

浅析拓展训练在初中体育教学中的应用

陈玉娟

广东省韶关市始兴县九龄中学 广东 韶关 512500

[摘要]随着新时代教育事业的不断发展,越来越重视学生的综合发展。拓展训练是一种注重体验的新型体育教学模式,在初中体育教学中得到了十分广泛的应用。拓展训练能够促进学生的身心健康,提升学生的思维视频与创造能力,趣味性强,能够使初中生积极主动的参与到体育课堂学习之中,有效的改善初中体育教学的质量与效率。基于此,本文重点分析在初中体育教学中应用拓展训练的意义,并且深入探讨了拓展训练在初中体育教学中的应用策略。

[关键词]拓展训练;初中体育;创新意识

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.648

引言

拓展训练这种趣味性、体验式的训练模式,利用体育游戏的形式,将体育训练过程中的运动型与娱乐性融为一体,有效的提升参与者的团队协作能力,提高学习效率。将拓展训练应用到初中体育教学中,能够有效转变以往枯燥单一的体育教学模式,不仅能够有效的提升学生的学习热情,对促进学生的综合素质也有很大的帮助,因此,初中体育教师应当对拓展训练的应用予以高度重视。

一、初中体育教学中应用拓展训练的重要意义

(一) 促进学生的身心健康发展

新时代的体育教育注重提升学生的综合素质,这是素质教育的重要目标。初中阶段是学生身体发育的重要时期,也是学生价值观与情感意识形成的重要阶段。这一阶段的学生往往会产生非常多的心理矛盾,在日常生活学习中面临着许许多多的心理压力,容易导致心理健康问题。因此,初中体育教师需要扮演好引导者的角色,充分的利用拓展训练这种与初中生身心特征相符的体育项目,运用拓展训练能够有效的培养学生的社会适应能力,促进学生的身心健康,并且能够充分的改善初中体育课堂教学效果。

(二) 推动初中体育教学模式的创新

以往初中体育教学模式缺乏趣味性,一切以提高学生的体育测试成绩为目标来开展,教学模式枯燥、单一,很难提升学生学习体育知识的积极性,学生对于课堂体育活动的参与度普遍较低。并且有些学校过于重视文化课,没有对体育教学予以高度重视,对体育设施的投入度不高,严重缺乏体育器材与体育场地,从而对初中体育教学的有序开展带来了极大的阻碍。现阶段重视素质教育,很多学校体育教学的改革工作都在如火如荼的进行当中,对初中生的身心特征进行充分的考量,围绕学生的兴趣点来开展体育活动,增强活动的趣味性,寓教于乐。拓展训练项目能够有效的突破以往的体育教学模式,提高学生的课堂参与度,增强师生之间的交流互动,对学生身心健康的发展有着至关重要的意义,有效推动了初中体育教学模式的创新。

二、拓展训练在初中体育教学中的应用策略

(一) 树立安全第一原则,做好运动防护措施

初中阶段是学生身体发育的重要时期,有着十分旺盛的精力,学生的力量、体能、速度都得到了进一步的提升。但是初中生仍然缺乏对自己身体的控制能力,很容易在运动过程中出现身体损伤的情况。因此,初中体育教师在开展拓展训练的过程中,应当将学生的安全放在第一位,对拓展训练的节奏进行充分把握,及时的为学生“降温”。在实际的拓展训练过程中,教师应当运用一动一静的模式来进行拓展训练项目的设置。例如,在十分钟的跳与跑之中穿插几分钟的体育游戏,可以是智力闯关游戏,引导学生回答教师提出的问题,来积攒积分进入下一轮的竞赛。将体育游戏穿插进拓展训练之中,能够使学生的身心在运动后得到放松和休息,能够帮助体育教师充分的把握拓展训练的节奏,有益于学生的身心健康。另外,教师应当重视拓展训练开展之前的热身工作,做好安全防护,在运动结束之后也需要做好整理工作,树立安全第一的原则,保护好学生的身心健康。例如,有些体育拓展训练有一定的高度要求,在开展这类运动的过程中需要穿戴各类护具。有些拓展训练需要借助轮滑来进行,需要监督学生佩戴好护肘、护腕、头盔、护膝、手套等装备。对于那些水上拓展训练项目,教师应当提前做好救生设施。应当预备好救生衣、游泳圈、泡沫板等物品,做好安全防护工作。教师务必要重视训练项目开展之前的热身运动,因为身体从静止冷却的状态直接进行大强度训练,很容易造成肌肉与韧带的拉伤。教师也可以利用趣味性的体育游戏来开展训练前热身,可以教学生跳体育舞蹈、时尚健美操等运动帮助学生热身。

(二) 在训练中培养学生的创新意识

初中体育教师在开展拓展训练的过程中,应当注重培养学生的创新意识,这也是新时代素质教育的重要目标。初中体育教师应当突破以往落后的教学模式,积极创新,开展体育拓展训练,引导学生自主设计拓展项目内容,设置拓展训练的内容。初中体育教师应当积极的吸取学生的建议,将学生的热情度高的训练内容与训练项目融入拓展训练中。教师应当事先准备多个拓展训练预案,鼓励学生自己选择感兴趣的训练内容。假如拥有完善的条件,教师需要引导学生自主设计,教师协助学

生完成训练项目的设置,对学生预案中存在的问题进行适当的完善与补充。例如,初中体育教师在开展拓展训练的前期阶段,需要制定安全运动细则,学生在分组进行体育比赛的过程中,教师应当向学生阐明,让学生扮演彼此的安全监督员,监督其他成员是否遵守运动安全行为规范。在拓展训练各项活动结束后,交应当由各小组进行计时、评分。各个小组需要将其他小组村子的不安全行为记录出来,予以增加计时和扣分。利用中拓展训练模式,能够有效的提升学生的好胜心,引发学生之间的良性竞争,使学生在体育运动过程中的安全性得到充分的提升。学生之间彼此监督,想要寻找对方存在的失误,对于己方更为谨慎自己的行为,严格遵守教师制定的行为规范。

(三) 注重课堂趣味性,引导学生积极参与

以往体育课堂教学模式比较单一,很难提升学生的课堂参与度和运动热情。拓展训练项目中的体育活动有着较强的趣味性,能够有效的提升学生参与运动的积极性。教师在设置拓展训练项目的过程中,应当做到因地制宜,灵活的应用当地的教学资源。例如,北方地区多雪天气的时候,教师可以引导学生开展雪上项目、冰上项目。南方水乡地区,教师可以引导学生开展水上项目。现阶段的真人秀节目非常的受欢迎,初中体育教师应当借鉴这样的娱乐活动,将其引入到体育拓展训练项目中,这样能够充分的吸引学生的眼球,学生会更加乐意参与到拓展训练活动中。例如,教师可以应用趾压板这种对身体有好处、又有趣的运动器材。教师在体育拓展训练中利用趾压板,能够充分的提升运动的难度,硬度不同的趾压板会带来不同程度的疼痛感。学生在跳跃与奔跑的过程中也会遇到不同阻力。将各式各样的阻碍因素加入到体育游戏当中,能够有效的提升拓展训练活动的挑战性,但是同时也能够有效的提升拓展训练活动的趣味性。学生在参与活动的过程中,能够被激发出好胜心,在突破一个个难关的时候学生不会觉得累,只会觉得内心中充满成就感与胜利的喜悦感。并且这些体育道具在真人秀挑战节目中十分常见,初中生正是喜欢追星的年纪,他们十分乐于参与到这些体育项目中,这样能够有效的提升初中体育课堂的参与度。另外,趾压板能够有效的按摩学生的足底穴位,为学生带来良好的保健作用,对促进学生的身心健康有着很大的帮助。因此,将趾压板应用到初中体育拓展训练当中,能够有效的对以往传统、单一对体育课堂教学模式进行创新,改良课堂学习氛围,为学生带来轻松、越快的体育运动体验,使学生能够积极主动的参与到体育拓展训练当中,使学生在在学习体育知识的过程中得到综合全面的发展。因此,初中体育教师在应用拓展训练的过程中,应当重视课堂趣味性,这样才能有效的提升课堂教学效率。

(四) 提升学生的团队协作能力

初中体育教师在开展拓展训练的过程中,应当重视培养学生的团队协作精神。拓展训练项目往往需要团队的有效合作才可以完成。现阶段,很多初中学生都是独生子女,在家里受到家长的溺爱,从小以自我为中心,有的学生性格孤僻,有些自我封闭,不愿意和他人进行沟通交流。因此,初中体育教师应当对学生进行有效的引导,使学生在开展拓展训练的过程中能够充分的了解到团队力量的强大之处,让学生在团队活动中逐渐具备集体荣誉感,有效的培养学生的团队精神。在拓展训练项目开展之前,教师应当使小组成员了解到,只有全员的相互配合,才能有效的达成体育游戏的目标,获得良好的分数,使自己所在的团队获得最终的生理。如果奉行个人主义,只注重自己的行为,不积极的与集体进行配合,那么就会影响团队的总成绩,很难提升团队的总成绩。因此,教师应当鼓励每个小组都要设计出独属于自己团队的向量口号。包括:“团结就是力量!”“不抛弃,不放弃!”“团队同心,其力断金”。在开展拓展活动项目的过程中,教师应当鼓励各小组成员大声的喊出队伍中的口号。通过这样的方式,不仅能够有效的提升学生的自信心,让学生热情洋溢的融入自己的集体当中,增强集体荣誉感,锻炼学生的团队协作意识。此外,在体育拓展训练活动结束后,教师应当根据学生学习任务的完成情况,以及项目进行过程中的实际情况,教师应当将“团结互助奖”、“协作精神奖”颁发给团队协作能力强的队伍。这些奖项能够进一步的激励学生,让学生能够认识到团队合作的重要性,彻底抛弃利己主义与功利意识。这种出乎学生意料的奖励评优模式,能够为学生带来极大的震撼,让学生深刻的认识到集体的重要性,使学生的团队精神能顾在拓展训练的过程中得到进一步的强化。

结语

总而言之,在初中体育课堂教学中应用拓展训练,能够促进学生身心的同步发展,培养学生的体育素养,增强学生的身体素质。初中体育教师应当合理的设置拓展训练项目,提高体育课堂教学的趣味性,有效的提升学生的课堂参与度,这样才能使拓展训练的优势得到充分的发挥。

参考文献

- [1]潘建民.如何将拓展性训练融入初中体育教学[J].知识文库,2021(20):130-132.
- [2]崔伟峰.借助素质拓展训练助力初中体育教学[J].中学教学参考,2021(30):23-24.
- [3]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.
- [4]陈文彪.刍议初中体育障碍跑拓展训练教学策略[J].新课程研究,2021(21):85-86.