

浅析素质拓展训练在高职体育教学中的应用

丁贺

(伊春职业学院 黑龙江 伊春 153000)

[摘要]在素质教育背景下,各类课程都开展了不同程度的教学改革。体育教学作为促进学生健康发展的有效途径,其改革创新也受到了广泛的重视。在以往高职体育教学中,教师过于注重发展学生的身体素质,忽略了学生的心理素质。而素质拓展训练的应用有效解决这一问题,对于学生社会适应能力、身心健康发展等方面均有着较为积极的作用。本文针对素质拓展训练在高职体育教学中的应用进行深入分析,希望可以有效提升教学质量,促进学生身心健康、全面发展。

[关键词]素质拓展训练 高职体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.809

在高职教育体系中,体育是非常重要的课程,其是提升学生身体素质和心理素质的有效途径。现阶段,人才市场竞争激烈,对于人才综合素养的要求也在不断提升,为了可以有效提升高职院校学生的竞争力,在体育教学中不仅需要发展学生的身体素质,还需要发展学生的团队意识与心理素质。但是,从当下高职体育教学现状来看,还存在诸多问题,严重影响到了学生身心全面发展。素质拓展训练,具有一定的娱乐性、创新性,大多是以户外场地为主,利用游戏活动的形式促使学生获取经验,能够有效提升学生心理素质和身体素质,还可以促使学生意识到自身的发展潜能,发展学生的综合素养和团结意识。因此,在实际教学中,教师可以应结合实际情况,通过科学合理的手段,灵活应用素质拓展训练开展体育教学活动,促使学生可以在活动中形成良好的综合素质,有效提升体育教学效果。

一、素质拓展训练在高职体育教学的意义

第一,有助于体育教学模式的创新。在高职体育教学中应用素质拓展训练,需要教师结合学生实际情况,制定符合学生发展需求的教学计划和教学方案,进而保证教学效果。在该过程中,教师采取的教学方法会随之得到优化和创新。第二,有助于促进学生全面发展。在高职体育教学中,坚持职业能力和学生全面发展等理念,开展素质拓展训练,需要教师结合岗位人才需求,设置具有系统性、针对性的教学方案计划,进而实现人才培养目标,促使体育教学和企业岗位之间实现无缝衔接。此外,在素质拓展训练中,渗透了人文教育观、就业观、终身教育观,有效丰富了教学内容,缩短和社会实际的距离,有助于学生未来发展。第三,有助于强化学生的自我概念。在高职体育教学中,提升学生身体素质和提升学生自我锻炼意识、树立正确三观是一样重要的。在素质拓展训练中,需要结合实际情况,利用多种形式,从多个角度,提升学生自我认识,纠正学生学习态度和方式,进而促使学生改善自我概念,提升学生自我管理能力和积极向上的心态面对学习和生活。第四,有助于提升学生综合能力。在素质拓展训练中,在指引学生个性化发展的同时,还可以有效提升学生综合能力。通过训练,学生的身心耐受力、合作意识、自信心都会有所提升,对于学生未来发展具有较为积极意义。

二、素质拓展训练在高职体育教学中的应用策略

1、增加素质拓展训练项目,丰富体育教学内容

在教育改革背景下,高职院校在体育教学中坚持健康第一的理念,结合体育教学的选择性与提议性,根据学校实际情况,挑选半开放式教学模式,进而改善体育教学效果。但是根据相关调查显示,仍然有部分教师利用传统的教学模式,以大班授课为主,教材较为单一,内容以体育知识讲解、演示动作、练习为主,教学模式单一,难以有效调动学生学习兴趣。想要有效解决该问题,在实际教学中教师可以基于教学模式改革、体育课程设置这两个层面入手,对学生学习过程进行关注,根据学生专业特点和未来发展方向,增设一些具有娱乐性和文化形式的项目,比如远足露营、野外定向等,有效丰富教学内容。例如,针对医护专业学生,可以坚持磨练心智和

激发潜能的原则,开展具有创造性的体育训练活动,对学生对同伴信任度进行培养,提升学生团队意识。再如,针对工商管理专业学生,可以坚持发掘潜能的原则,和企业合作,开展团队项目拓展训练,提升学生身体素质和心理承受能力。

此外,需要注意的是,在选择素质拓展训练类项目时,需要符合高职学生的实际需求,保证题材积极向上,满足学生心理。在开展训练活动时,需要注意科学搭配,合理安排室外互动和室内素质拓。在该过程中,教师可以结合学生心理和身体两个层面,对教学项目进行科学分配,进而有效提升教学合理性。例如,在篮球教学中,很多教师都把罚篮手势、姿势、三步上篮动作要领等作为重点内容,这些内容难以有效调动学生学习积极性。因此,在教学中教师可以根据学生特点,设计素质拓展训练,比如在投篮技术动作训练中组织学生进行翻身跳投、急停跳投、前后转身跳投等;在运球技术动作训练中组织学生进行胯下运球、背后运球、交叉步运球等。在多样化的素质拓展训练中,学生可以快速找到适合自己的训练方式,进而有效提升学生自信心,更好的发展学生身心素质。

2、灵活开展素质拓展训练,提升体育教学质量

在素质教育背景下,高职体育教学需要把高效教学作为目标。素质拓展训练可以促使学生在训练中扎实掌握体育知识和运动技巧,还可以有效提升学生集体荣誉感和合作意识,有助于提升教学质量。因此,在实际教学中,教师可以利用多种教学形式,开展素质拓展训练,有效提升教学质量,实现教学目标。需要注意的是,教师不仅需要训练学生体能,还需要适当的指引学生思考和处理问题,进而有效提升教学质量。

3、通过心理素质拓展训练,提升课堂凝聚力

现如今,高职学生大多是独生子女,生长环境特殊,学生的抗击打能力与抗压能力较

为薄弱。因此,在高职体育教学中,教师应适当的开展一些心理素质拓展训练。在心理素质拓展训练中,可以有效提升学生身体素质,还可以有效提升学生团队意识、随机应变能力、危机处理能力。心理素质拓展训练主要有三种类型,分别是场地、野外、水上。场地训练主要包括速降、天梯、越障等;野外训练主要包括野外求生、攀岩、露营等;水上训练主要包括跳水、水上营救等。

总而言之,在新时代背景下,在高职体育教学中应用素质拓展训练是非常重要的。其不仅可以有效提升教学质量和效果,还可以有效发展学生身体素质和心理素质,培养学生的团队意识,为学生未来发展打下良好基础。现阶段,由于受到多种因素影响,高职体育教学还存在一些问题,严重影响到了学生的身心发展。因此,在实际教学中,教师需要深入分析当下教学中存在的问题,制定科学合理的教学策略,有意识到的开展素质拓展训练,指引学生在训练中提升身心素质,形成良好的团队意识,促进高职体育进一步改革创新。

参考文献:

[1]任军峰.拓展训练在高职高专体育教学中的合理应用策略探析[J].科技资讯,2020,18(26):105-106,109