

高中体育教学中素质拓展训练的重要性

李智

(辽宁省锦州市黑山县第一高级中学 辽宁 锦州 121400)

[摘要]于社会的高质量发展,高中生若想适应竞争激烈的社会,必须对自身的能力做到不断提升,才能带着极高的核心素养走入社会。为此,人格的塑造在学生的成长中显得尤为重要,而素质拓展训练正好能强化学生心理抗压的能力,培养出团队合作的精神,从而让学生在多元的素质拓展训练中形成正确的观念并获得身体素质的提升。可见,素质拓展训练在高中体育教学中的应用探讨是十分必要的。

[关键词]高中体育;素质拓展训练;重要性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1660

1 高中体育教学中素质拓展训练的重要性

1.1 激发学生学习兴趣

高中阶段学生经受着高考及家长与教师期望的压力,从而使其往往将大多数精力放置在学习中,对于体育课程的参与积极性不足。在此基础上,传统的体育课程教学方式也多沿用口头讲述加教师示范的方式,然后让学生进行自主模仿实践训练。这一过程使得教学环境氛围枯燥乏味,学生的积极性与主动性更是进一步遭到消耗。而素质拓展训练能够有效地改善这一情况,借助多样化的个人或集体活动有效地为学生营造趣味生动、紧张刺激的教学或竞技氛围,由此有效地抓住学生的注意力,调动其学习兴趣及参与积极性,更好地拉近学生与学生或师生之间的距离,确保教学质量及成果。

1.2 提升学生团队协作能力

时代不断发展,单打独斗各自为政的发展模式已经逐渐遭到主流发展方式的淘汰。新形势背景下,学生的个人能力固然重要,但在此基础上,还需要重视对其团队协作能力的培养,从而有效地提升其的领导能力或团队配合能力,从而在取长补短的原则下更好地带动整体学生的进步。素质拓展训练的应用就能够合理高效地落实这一教学目标,通过素质拓展训练项目的联合,能够为参与同一项目中的学生树立共同的挑战目标,从而更好地增强学生的凝聚力以及与对手进行竞技挑战的能力。在这一过程中,学生为了同一奋斗目标努力,在有效强化交流沟通能力的基础上,还能够确保其发现问题与解决问题的能力,从而有效地优化教学环境,促进其学习质量及效率的提升。

2 素质拓展训练在高中体育教学中的有效运用

2.1 丰富训练方式,提高吸引力

老师应采用多样的训练方式来丰富体育教学的过程,借鉴其他学校成功的教学案例,引入新时代元素,提高学生学习的自觉性和兴趣点。在进行体育训练的过程中,创新训练方式,可以提高训练的趣味性,有助于学生主动参与体育训练中,从而提高体育运动质量,学生可以自由选择训练的方式,让学生在高压的升学压力之下拥有多姿多彩的体育课,也有助于提升其他教学课堂的效率。比如,老师在训练学生“耐力测试”的时候,传统的教学方式就是通过女子八百米、男子一公里进行训练,类似还有男生引体向上,女生仰卧起坐等运动。这些体育训练学生可能从初中就开始接触到了,这种教学项目让学生失去了动力,并且产生畏难心理。老师需不断的引进新的趣味性教学项目,如脚蹬自行车慢速比赛,在这个过程中学生进行成语接龙或者歌曲接龙的小游戏,让学生在轻松愉快的氛围中锻炼。再如两人绑腿进行沙地行走,如果坚持不住了,还可以互相打气,坚持到达终点。这些项目都能很好地训练学生的耐力,磨炼学生的心智,有助于学生身心健康发展。

2.2 把握学生兴趣,丰富训练模式

兴趣是提高体育课堂教学的催化剂,只有不断培养学生的运动兴趣,才能增强体育教学效果。高中生认知水平较高,且视野广阔,教师可调查和了解学生的兴趣爱好,将其兴趣元素

与素质拓展训练相结合,从而吸引学生的注意力。在高中体育课堂教学中,教师应从形式方面设计素质拓展训练模式,开展迎合学生兴趣爱好的素质拓展训练。如高中生感兴趣的户外综艺或体育活动赛事,教师可从中获取灵感,将综艺节目的主题活动融入素质拓展训练中,使教学气氛主导者及执行者,其的实际专业水平是否达标能够直接影响教学质量。素质拓展训练相较于传统的体育教学具有难策划、难执行、组织能力要求高等特点。基于此,可以加强对于教师的培训,从而使其能够充分发挥主导作用。在素质拓展训练的多样化活动中,加强对于学生的指导,并能够明确地将拓展训练项目中可能存在的各项问题清晰地为学生讲解,并且提出规避方式,由此在保障教学质量与效率得到提升的基础上,能够提升学生的安全防范意识,强化素质拓展训练的安全性。

2.3 秉承先进理念,落实素质拓展训练

在高中体育教学中,教师凭借前瞻性的思维,秉承“以人为本”的先进理念,认识到素质拓展训练的重要性,也意识到素质拓展训练不是简单的锻炼,而是对体育教学的一种创新,让教学过程更加有趣,学生将带着持续的热情参与各类体育活动,增强学生的自我保健能力。教师应设计科学的素质拓展训练项目,让学生在参与中强化临场发挥的能力并跨越心理障碍,获得融入社会的多种技能。例如,教师考虑到社会需要的不仅仅是有能力和创新意识人才,更需要有着强壮体魄的人才,所以开始重视素质拓展训练与体育教学的有效结合,让学生可以适应多变的社会。教师通过模拟表演的方式让学生临场发挥,使之自由选择训练的科目并以其为中心来进行随机发挥。同学可以从多角度对临场发挥的全过程进行点评,特别注重沟通能力、为人处世和体能锻炼等方面的评价,让整个课程呈现出极高的互动性,从而营造出良好的气氛,学生也愿意参与各项体育活动。

2.4 关注情感变化,注重健康发展

创新体育课堂新项目,不仅要关注学生的身体健康,还要重视学生的心理健康。引导学生树立正确的情感态度,树立正确的运动理念,而学生的健康快乐成长就是素质拓展训练的重要任务。学生在教学课堂上,能够针对实际身体状况,选择合适的项目。在运动过程中增强团队凝聚力,培养学生良好的社会适应能力。如穿插一些运动小游戏,丢沙包、两人三足、互撕背后名牌,观察学生的情绪和偏向,合理创建课堂的素质拓展训练项目。

3 结束语:

综上,教师需要重视这一教学方式的实际价值,从而采取科学合理的措施将其与传统体育教学方式相融合,由此实现对于学生身体机能及综合素质的全面培养,促进学生的身心健康发展。

参考文献:

- [1]王波.在高中体育教学中素质拓展训练的运用探索[J].软件(教育现代化)(电子版),2019,000(004):88.
- [2]李志英.素质拓展训练在高中体育课堂中的应用[J].中学课程资源,2020(6):16-17.