

拓展训练在高中体育教学中的有效运用

孟伟

(山东宁阳县第一中学 山东 泰安 271400)

[摘要]随着素质教育的普及,体育教学受到了越来越多的重视。当前,对于高中体育教学来讲,如何有效提升学生的身体素质方面的研究,越来越受到教师们的关注,拓展训练在高中体育教学中起着重要的作用,高中生该如何有效地进行拓展训练,这就需要教师通过一些有效的方法来对高中生进行训练。本文通过自己多年高中体育教师经验,并结合实际出发,探索高中体育教学中如何通过拓展训练从而提升学生的身体素质。

[关键词]高中体育; 体育教学; 拓展训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.416

前言

在高中体育教学中融入拓展训练,是一种全新尝试,也是一种变革的体现。相较于传统体育教学方法,拓展训练可全面激发学生的运动热情与体育积极性,可增强学生对体育相关理论知识的认知,可促使学生在实际运动过程中将自己掌握的理论知识转变为实际操作能力,可促使学生在体育运动过程中有效宣泄自己的学习压力、心理压力,可帮助学生全身心放松,还能保证高中生能够以更积极、更理想的心态参与到下一阶段的学习中去。

一、重视传统教学与拓展训练的融合

在体育教学中若只单纯地应用传统体育拓展训练,是无法充分发挥体育教学的目的。想要最大程度上提高体育教学的效果与质量,则需在传统体育教学基础上,与体育拓展训练融合,尊重传统教学的优势,在传统体育教学中充分发挥拓展训练的优势,继而达到双赢的效果。传统体育教学不仅有缺点,还有优点,也是结合学生的实际体育情况,从实际情况出发,以提高学生的身心健康水平为最终目标,有它自己的优势。拓展训练其实只是体育运动训练中的一部分,并不是全部。教师在实际教学过程中,必须认识到这一点,充分结合体育训练与拓展训练,联合应用,才能更快、更好地达到最终目的。

例如:教师可以用水果蹲的游戏方式来让学生进行锻炼。教师将班上的人五个人分成一组,让学生在自组中选出一个组长,让小组组长组织大家口令一致,并为直接的组取一个命名为水果的名称如:梨子,菠萝,橘子,哈密瓜,芒果,葡萄等。接着就由教师主持开始说:“橘子蹲橘子蹲橘子蹲完哈密瓜蹲,此时代表哈密瓜的队伍就要根据节奏蹲下起立蹲下起立,同时嘴里要说哈密瓜蹲哈密瓜蹲完芒果蹲等等,然后被点名的水果所代表的队伍就要接着蹲下起立,以此类推。在喊出下一个水果名字的时候,这一组的学生下蹲要整齐,要是下蹲不整齐,那就由这组水果要继续蹲。教师就可以通过这项体能和心理素质拓展的活动,来建立起学生彼此间的友谊与信赖,锻炼注意力和反应能力。增强学生协调能力的锻炼,从而达到教师的教学目标。

二、强化室内健康知识学习的程度与力度

很多体育教师一味地让学生学习相关体育动作知识,没有认识到开展健康知识学习的必要性,导致学生无法将体育知识与健康知识联系起来,导致学生忽视了健康知识的学习和应用。但在拓展训练开展后,不仅可有效提高体育教学效率,还可有效弥补健康知识的缺失。学生通过一定的运动强化还可以身体素质,可帮助学生顺利完成全身心放松,可减轻学生的文化课学习压力,可促使学生以愉悦、积极、向上的心态参与到文化课学习中。

例如:在天气不好的时候,高中生只能在室内进行体

育学习时,教师可借此机会传播相应的健康知识,可让学生了解到健康知识 with 体育教学之间的联系,可让学生根据健康知识合理调整自己的日常作息,可按照健康作息生活,从而强化自身的身体素质,提高自己的生活水平。再者,教师还可利用室内多媒体设备,详细讲述身体的每一个结构,体育活动对于身体结构的影响,并在健康知识中融入部分中医知识,让学生能够通过视频讲解,更好地掌握健康知识,从而达到拓展训练教学的目的。再者,教师还可借助多媒体设备,演示一些体育训练的标准动作和技巧,帮助学生更好地了解这些知识,让学生能够更好地掌握相关技巧,保证体育运动的有效性 with 安全性。

三、合理设计拓展训练的项目与内容

想要最大程度上发挥体育拓展训练的优势,则需结合高中生的实际体育水平,合理设计相应的体育拓展训练项目,让学生通过相关项目,得到充分锻炼。这些体育拓展项目部分只需要学生参与,部分项目需要学生两两一组或是多人一组,通过相关活动,不仅可以增强学生的生理及心理素质能力,还可帮助学生克服自身恐惧心理,可促使学生在体育活动中享受到快乐,激发学生的体育活动兴趣。并且,通过相关项目还可加强学生与学生的感情,可培养并提高学生的危险意识,让学生互相信任,互相帮助,勇于挑战自我。

例如:在导盲犬训练过程中,安排学生两两一组,一人担任导盲犬,一人担任盲人,导盲犬引导盲人在学校各处行走,挑战各种地形。如草坪旁边的岩石路,如田径场,如跳远运动区域的沙子路等等,教师可提出项目要求。若盲人学生可在导盲犬引导下,顺利完成50米行走训练,期间无脚下打滑、身体平衡失控等等动作,则算做成功。在学生成功后,还可让学生进行上下楼梯训练,选择比较长,台阶高度相差小楼梯,让学生展开训练。根据学生的表现,评估学生是否成功。通过这种导盲犬训练,可提高学生对于其他学生的信赖程度,可增进双方感情。

总结

总的来说在体育教学中充分融入拓展训练,还可有效发挥学生自身的体育运动自主性。促使教师有效突破传统教学模式,可让学生在体育运动提升自己的综合素养与身体素质,可让学生体会到体育训练的真正含义。在体育教学中积极应用拓展训练,可有效缓解外在条件对体育教学的限制,可拓展体育训练的实际范围,可有效整合现有教学资源,可提高教学的质量与效率。

参考文献

- [1]黄建荣.拓展训练在高中体育教学中的应用研究[J].文理导航·教育研究与实践,2021,(1):169.
- [2]谭芳.素质拓展训练在高中体育教学中的应用分析[J].文渊(高中版),2020,(6):616.