

阐述拓展训练在初中体育与健康课堂中的应用

刘兵

(江西省奉新第二中学 江西 奉新 330799)

[摘要]初中阶段是学生身体发育、心理发育的关键阶段;是学生良好习惯养成、高尚品行树立的关键时期,教师要根据学生的实际学习情、身体素质、思维方法、行为能力等,设计出详细的体育与健康教学方案,促使体育与健康课堂教学效率提升、教学水平增强。教师通过应用“拓展训练”来引导学生,参与到体育与健康课堂中来,促使学生的体育与健康意识更清晰、更明朗,从而开启高效学习模式,全面提升的体育与健康课堂教学效率。该文对拓展训练的意义、应用策略进行详细阐述。

[关键词]初中体育与健康;拓展训练;意义;应用策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1601

随着国家教育体系改革和人才培养改革的不断深入,创新能力、竞争精神、内在品质、综合能力等因素成为衡量初中学生发展的重要标准。显然,以发展体能作为主要培养手段的传统体育与健康教学难以适应目前的教学发展形势。在此背景下,初中体育与健康拓展训练以其更加科学、高效、创新的人才教育方法和多样化的教学形式吸引了众多关注的目光。拓展训练主要是通过富有针对性的课程设置,营造一种具有代表性的情景和活动方式,使学生能够全身心地经历一种体验,从而达到磨炼意志、锻炼体魄、提高心理素质、培养积极人生态度和团队意识的教学目标。

一、拓展训练在初中体育与健康课堂中的意义

(一)使学生对体育与健康的关系有一定了解

在过去的体育教学课程中,就是单纯对学生的体能进行固定模式的锻炼,视模式训练式为体育教学的主要内容,忽视了对学生健康素质部分的培养。对此,拓展训练模式的运用填补了传统的体育训练中该部分的空缺,坚持“健康第一”的基本原则,在体育训练中加入了许多对人体运动系统与机能发展的知识补充教学,例如将《人体与运动》中学生了解到身体各部位间是通过什么样的协调系统与过程进行运动的相关知识,在拓展训练中设计相关的复习项目,一边运动一边对运动部位进行讲解。又如《体育与机能发展》中教师在引导学生明白体育锻炼对机能发展的促进作用以及原理,在拓展中引导学生学习运动前后机能调整的方法,充分引起学生探究体育与自身机能关系的兴趣。

(二)使学生的创造性思维得到充分的发展

素质训练模式教学在学生体育与健康教学中加入了许多极具创造性的项目。例如,在七年级运动技能训练中“队列与体操”“球类”等部分在一系列相关拓展训练项目设计下,体育与健康教学突破了固定的流程,学生可以在多变训练模式中得到充分的锻炼,在拓展项目锻炼中可以发挥自己的想象力以及创造性,在这样的素质拓展训练中令学生的创造思维能力得到大力的发展。

(三)使学生的学习积极性得到充分的调动

拓展训练对传统的教学模式不同的是,它摒弃了说教等无聊而又枯燥的教学模式,而是采取了体验式的教学,在教学中穿插拓展性游戏。例如在八年级体育与健康课程中“篮球规则”的学习,教师设计了游戏化教学,通过激烈的比赛巩固学生对该部分知识的掌握。拓展训练教育将固化的体育教学目标和教学的过程转变为生动的实践过程,在这个过程当中,学生通过自主参与活动,体验活动学习到知识,锻炼了体育素质。相比起传统教育,学生对这种拓展训练教育更容易接受,也更乐意去接受,充分调动学生学习的积极性。

二、拓展训练在初中体育与健康课堂中的应用策略

(一)注重提高学生参与训练积极性

教师在体育教学中也要注重突出教学的游戏趣味性,尽可能减少游戏危险性,让学生不惧怕的参与到体育活动中。一些学生不了解拓展训练,对待训练可能不够热情,教师可以借助趣味性小活动调动学生参与积极性,为学生构建良好的课堂氛围,学生无压力的参与到其中,可以在训练中找回自信,以轻松的态度对待体育活动。例如,教师可以组织学生玩“老鹰抓小鸡”“网鱼”“盲人方阵”等趣味性活动,以“网鱼”为例,教师规定一个区域,选定一组人手拉手做“渔网”,其他人则扮演鱼儿,被网网到的鱼则变成网,继续下一轮捕鱼。学生在刺激、快乐的环境中玩耍,既活动开了身体,营业不至于过度运动,学生乐于接受,且有助于刺激学生训练热情。

(二)应用拓展训练提高学生的综合体育运动能力

对初中生进行体育拓展训练不能和社会上成人的拓展训练完全相同。因为初中学生的特点是喜欢游戏和竞争,同时他们的心理年龄比较小,心理承受能力比成人弱,所以只有结合初中学生的特点进行专业的课程,才能够发挥比较好的教学作用,学生们才能够充分的体验到拓展训练的快乐,体育的综合能力也能不断的提高。比如说在足球运动中,学生因为对足球运动缺乏兴趣,不想参加。在体育拓展训练中,就可以把足球运动改为在操场上进行颠球比赛的形式开展训练。把学生分成几个小组,每个小组发给相同的足球,一个学生颠球过程中如果落地,就是失误了,要传给下一个同学,以此类推,直到最后一个同学为止。最后,小组颠球数最多和颠球时间最少的小组获得胜利,这样的教学内容,就让学生在颠球的运动中,不知不觉就锻炼了学生足球运动的耐力,提高了对足球运动的兴趣。同理进行其他篮球和排球训练中,也可以采用这种形式,通过改编成相应的拓展训练项目,不知不觉地培养学生们对球类运动发生兴趣。

结语

总之,在初中体育与健康课堂中应用拓展训练,既能推动初中体育与健康课堂教学内容的多元化发展,也有助于促进学生身心的健康发展,锻炼学生的综合能力,并且还符合新课改的对教学的要求。在素质教育的背景下,初中体育教学越来越受人们的关注,如何提升教学效果、促进学生身心的全面发展是广大教师所面临的主要问题。而将拓展训练融入到教学自重,既符合新课程改革理念的要求,也能使教学更好的满足学生的需求,所取得的教学效果也更加理想。

参考文献

- [1]曹蒙呈.核心素养下初中体育与健康课堂实践教学研究[J].求学,2021(20):31-32.
- [2]訾静.初中体育与健康课教学中学生意志力的调查分析[J].名师在线,2021(14):91-92.