

关于在高校体育教学中实施拓展训练的研究

前言

随着当前社会的发展,市场与社会对大学生的要求也在逐渐提高,大学生不仅要拥有良好的学业水平,更需要具备良好的综合素质。因此,高校体育课程受到了越来越多的重视,许多高校正在积极探索着体育课程教学模式的改革与创新。在体育教学中实施拓展训练正是重要方法之一,它能够有效地满足学生的发展需求、培养良好的综合素质、实现自我价值,对我国高校体育课程的改革与发展也具有很大意义。

关键词

高等教育;体育教学;拓展训练

1 拓展训练简述

拓展训练是一种在训练场地或自然环境当中、通过教师设置的内容让学生进行一定体育锻炼的训练方法,在锻炼过程中有效地磨炼学生的意志力与心理素质,进而培养其良好的团队合作能力与综合素质。一般来说,拓展训练的内容主要分为三个类别,分别是水上训练、场地训练与野外训练。其中,水上训练主要以跳水、划船等项目为主;野外训练通常以爬山、课外生存等项目为主;而场地训练的形式则多种多样,不过大多数情况下需要对场地进行一定程度的布置。拓展训练对培养学生的团队协作能力与意志力非常有益,但部分项目存在着一定危险性,因此进行充分的策划与准备之后才能对高校的学生们进行训练^[1]。

2 拓展训练较于传统体育教学的区别

2.1 教学模式不同

在传统的高校体育教学中,教师通常采用指令化的教学模式,其教学目标及教学内容的设置完全按照教师的教学计划的安排。拓展训练的教学模式则具备了一定的目的性,教师可以根据项目特点设定相应的学习目标,以此对学生进行分析约束。这种教学模式相对更加符合学生的心理特点,可以充分激发其积极性。

2.2 学习方式不同

在传统的高校体育教学中,学生的学习方式是以教师的教学内容为主导的被动式学习,学到什么完全取决于教师教了什么。在拓展训练中,教师只是学生参与训练的组织者与引导者,具体的各种活动都将由学生们相互配合而完成。这就使其学习方式从被动转变为主动,有效确立了学生的课堂主体地位,充分发挥出学生的主观能动性。

2.3 教学环境不同

在传统的体育教学中,教师通常需要根据教学内容选择相应的运动器材与运动场地,比如篮球教学需要篮球场、跑步教学需要使用跑道等。拓展训练则不同,其教学场地可以是校内的体育场馆、也可以是校外的自然环境,这就决定了拓展训练因地制宜的开放性与教学资源随地开发的便捷性,使之更易于开展。

2.4 教学效果不同

传统的体育教学更加重视对学生体育运动技能的传授,对学生心理素质、团队合作能力等方面的培养不足。拓展训练教学过程中,学生成为学习的主体,在更具针对性的教学目标之下,通过团队合作等方式进行自主学习与探究。因此拓展训练能使学生的积极性、团队合作意识等得到充分的激发和培养,从而使体育教学能够真正有效地促进学生心理与生理的全面成长与发展。

3 在体育教学中实施拓展训练的价值和作用

3.1 提升学生身体素质

较于以往的体育教学,拓展训练可以在户外开展、对理论知识的要求相对较低,这种实践训练模式也更能贴合学生的兴趣,因而能激发其训练积极性,在训练过程中实现身体素质的提升。例如拓展训练中的水上项目——划船,对学生常具有很强的吸引力,在划船练习的过程中学生自身的身体素质、协调性以及合作能力都得到了有效锻炼。

3.2 提升学生社会适应能力

高校对培养学生良好的社会适应能力负有重要责任,然而传统的体育教学都在学校内部开展,学生很难在其中充分接触学校外界并锻炼对社会的适应能力。借助各种不同形式的拓展训练项目的开展,学生可以接触一些新的运动观念和更加完善的训练内容,也可以加强对外界环境的了解,进而使其在走出校门之后能够更好地适应社会^[2]。

3.3 保障学生心理健康

受到自身学习压力与社会就业压力的影响,我国大学生普遍存在心态不稳的情况,这就需要学校加强对学生心理健康的疏导。拓展训练教学具有更强的综合性,其中不仅包含了体育教育、素质教育,更具有心理教育的功能。例如拓展训练中的“两人三足”项目,就需要学生们具备良好的心理素质、能够完全信任自己的伙伴,这种活动也能使学生有效地放松身心、舒缓压力,从而保障其心理健康。

3.4 促进学生自我发展

在传统的高校体育教学中,很多大学生完全依靠教师进行体育技能的训练,这样不仅难以有效地对学习过程进行自我评价,更无法满足学生自身的发展需求。拓展训练与体育教学相结合则能引导学生充分发挥自身思维能力,在运动过程中深入剖析相应原理,使学生在掌握运动技能的同时培养了良好的分析能力,推动其全面完善的自我发展。

3.5 弥补高校体育教学缺陷

传统的体育教学虽然提供了良好的体能训练,但其教学方式相对单一,主要就是教师向学生单方面地进行灌输,这样并不利于对学生知识的传授和精神的培养,从而影响到其长足的成长发展。拓展训练则能有效地实现知识传授与精神培养之间的融合,有效地弥补高校体育教学的缺陷。

3.6 推动高校体育教学改革

在我国教育行业发展的过程中,高校体育教学改革是不可回避的工作,不仅需要传统的体育教学项目进行改进,更需要引进一些全新的体育教学项目,这一点常会受到学校

教学资源的限制。借助拓展训练来对高校体育教学进行扩充,就能有效地摆脱体育课程教学资金与场地等方面的限制,改变传统的教学方法、拓展训练项目与内容,从而有效地促进体育教学改革工作的落实^[3]。

4 在体育教学中实施拓展训练的困难

4.1 教学资源的限制

在高校开展拓展训练的过程中,面临的最主要困难就是教学资源方面的限制。虽然拓展训练在一定程度上放宽了对教学场地的要求,但是部分特殊的拓展训练项目却需要比传统教学项目更多的体育器材与设备,否则就会严重影响其开展效果。此外,在拓展训练进行之前,学校还应当安排相关人员接受一定的技术培训,同时安全保障上另加布置,这些都需要额外的经费支持,否则在拓展训练进行过程中很可能会出现安全方面的问题。

4.2 教师师资的欠缺

为了保证拓展训练能够成为补充高校体育课程教学的稳定内容,还应当针对相关项目培养具备专业组织与管理能力的拓展训练教师队伍。这就需要学校在师资力量上追加投入,或是面向社会聘请具备专业能力的教师,或是让现有教师参与专业的学习培训,否则就很容易因师资欠缺而影响到拓展训练在高校体育教学中的开展^[4]。

4.3 安全问题的责任划分不明确

部分拓展训练项目需要在户外进行,其中不乏一些危险性相对较高的项目,这也使得安全成为高校开展拓展训练所面临的又一重要问题。不仅是学生的安全难以得到有效保障,如果拓展训练中发生了危险事故,教师在责任划分和认定之中也往往会陷入困境。这使得高校开展拓展训练面临严峻的挑战,甚至成为许多高校不愿意开展拓展训练的原因之一。

5 在体育教学中开展拓展训练的策略

5.1 改变固有观念

在我国高校的体育教学中,拓展训练之所以未能得到普及,根本原因就在于许多高校领导和教师对于拓展训练的作用缺乏应有的重视。因此,高校方面应当主动转变旧有的体育教学观念,大力宣传拓展训练对于学生成长的益处。同时还应当面向学生进行拓展训练的宣传,让学生对拓展训练的教学模式产生充分的兴趣,更好地推动拓展训练的开展。

5.2 提高资金投入、加强建设

高校方面还应当提高资金投入,为拓展训练的开展提

供相应支持,结合现有条件以及不同需求选择合适的拓展训练项目,并且根据场地和设备的要求来进行相关建设。当高校具备能够满足拓展训练开展的设备与场地,拓展训练在体育教学中就能更好地开展。

5.3 选择科学合理的训练项目

选择科学合理的拓展训练项目能够有效保证学生的安全、规避训练中可能出现的危险,还能大大提升学生的实际训练效果。高校方面应当认识到拓展训练的主要目的是通过开展体育活动来培养学生的综合素质,这就需要在训练中设置一些具备挑战性的、让学生冲击自身极限的项目。一般情况下可以将拓展训练的项目划分为三类。第一类是热身项目,相当于传统体育教学中的热身活动,能够让学生通过充分活动来使身体进入运动状态,同时激发其参与训练的热情;第二类是风险相对较低的户外项目,学生既可以组队完成也可以自行完成,可以有效培养其团队合作能力、沟通能力和身体素质;第三类则是一些高风险性质的项目,教师需要考虑到学生的身体素质、场地或设备中的风险因素等,只有在确认都没有问题后才能让学生参与此类训练^[5]。

5.4 组建高素质教师团队

作为学生参与拓展训练的组织引导者,教师的素质对于高校拓展训练的开展效果有着重要影响,只有建设一支具

备优秀素质的拓展训练教师团队,才能满足高校开展拓展训练的需求。高校方面不仅需要对教师进行拓展训练的相关培训,还应当提供在拓展训练俱乐部的实践机会,使教师获得更多拓展训练相关的知识能力,从而更好地引导学生参与拓展训练。

5.5 做好安全防护工作

拓展训练可能具有一定危险性,这就需要高校方面做好相关的安全防护工作,保障参与拓展训练的学生的人身安全。在拓展训练进行之前,教师需要针对训练中可能出现的风险制定相应的应对预案,可以在训练场地当中可能发生安全事故之处设置警示牌,同时需要在学生参与训练过程中保持全程监督。

6 结语

在我国高校体育教学的开展过程中,应用拓展训练不仅能够有效促进学生身体素质的提升,也能够培养其良好的社会适应能力与综合素质。因此应当提高对拓展训练的重视,不断培育优秀的拓展训练师资力量,更合理地规划拓展训练实践项目,使高校学生在拓展训练的影响下实现更好地成长与发展。

文/刘东风(福建警察学院,福建福州 350007)

作者简介:刘东风,女,山东烟台人,福建警察学院教授,研究方向:大学体育教学、警察体育训练。

参考文献:

- [1] 孙轶. 高校体育改革融合拓展训练的方法探析[J]. 拳击与格斗, 2021(10):98-99.
- [2] 杨文汉. 体育拓展训练引入高校体育教学的必要性与策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(14):112-113.
- [3] 向灏杰. 拓展训练在高校体育教学中的价值体现及实施研究[J]. 文体用品与科技, 2019(18):164-165.
- [4] 张寅. 高校体育教学中拓展训练的融合研究[J]. 休闲, 2019(5):111-112.
- [5] 王晟. 高校体育教学中拓展训练的应用策略[J]. 当代体育科技, 2018, 8(29):104-105.