都会从某种程度上削减学生的投入热情, 也就无法全身心参与到体育课上。体育课主要目的就是帮助学生做到强身健体, 教师要对学生的主体性予以充分的重视, 围绕学生各个年龄段独特的心理特征开发各式各样对学生身体素质有利的拓展训练项目, 尽可能调动起学生的投入热情。除教授专项体育项目外, 教师还可以在体育训练中融入一些学生感兴趣的拓展训练游戏。

比如, 教师可以安排学生玩“链接加速”的游戏, 以每组6人, 将学生划分为若干组的形式开展游戏, 具体的竞赛方式为: 后面的学生用左手将前面学生的左腿抬起来, 后面学生的右手放在前面学生的右肩上, 依次如此形成“小火车”, 所有学生都以单脚跳跃的形式前进; 教师事先将起跑线和终点线画好, 相距30m, 中间可以设置一些障碍物, 当教师说开始游戏后, 每个组的成员都需要从起点出发, 绕过障碍物到达终点后再回到起点; 在整个游戏中学生不能双脚着地, 全程不能松手, 以防发生队伍断层, 一旦发生断层就需要再从起点开始游戏, 哪组最后一名学生最先到达终点线, 哪一组就是获胜组, 教师则根据名次进行计分。实际表明, 以这种形式开展拓展训练, 不但能提高学生的参与热情, 更重要的是在拓展训练过程中学生还能更直接地体会到乐趣。

结束语

在初中体育教学中, 教师要注重拓展训练的融入, 要结合学生的兴趣爱好与运动需求, 设定多元化的拓展训练, 实现体育课内活动与课外活动的结合, 为学生提供更丰富的体育课程内容, 增强体育教学的趣味性, 提高学生参与体育训练的自主性与积极性, 让学生在体育训练中真正有所收获, 促进学生全面发展, 培养学生良好的终身体育意识。

参考文献

- [1] 雒训. 初中体育教学中拓展训练的应用研究[J]. 青少年体育, 2020(08): 80-81.
- [2] 蒋思薇. 拓展训练在初中体育教学中的应用探究[J]. 新课程(中学), 2019(12): 95.
- [3] 张文华. 拓展训练在初中体育教学中的运用策略[J]. 中华少年, 2018(34): 150+170.