

中学体育教学中拓展训练的运用实践研究

前言

随着我国教育体制改革的深入,中学体育教学改革也日益受到教育界的关注,对于中学学生的综合素质提出了更高要求。而由于时代不断发展,社会环境对学生的要求也在不断提高,社会生活中的各种负担也为之带来了巨大的心理压力。在中学体育教学中引入拓展训练,可以实现更有效的课堂、满足体育教学的需要,又能促进学生人格的发展和综合素质的培养。本文对中学体育中拓展训练的若干问题进行探讨分析,并提出了一些相关的实施策略。

关键词

体育教育;拓展训练;课堂教学

1 拓展训练概述

拓展训练是一种以体育锻炼为主的室外教学方式,它针对不同的受训对象,进行有组织、有目的的训练,具有综合性、极限性、集体性、自我教育性等特征。拓展训练要以体育教学为载体,以课堂或专业指导为基础,以体能锻炼和健康护理为目标。拓展训练本身就是体育的社会性功能的表现与扩展,因此将其纳入体育教学也是教育面向社会、培养学生综合素质的必然要求。拓展训练不仅有助于培养学生健全的个性、积极的心态,而且还能锻炼他们的意志和团队精神^[1]。教师应当采取不同的教学方式,灵活运用各种教学手段,确保素质拓展训练的有效性^[2]。

2 拓展训练在中学体育教学中的应用价值

中学生在应试教育带来的多重压力下,常把大部分的时间花在了学业上,很少参加体育活动^[3]。学校也往往注重提高学习成绩而忽视体育课程,体育教学往往呈现单一、落后的状况,体育课程以体操、田径和球类为主,可供学生选择的范围较小,体育课开展的频次也很低,大多情况下一周只有一节。在此背景下,传统的体育课程也多采用“口头讲解+老师演示”的模式,这种学习方式令课堂气氛变得沉闷,学生的学习热情和主动性低下。而拓展训练可以开展多种形式的个体或团体活动,会营造出一种趣味盎然、紧张刺激的课堂气氛,从而有效地吸引了学生的注意、激发其学习热情,形成更加紧密的师生互动和团队合作关系,为学生树立一个共同的挑战目标,锻炼其凝聚力、竞争力^[4],提高其交流沟通和发现、解决问题的能力,保证了良好的教学质量和效果。

在中学体育教学中,不是要单纯地增加拓展训练,而是要把它与原来的教学相融合,把传统的教学方式与新的训练方法相结合,使学生的身体素质得到持续的提高。因此,中学体育教师要找到二者的连接点和共同点,在体育教学中不断地进行优化和改革,使体育课堂更具吸引力和活力,实现良好的教学效果。比如,若老师直接进行拓展训练,那么学生可能会因为过度的训练而放弃锻炼^[5]。所以在进行拓展训练前,老师可以引导学生进行一定的常规热身活动,这样可以把传统的运动教学与拓展训练有机地结合在一起,提升学生接受和参与的效果。

3 在中学体育教学中开展拓展训练的实际策略

3.1 培养专业师资

与传统的体育教学相比,素质拓展训练具有策划难度大、实施难度大、组织要求高等特点,要使素质拓展训练更好地运用于中学体育教学,必须加强教师的综合素质和教学能力培养,使其成为素质拓展训练合格的领导者和执行者。当前我国中学体育中开展拓展训练的科学性仍然不足,因此应加强师资队伍的建设,要定期地对中学体育老师进行相关的专业培训。我校就曾多次邀请具有丰富拓展训练经验的老师来开展培训工作,以加深体育教师对拓展运动的认知和理解。只有强化体育教师引导拓展训练的专业技能,并对之进行充分锻炼,才能够保证实际教学中拓展训练的有效开展。

3.2 关注安全问题

部分拓展训练中存在一定风险、很可能出现安全问题,因此要加大对体育教学的关注和投入,尽量消除安全隐患,

尽可能降低各种项目的风险,提高教学的安全性和稳定性,保证拓展训练安全顺利进行。同时也要加强对学生的安全教育,教会学生保护自己的方法,培养学生良好的安全习惯,提高其安全意识。另外,要尽可能选取风险较小的拓展训练项目,并注重对学生的指导和监督,使其能够正确、规范、合理、安全地完成活动。

3.3 合理选择拓展训练内容

在开展拓展训练前做好充分的准备工作,要了解学生的年龄特点、学习能力、身心发展情况和实际需求,在因材施教的教学理念指导下,落实针对性的拓展训练项目配置^[6],制定合理的拓展训练计划,安排恰当的拓展训练内容,确保得到令人满意的实践效果。按照教育家维果茨基提出的“要着眼于学生的最近发展区”的理念,应该给学生提供一定难度的学习内容,使其充分挖掘自己的潜能,然后进行下一步的学习。在保证合理性的前提下,还要使拓展活动具有一定的深度,令学生真正体会到其乐趣与内涵。总而言之,我们要通过拓展练习来提高学生的体能、提高其团队协作精神,同时也要不断地锻炼其意志,使他们能够在实践中提高自己的问题分析能力^[7]。

例如,学习成绩好的班级对体育的兴趣一般不高,缺乏积极性和团队精神。可以采用“盲人方阵”对其进行素质拓展训练,让学生们蒙住双眼、共同抓着一个绳圈,在规定的时间内用手中的绳子拉出一个最大的正方形。这是一种有限信息环境下的思维训练,一开始学生们会表现得杂乱无章,所用时间也很长。但随着时间推移,会出现一些提出计划的小队长们,在他们的帮助下学生们会形成一个整体,从而更好地完成整个训练。在交流沟通中,学生们表示虽然觉得胜率不大,但是自己的心理压力也很小,

非常知道该如何去做,在执行集体计划的过程中,他们感受到了体育的乐趣,合作精神和身体协调性都得到了锻炼。

在素质拓展训练的过程中,为了培养学生的竞争意识、合作与协调能力,还可以设计七彩连环炮之类的竞赛项目。在这个项目中,学生们需要在操场上排好队形,利用气球来完成比赛,在第一个学生吹完气球后,第二个学生可以和第一个学生交接,再进行下一轮的比赛。在这个过程中,可以挑战学生们的心理极限,提高他们对同伴的信心。还有坐地起身这一项目,在此活动中,同学们每四个人为一组,需要在背靠背坐地、不用双手支撑的情况下一起站立起来,这非常能够锻炼学生的团队合作能力。

另外,还可以在拓展训练中进行诸如背摔、翻墙、流水线等活动,使学生体会到运动的快乐、获得积极的力量,从而使其心理素质大大获益。特别是“毕业墙”这一活动,既可以培养学生的敬业精神,也可以提高他们对自己的认识和管理水平,同时锻炼其团队合作意识,为他们以后的成长和发展打下良好的基础^[8]。

4 结语

总之,在社会飞速发展的今天,把拓展运动融入到中学体育教学中来是十分必要的。应当充分认识到这种教学模式的现实意义,将其与传统的体育教学相结合,并通过科学、合理的方法,达到改善学生身心健康、促进学生全面发展的目的。除了提高学生身体素质,拓展训练还有助于锻炼其团队精神、专注度和意志力等。在中学体育教学中开展素质拓展训练,可以使体育教学活动更加丰富多彩,为学生创造了更好的体育学习环境,也提高了学校体育教学质量,从而促进中学体育教学的改革。

文/陈洪波(广西钦州市外国语学校,广西钦州 535099)

作者简介:陈洪波,男,广西钦州人,广西钦州市外国语学校一级教师,研究方向:中学体育教学。

参考文献:

- [1] 朱腊如.素质拓展训练在中学体育教学中的应用分析[J].成长,2019(10):2.
- [2] 谢校培.素质拓展训练融入小学五年级体育课程的教学设计及应用研究[D].银川:宁夏大学,2016(9):55.
- [3] 王月兰.分析拓展训练应用于高职体育教学实践中的价值[J].2020(6):125.
- [4] 雷萌.阳光体育背景下对初中生开展拓展训练的教学实验研究[D].西安:陕西师范大学.2019(16):18.
- [5] 李平.素质拓展训练在初中体育教学中的应用分析[J].中华少年,2015(17):1.
- [6] 文红梅.中学体育课程中开设拓展训练课的实验研究[D].湘潭:湖南科技大学.(2021)2:16.
- [7] 李江红.高校教学中体育教育与拓展训练的结合应用分析[J].作家天地,2020(21):97-98.