

# 试论拓展训练融入初中体育教学的可行性

黎兴国

(南城县泰伯学校 江西 南城 344700)

**[摘要]**拓展训练是新课程改革后受到的关注度较高的教育方式。在初中体育教育中加强对拓展训练方法的使用,将其演变为较为常用的训练方式,不仅能够改变当下体育教育的现状,优化体育课堂结构。还能够增强体育教育的趣味性,充分地激发学生参与体育训练的兴趣,对学生体育精神的构建具有极大的帮助作用。基于此,本文将拓展训练融入初中体育教学的可行性展开研究。

**[关键词]**拓展训练; 初中体育教学; 可行性

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1540

## 前言

随着科技的发展与我国综合国力的提升,交通、饮食等方面变得愈发方便快捷,让人们生活质量发生了显著的变化。但与此同时也产生了一定的问题,就初中学生而言,便捷舒适的生活让学生的运动频率大大降低,学生因身体肥胖而导致的健康问题频发,渐渐受到了社会各界的重点关注。想要有效地改善学生的身体健康状况,体育教师就应加强拓展训练在初中体育教育中的融入。由此可见,对拓展训练融入初中体育教学的可行性进行探究是十分必要的,具体策略综述如下。

### 一、初中体育教学引进拓展训练的可行性依据

拓展训练是以传统体育教育模式为基础,依据当下学生的实际需求,与时代的发展情况作出科学的合理的创新与改进后的体育教学方法,与传统的初中体育教育模式在内容与形式上都具有一定的共通之处,以下将从这两个方面对拓展训练与体育课的联系进行分析:其一,就拓展训练与传统体育教学的形式来看,都是先通过统一性的体育知识讲解的形式,帮助学生掌握体育课堂知识的脉络,促进学生对体育知识的内化。之后以分组训练的形式为学生个体提供自由发展的空间,使其能够获得对自身的不足进行针对性地探究的机会。最后,拓展训练与传统体育教学都会设立课堂总结环节,让学生以表演的形式呈现出自己的学习成果,以达到对学生的课堂学习情况的掌握目的。其二,拓展训练与传统体育教学都对学生的意志力具有一定的要求,在课堂教学的内容上都设立了一定的具有挑战性问题或任务,让学生经过一定量的训练或学习最终完成教师布置的任务,正确解答教师提出的问题,以实现对学习中的难点的有效地攻克的目的。由此可见,拓展训练融入初中体育教学中具有极大的可行性。

### 二、拓展训练融入初中体育教学的可行性策略

#### (一) 增强体育的实用性

我国经济迅速发展的背后是人们快节奏的生活与源源不断的工作压力,想要适应社会的发展进程,融入社会生活仅仅依靠于对文化知识与技术的掌握是远远不够的,新时代人才必须拥有足够健康的身体与运动习惯,才能够以最为优秀的精神状态投入到工作中,进而保证其工作效率与质量的稳定性。所以在当今时代背景下,身体素质能力已经成为了企业在选择人才时着重考虑的一项。而作为与社会需求紧密相连的教育,应当自觉地肩负起提升学生的身体素质的任务,通过开展拓展训练的方式,锻炼学生的肢体灵活度、爆发力、肌肉力量等,促进学生的身体各项机能的提升,使学生能够逐步地构建出社会所需的素质与能力,为学生今后的成长与发展奠定坚实的基础,进而实现拓展训练在初中体育教学中的实用性价值<sup>[1]</sup>。

#### (二) 增强学生的合作能力

人类是群居动物,多数人都无法脱离集体独立存在,所以如何与他人相处,拉近彼此的距离,共同合作完成任务是初中阶段学生的必修课。通过在初中体育教学中开展拓展训练的方

式,能够为学生的交际能力的锻炼提供有效的空间,使学生在不断的磨合与尝试中找到与他人相处的最佳方式,让学生认识到合作的重要性,激发学生的合作意识,对增强学生的合作能力具有极高的作用。例如:在学习到《田径》一课时,教师首先需要对学校的教学资源进行整合,依据拓展训练要求在操场中设置一定的训练器材,构建出一整套的户外田径模拟训练配置。之后,教师需要依据学生日常在体育课堂中的表现情况,将学生学科的合理的分成几人一组,让学生以小组单位参与到拓展训练中,并规定在先完成所有训练任务的小组获胜,营造出积极的课堂氛围,充分的激发学生的竞争意识与团队荣誉感,促使学生能够全身心的投入到拓展训练中,进而达成提升学生的身体素质的目的,并且使学生能够感受到集体合作的魅力,让学生能够主动的为集体的增添凝聚力,进而达到一举多得的效果<sup>[2]</sup>。

#### (三) 增强体育的趣味性

提升学生体育运动能力不是能够在短时间内完成的,学生必须投入足够的时间与精力,进行反复的训练积累运动经验,才能够产生肌肉记忆,帮助学生提升身体的素质与掌握体育运动的能力。但由于重复性的体育运动较为枯燥乏味,大多数学生都未能做到长久的坚持,进而导致初中体育教师在提升学生的身体素质上的工作的成效较低。而拓展训练较强的综合性特点则对此具有针对性的作用,能够以各种各样的形式呈现在学生的体育课堂中,有效地丰富体育课堂教学内容,提升体育教学的趣味性,带给学生耳目一新的感受,并且使学生能够时常在拓展训练中获得新鲜的体验感受,对增强学生参与体育课堂学习的积极性与主动性的提升具有显著的作用。例如:在学习到《游泳》一课时,教师可以依据体育学科的教学要求对这一课的教学进行合理的拓展与延伸,设置户外游泳主题活动,增强体育教学的趣味性,带给学生全新的学习感受,满足初中阶段学生对新鲜事物的探究需求,促使学生能够改变对体育运动的固有认识,在拓展训练中发现体育运动的魅力,以更加积极的状态参与到今后的体育知识与技能的学习中。

#### 结束语

总而言之,拓展训练十分符合初中阶段学生的心理成长状态,并且能够有效地满足新的时代背景下提出的体育教育要求,在提升体育教学质量、构建科学的体育课堂教学结构、培养学生的综合素质能力等方面都具有突出的作用。因此,教师应对此起到高度的重视,紧跟时代发展的步伐,做到与时俱进,推陈出新,不断地创新教学方案,让学生在体育课堂中受益匪浅。

#### 参考文献

- [1]王茂军.关于拓展训练融入初中体育教学的可行性研究[J].当代体育科技,2015,(12):116-117.  
[2]王超.拓展训练融入初中体育教学问题探讨[J].体育世界(学术版),2016,(10):87.