

浅谈拓展训练在高中体育教学中的应用

郑永铁

(贵州省遵义市第二十二中学 563100)

【摘要】体育学科是高中教育中十分重要的课程,其教学质量不仅会影响到学生的身体素质水平,还会对学生的心理健康、精神状态、意志力带来很大影响,所以在高中教育中加强体育教学尤为关键。在实践中,教师将拓展训练引入高中体育教学中,能有效提高学生的体育学习热情,促进学生各项能力的发展,具有良好的应用效果,下面对此进行分析。

【关键词】拓展训练;高中体育;教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.821

体育教育是学校素质教育的重要组成部分。新课程改革的深入进行,对高中体育教学提出了更高的要求。因此,高中体育教师必须树立全新的教学观念,采取新的教学手段来开展课堂教学活动,促进学生良好发展。拓展训练是一种十分有效的教学方式,将其应用到高中体育课堂教学中,能有效促进学生体质提升,还可以促进学生创新思维的发展,具有良好的应用价值。

一、高中体育教学中应用拓展训练的价值

高中体育教学会对学生的体育学习欲望、体育学习效果、体育教学质量带来直接影响。拓展训练是新课改提出的体育教学手段,将其应用到高中体育课堂上,不仅可以全面保证教学计划、教学章程的顺利推进,还能最大限度地提高学生的各项能力,促进学生综合能力的发展。具体而言,高中体育教学中应用拓展训练的价值如下。

(一) 强化学生心理素质

高中体育教师在课堂教学中实施拓展训练,能在很大程度上提高学生的心理素质。学生在拓展训练过程中,必须结合外界的变化做出相应的行为改变,此过程会极大激发学生的心理活动灵动性、逻辑推理水平,强化学生的体育自信心,从而促进学生心理素质的健康发展。

(二) 提高学生的身体素质

在学生的身体素质中,耐力、速度、柔韧性、力量、灵敏度等都是十分重要的部分。在传统的高中体育课堂上,教师采用的教学模式相对单一、固化,学生的体育学习热情不高,难以在体育活动中有效锻炼身体[[3]。将拓展训练应用到高中体育教学中,可以在很大程度上强化学生的体育感触,让学生真正成为体育课堂的主体。教师只需协调拓展训练及教学内容,让学生更好地感悟拓展训练的趣味性,这样学生的体育探索欲望会显著提升,最终促进学生身体素质的全面发展。

(三) 强化学生的运动技能水平

体育运动技能也被称作体育动作技能,主要指学生掌握体育动作的能力。体育课堂上,影响学生体育动作技能掌握情况的因素很多,如教师教学手段、动作训练情况、学生学习主动性等。拓展训练可以有效调动学生的体育锻炼热情,让学生在主动训练中掌握运动技能,强化体育学习效果。

二、拓展训练对高中体育教学的积极影响

对于高中体育教学来说,其最基本的目标是提高学生的身体素质。高中体育教学项目很多,如田径项目、球类运动等,这些都具有提高学生身体水平的作用[f41]。拓展训练可以将各种体育项目综合在一起,通过全新的方式将体育运动展现在学生面前,能够极大地提高学生的体育训练积极性,丰富体育课堂教学形式。这也是拓展训练能应用于高中体育教学的根本原因。拓展训练的形式新颖、多样,与传统的体育教学有着明显的差别。在训练过程中,教师可以灵活地融入游戏、合作、竞赛等内容,因为教学形式灵活多变,会带给学生不一样的体验,吸引学生的注意力。

拓展训练还可模拟不同的情境,让学生在特定的情境中对相关体育运动项目进行感悟、体验,掌握体育技能,改善传统体育教学缺陷,提高学生的体育学习效果,确保学生

身心健康。对于学生发展而言,拓展训练不仅能强壮学生的体魄,还可以丰富学生的学习体验,让学生积累学习经验,激发上进心,培养其终身体育的观念。因此,高中体育教学中,应用拓展训练具有十分积极的影响,其对课堂教学改革、学生体育技巧掌握、课堂教学质量提升、学生终身体育观念的形成,都有极大的促进作用。

三、拓展训练在高中体育教学中的应用策略

(一) 在热身环节的应用

高中体育教师开展课堂教学前,经常组织学生开展一些热身活动,便于学生在后续学习中更加集中注意力,达到防范学生运动受伤的目的。在以往的体育课堂上,教师经常组织学生进行一些简单的动作,或者通过跑步实现热身,模式固定、花样少,学生的积极性不高,造成热身效果不佳。在今后的体育课堂上,教师可以尝试将拓展训练应用到热身环节,课前结合将要讲解的内容,为学生设计具有趣味性的拓展训练项目。学生在丰富、有趣、多样的热身活动中会对课堂活动充满期待,还能快速进入学习状态,为后续课堂教学打下良好基础。

(二) 在课堂教学中的应用

高中体育课堂教学中,应用拓展训练活动可以全面改善传统单调式教学的枯燥性,让学生更加高质量地学习体育知识,促进课堂教学目标的实现。例如,在短跑运动中,理论上,学生的短跑成绩与起跑反应、加速冲刺能力有极大关联。但在实际教学中,要想让学生的短跑成绩有所提升,教师必须对学生进行必要的短跑技巧训练,如步幅、步频等,学生要想提高自身的短跑技能,需要经过长期的训练。如果教师在课堂上单纯地让学生跑,学生很容易丧失热情,甚至放弃训练。鉴于此,教师可以尝试将拓展训练应用到课堂教学中,让学生借助拓展训练提高自身运动欲望。

结束语

综上所述,良好的体育训练可以全面提高学生的身体素质,促进学生身心健康。拓展训练是一种现代化的体育训练模式,其在高中体育教学的实施,既可以丰富课堂教学内容,改善以往枯燥、乏味的教学状况,又有助于学生体育学习积极性的提升,强化学生的体育体验,规范学生的体育训练行为,激发学生的体育潜能。因此,在实践教学中,高中体育教师必须立足学生发展要求,合理设计拓展训练项目,科学、规范、安全地组织学生开展体育拓展训练活动,全面促进学生体育素养的提升。

参考文献

- [1] 刘国庆. 如何在农村高中体育教学中进行拓展训练[J]. 学周刊, 2019, 36(36): 156.
- [2] 倪法令. 拓展训练在高中体育教学中的应用探究[J]. 速读(上旬), 2019, (11): 137.
- [3] 李莉莎. 拓展训练在高中体育教学中的应用[J]. 文体用品与科技, 2019, (18): 77-78.
- [4] 陈柳. 拓展训练在高中体育教学中的应用研究[J]. 魅力中国, 2019, (35): 232-233.
- [5] 蔡春燕. 拓展训练在高中体育教学中的应用分析[J]. 新智慧, 2019, (22): 3.