

中学体育教学中拓展训练的实践研究

胡梦帆

(湖南大汉技工学校(产业园校区) 湖南 长沙 410000)

[摘要] 体育拓展训练不仅能够一定程度上提高学生的身体素质、强化学生的运动技能,更能够让学生在在这个过程中从其他角度爱上体育、热爱运动。每位学生不仅在体育课上跟着老师的节奏锻炼身体,更能够在体育课下自己积极主动的进行体育运动,从而提高自己的身体素质。基于此,本文针对中学体育教学中拓展训练的实践进行探讨分析,以供参考。

[关键词] 拓展训练; 中学体育; 实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1870

引言

在中学体育教学中,教师要注重引入拓展训练,以促进学生的全面发展。拓展训练不仅能传授给学生更多的体育技能,还能借助集体活动与个人活动开展有效的体育训练,属于一种新型的训练模式与学习模式。通过多元化的体育训练,能有效激发学生的体育运动能力、个人潜能,培养学生良好的综合学科素养。同时,在体育拓展训练中,教师要全面了解每个学生具体的、真实的运动水平与体育素质能力,以此来构建差异化的体育拓展训练,提高学生参与体育活动的自主性和积极性,让每个学生都能跟上体育拓展训练的进度,真正有所收获、有所成长,并养成良好的体育运动习惯。

1 拓展训练的意义

拓展训练主要是指在特定的环境下,针对某些方面的能力而设计相应的培训课程,并且能使受训人员从训练中理解训练项目中所蕴含着的某种理念或是传递的精神,然后根据自身受到的启发反思自己的行为,并逐渐改正自身的行为,提升自身的认知。从本质上来看,拓展训练属于一种体验式的教学模式,受训人员通过对某项活动进行体验,从中能收获一些感悟,然后在指导人员的引导下与其他受训人员交流并分享自身所获得的感悟,这样能使自身的综合素养得到更进一步的提升。拓展训练的开展不仅意味着能对学生进行体育训练,也能实现对综合素养的培养^[1]。在体育活动中,教师可以结合学生的实际情况开展各式各样的拓展训练项目,这样不但能有效激发学生的学习兴趣,还能在拓展训练的过程中实现对学生智商、情商以及合作能力的培养,进而提升学生的综合素养。

2 中学体育教学中拓展训练的实践

2.1 提高学生体育意识,强化拓展训练理念

中学生对体育训练的重视大多是因为中考体育成绩占有一定的比重,很少有同学是因为热爱体育才训练相关项目。基于这种教学现状,体育老师要引导学生重视体育,提高学生的运动理念,我国新课程标准对体育教学也有明确的要求规定。拓展训练项目具有灵活性、趣味性等特点,这就是很好的辅助教学工具,体育老师对拓展教学项目加以合理化应用,让学生在这个过程中爱上体育。学生不仅要参与到拓展项目的训练过程中,更要与老师互相配合,教学相长的理念是每一位体育老师都应该具备的。体育老师在带领学生进行项目训练时,自身的体育技能也得以提高。同时,更是在这个过程中收获了与学生之间的感情,学生能够在老师的引导下正确的认识体育训练,从而养成主动运动的好习惯,不仅是为了提高体育成绩运动,更是为了自己的身体素质运动^[2]。

2.2 引入放松性的拓展训练

体育教学中,教师可以引入放松性的拓展训练。如在篮球运动中,一些学生因无法完全掌握篮球运动技巧,对这项运动存在一定的畏惧心理,教师可以在篮球训练中融入一些放松性的拓展活动,让学生在掌握篮球运动技巧的同时,激发其参与该运动的自信心与积极性。教师可以在拓展训练中融入投篮、传球、运球等练习,让学生在拓展训练中掌握相应的运动技能。教师也可以借助游戏、比赛的方式开展拓展训练,让学生以小组形式传球和运球,并选出表现优秀的小组对学生进行鼓

励,既锻炼学生的身体协调性,让学生之间更有默契,又让学生掌握更多的篮球技能。篮球运动结束后,教师可以借助拓展训练来开展放松活动,帮助学生恢复精力、缓解疲劳、放松肌肉。如教师可以让学生以小组的形式围成一个圈,互相按摩背部、肩膀等,以此缓解学生紧张、疲劳的身体与心理,增强学生的团队合作意识。此外,教师可以借助课余时间设定校内篮球友谊赛、小组篮球比赛等,借助实践性的拓展训练,丰富学生的业余生活,培养学生良好的竞赛精神,激发学生的团队合作意识。教师还可以和学生家长定期沟通与交流,让家长配合学生多开展一些拓展性的户外运动,在家校联合下,让拓展训练融入学生的实际生活,让体育运动成为学生的一种生活习惯,促进学生全面发展。

2.3 充分利用多媒体,集思广益开展训练

拓展训练项目的种类有非常多,虽然在中国这是一个比较新鲜的词语,但是在国外,已经有许多的学校把拓展训练引入到了体育课上。这就需要教师能够在网络上筛选合适的资源,通过多媒体设备播放给同学看,让学生在观赏其他国家学校进行拓展训练的过程中开拓自己的思维。学生与老师一起集思广益,为本班级的体育拓展训练项目出谋划策。只有让学生充分的参与到这个过程中来,学生才会全力以赴的去完成自己想出来的拓展训练项目。同时,拓展训练项目不能仅仅把眼光局限于高难度的项目,还有一些趣味性强的游戏活动也可以作为拓展训练项目。老师要筛选合适的网络资源,把优秀的案例展示给同学,让同学在观赏的过程中得到启发,从而为本班级进行拓展训练项目提供思路。这种让学生全部参与进来的思路其实与制定班级规定的方法是一致的,我们在制定一个班级规划的时候,必须让全部同学都参与进来^[3]。每一个条例都是所有同学全票通过的,只有这样由同学亲自制定出来的奖惩措施包括学习计划,才能够有足够强的说服力让每位同学都去遵守。所以只有让每位同学都喜欢的拓展训练项目才是能够真正团结广大同学的。同时,让同学亲自设计训练项目的过程本身也是密切师生关系、团结本班同学的一个重要过程。体育老师要把握好重点阶段,让拓展训练项目的制定环节与实施环节都成为有益于同学的身心健康的过程,都是能过帮助同学成长成才的环节。

结束语

体育老师要根据学生的身体素质制定适当的训练项目,让学生在在这个过程中能够强化自己的身体素质,适应基础性的体育训练项目。这不仅是为了中考体育成绩考虑,更是为了学生自身的身体素质进行考虑。我们经常说身体是革命的本钱,体育老师要始终把握住自己的教学目标,制定适当的教学计划来提高学生的身体素质,让拓展性训练成为学生体育课的常态。

参考文献

- [1]董瑞江.素质拓展训练融入中学体育教学的应用探讨[J].体育世界(学术版),2019(04):166+165.
- [2]许颖.中学体育素质拓展训练的实践探索[J].高考,2019(15):267.
- [3]何金奖.素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析[J].教师,2019(10):110-111.