

运用拓展训练提高初中体育教学效率的研究

杨超

(滁州市第二中学 安徽 滁州 239000)

【摘要】随着社会的进步和教育教学体制的改革,教育更加重视全面提高学生的综合素质,体育也因为能增强学生的锻炼、提高学生的身体素质、促进学生身体和心理的共同发展,在教育界广受关注。如今,拓展训练是较为有效的运动训练科目,它更加侧重于个性化的训练,且对目前的体育锻炼有着很强的运用价值。初中生一般都有着较重的学业压力,增加拓展训练不仅可以丰富他们体育学习的内容,缓解他们的压力,活跃他们的思维,并在各个环节的设计下丰富他们的感受,提高他们的身体素质,增强他们团结合作的能力,促进初中生的全面发展。因此,要在初中的体育教学中合理应用拓展训练,真正发挥它对学生的积极作用,培养学生的能力,促进我国体育教学事业的发展。

【关键词】拓展训练;初中体育;教学;效率

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.414

引言

体育教师在对初中生开展体育教学时要结合当前素质教育能力培养的要求进行分析,思考可以利用哪些措施来为学生们讲解更高水准的知识和充分培养他们的学科能力,利用多种途径来提高初中生的身体素质及心理方面的发展。而拓展训练就是以学生为主体,在增强趣味性的同时增强培养学生的锻炼身体的意识,培养他们团结合作的能力。因此体育老师要不断提升自己的能力和变更自己的教学方式,将拓展训练列入到教育课程中,让初中生在拓展训练的同时培养自身的综合素质,增进师生之间的关系,促进彼此间的交流沟通,以此来使体育教学“更上一层楼”,达到教授体育学科的最终效果,使学生们真正从体育学科的学习中受益。

一、对拓展训练的认识

拓展训练也称“体验式教学”,即充分地借助自然资源对学生进行个性化的指导,以此来充分激发出他们的运动潜能。而且拓展训练也能在运动项目方面提高初中生的团队合作能力和他们的凝聚力,更好地培养他们的心理品质。所以拓展训练对目前初中的体育教学起到了十分重要的作用和通过开展合理的拓展训练达到体育锻炼的最佳效果。如今拓展训练主要分为挑战类型的训练、团队类型的训练和趣味类型的训练三种,通过开展不同类型的拓展训练可以放松学生的身心,陶冶他们的情操,培养他们成为一名具有优秀人格品质的初中生,进一步促进对他们综合素质的培养。

二、初中体育教学中纳入拓展训练的优越性分析

在要求“德、智、体、美、劳”全面发展的背景下,体育在教学过程中也逐渐被重视,同时体育教学也是受到教学质量改革影响较大的学科之一。初中阶段是学生成长的关键时期,这时引入拓展训练对学生的成长有很大的帮助。因此需要初中的体育教师将拓展训练引入到全部的体育教学进程中来探索更多适合教授体育知识的策略和途径,为学生的成长保驾护航。因此,拓展训练符合新课改的理念要求,它同时也是体育教学改革发展的必然趋势,且逐渐会在体育教学中被广泛运用。

三、运用拓展训练提高初中体育教学效率的措施

(1)合理设定教学内容,模拟相关的情景,鼓励学生尝试

教师在开展体育教学工作时,要结合新课改所要求的内容和如今体育教学存在的问题加以考虑,合理地为学生设定学习的内容,利用有限的资源为学生创造一些模拟的情景^[1],帮助学生更好地完成拓展训练的学习任务,而且当今水平较高的科学技术也为情景模拟教学创造了一个有力的条件,起到了一定的支持和辅助作用。例如对初中生开展武术的拓展训练时,体育老师可以灵活地应用有效的资源和设施为学生创造出一个模拟的练习武术的场地和武术比赛的舞台,然后运用互联网或多媒体技术营造出一个练习武术的氛围,比如:利用投影仪来展示过去武术比赛的相关视频或利用3D、VR让学生身临其境,使他们在训练的过程中丰富他们

的体会和增加他们的参与感,拥有一个他们的主观感受,激起他们练习武术的兴趣,提高他们对拓展训练的积极性与主动性,同时提高他们的身体素质。

(2)立足合作学习进行拓展训练,提高学生团队合作的意识和能力

新课改的背景下要求全面提高学生的综合素质,即在提高初中生身体素质的时候,还要培养他们的品格,拓展训练中团队类型的训练可以提高学生们团队合作的意识和能力,使他们从小形成一种集体观念。据研究表明:体育老师可以利用拓展训练来引导学生学习更高水准的知识,从而提高初中体育教学的质量,完善学生的心理品质。因此,老师要采取多种途径来强化拓展训练的效果,为学生提供更高水准的运动指导,促进学生培养全面的综合素质。老师可以组织学生自由组队并进行与篮球相关的运动沟通和技能交流,让学生更好地参与到拓展训练中去。可以要求侧重于探讨比赛规则、各组员的站位和主要职责和奖惩等内容,增加他们在训练项目中的参与感。这样可以使初中生自己认识到团队合作的重要性,引导他们树立较强的合作意识,在此过程中加强对他们综合素质的培养,早日实现预期的拓展训练下体育教育的目标。

(3)在趣味游戏中开展拓展训练

众所周知“兴趣是最好的老师”,体育训练也需要学生有一定的兴趣,才能让他们长期坚持下去。体育教学是为了提高学生的综合实践能力,最终实现强身健体的目标。因此老师在体育教学的过程中要融入一些具有拓展性的趣味游戏,比如将期末体育中枯燥乏味的动作考核改为用“趣味游戏来考核”^[2],就拿健美操来说,老师可以组织学生进行小组考核,将一个小组分为两部分,所有动作由两部分交替完成,这样既可以减少学生面对考核的焦虑情绪,又可以让学生在放松的环境下好好发挥。因此,在开展初中体育教学的过程中加入拓展训练项目是十分有必要的,在提升学生综合素质方面发挥着巨大的作用。

四、结束语

综上所述,在进行初中体育教学的过程中,在实践教学环节融入拓展训练可以培养学生的合作意识和团队精神、加强学生的全面发展。因此,体育教师可以立足与合作学习进行拓展训练,在提高学生团队协作意识的同时加强培养他们的综合素质,使拓展在体育教学中得到确切地落实,让初中生在拓展训练中达到有效提高身体素质的目标。

参考文献

[1]荆宏刚,运用拓展训练提高初中体育教学效率的研究[J],青少年体育,2019(8):63-64

[2]刘启军,浅谈如何将素质拓展训练融入初中体育教学中[J],当代体育科技,2019,9(20):82+86.

作者简介:

杨超,性别:男,出生:1990-08,民族:汉,籍贯:安徽滁州人,职称:中二,研究方向:初中体育教学。