

拓展训练融入初中体育教学的有效途径

前言

在新课改背景下,初中体育教学模式发生巨大改变,将拓展训练融入体育教学成为提升整体教学水平的重要举措,有助于增强初中生的身体素质,促进学生身心健康发展。本文对拓展训练融入初中体育教学的意义进行阐述,结合拓展训练融入体育教学面临的问题,提出拓展训练融入的有效途径和具体举措,为更好的开展拓展训练带来一些帮助。

关键词

初中体育;拓展训练;融入途径;教学策略

落实立德树人根本任务是初中教育的出发点和落脚点,促进学生身心健康发展是体育教学的目的所在。拓展训练实践性强,尊重个性化,强调团队性,在增强学生身体素质、心理健康、体育精神等方面具有积极作用。在初中体育教学中引入拓展训练,可以改变初中体育教学内容单一固化的局面,深入挖掘学生体育潜能,着眼素质养成与意志提升,对于初中体育教学工作的高质量发展具有重要意义。

1 拓展训练融入初中体育教学的意义

拓展训练与传统课堂教学相比,更加注重户外拓展的方式开展体育训练,使学生在自然环境中学习体育知识、锻炼体育能力、提升体育素养。通过拓展训练,可以更好地激发学生对体育教学的参与热情,引导学生自发、主动参与体育活动。拓展训练融入初中体育教学的意义可以分为三个层面,具体分析如下:

1.1 促进学生健康成长

拓展训练融入初中体育教学,对于学生的体能发展、心理健康、品质培养十分有利,拓展训练尊重学生的主体地位,重视学生主体作用的发挥,引导学生不断挑战和突破自我,可以有效激发学生的学习兴趣,提高学生的身心综合素质。

初中生往往处于亚健康状态,受到学习压力、不良生活习惯等因素的影响,不少学生存在近视、肥胖、虚弱乏力等体质健康问题,有些学生还存在自卑、焦虑等不良心理状态。尤其很多学生从小家庭条件优渥,良好的物质生活条件

使得不少学生成天宅在家里,除了学习就是看电视、玩手机、打游戏,不仅影响身体健康,容易造成学生的意志品质变得较为薄弱,缺乏抗挫折能力,一旦面对难以解决的问题容易产生逃避心理。拓展训练的融入,可以通过各种运动项目训练改善学生的体质状况,促进学生之间的团结合作与竞争交流,引导学生勇敢面对困难和挑战,激励学生战胜恐惧、突破自我,培养学生的坚韧、自信等意志品质,并学会如何与人相处,增强学生的集体归属感和荣誉感,培养遵守规则、团结合作、公平竞争、创新意识等品质,促进学生的全面发展。

1.2 促进教师专业发展

拓展训练对体育教师的素质能力提出了更高的要求,有助于突破传统的体育教学模式束缚。传统的体育教学主要采用教师演示讲解的方式,教学形式单一固化,无法有效激发学生的参与热情。初中体育教师不仅要学习拓展训练方面的知识和技能,还要善于将拓展训练与体育教学巧妙融合,掌握拓展训练的教学方式方法,充分发挥拓展训练的优势,营造平等、和谐的学习氛围,提高学生的参与度。

基于拓展训练的特征,体育教师需要强化自身的组织、沟通、协调、应变、创新等能力素质,促进学生的专业发展。同时,拓展训练要求教师尊重学生的主体地位,给予学生更多自主的时间和空间,这使教师在做好活动内容、规则等设计工作的前提下,可以大幅降低学生在课堂教学中的教学压力,使教师有更多的精力优化教学设计、把控教学节奏,做好过程性教学评价,从而有效提升体育教学质量。

1.3 促进学校创新发展

一直以来,初中学校的体育教学工作局限于田径、球类和体操等运动项目,内容单一,形式固化,同质化程度严重。拓展训练融入初中体育教学,可以极大的丰富体育教学内容,使体育教学形式更加灵活多变,满足学生对于体育学科的个性化需求。做好拓展训练的融入工作,符合素质教育的要求,不仅可以提升体育教学水平,还有助于初中学校的校园文化建设,有助于打造学校的特色项目,推动各学科的教学改革工作,从而促进学校的创新发展。

2 拓展训练融入初中体育教学面临的问题及原因

目前,很多初中学校尝试将拓展训练融入体育教学,调动起学生的学习兴趣,使体育教学内容更加充实丰富,教学方式也更加多元生动。但拓展训练与传统体育教学存在一定的差异,在拓展训练的融入过程中暴露出一些问题,制约了拓展训练作用的发挥。

2.1 拓展训练融入体育教学的问题

拓展训练在初中体育教学中的融入,需要体育教师结合体育教学目标与拓展训练特征,将二者有机融合在一起。而在实际教学工作中,往往存在训练目标不明确、训练内容不合理、教学方式不灵活、教学评价不全面等问题。

首先,拓展训练教学目标设置不合理。拓展训练应服务于体育教学的整体目标,但拓展训练与体育课程整体教学缺乏紧密的联系,使得拓展训练与传统教学相脱离。而在教学目标的具体设计上,没有考虑学生的学习需求和接受能力,使得目标缺乏针对性和可行性。

其次,拓展训练教学内容与学生需求不匹配。由于长期以来体育教师习惯于开展田径、球类等运动项目的教学工作,对于拓展训练了解不多,难以根据教学需求合理安排适合的拓展训练内容,存在拓展训练难度失衡、内容零碎等问题,无法形成系统的知识技能体系。

再次,拓展训练教学方式无法充分激发学生的主体作用。拓展训练应灵活采用多种多样的教学方式,而有些教师依然沿用传统的演示讲解教学模式,未能根据拓展训练教学目标与内容灵活运用多元化的教学形式,导致学生的学习兴趣无法得到激发,拓展训练教学效率不够理想。

最后,拓展训练教学评价机制落后。拓展训练有利于学生的全面发展,应建构多元化、立体化的教学评价机制。然而目前依然存在仅以成绩为评判指标的情况,过于重视结果性考核而忽略过程性评价,过于重视学生身体素质评价而

忽略心理健康评价,无法客观、全面的掌握学生的学习情况,自然就难以科学、有效的给予学习指导和实现教学改进。

2.2 拓展训练融入问题的原因

拓展训练融入初中体育教学面临问题的主要原因在于教师专业度不高、硬件设施建设落后,使得拓展训练未能与体育教学深度融合,无法充分发挥拓展训练的优势和作用。

一方面,拓展训练对教师的专业素质能力提出了较高的要求,然而不少体育教师的专业素质还有待提升。拓展训练需要教师熟悉拓展训练的特征,了解拓展训练的要求,才能将其巧妙、适当融合进体育教学之中。然而受限于教师自身的专业水平,不少教师对拓展训练不熟悉,比如未重视拓展训练的安全问题,导致学生意外受伤情况频发,或是未关注学生的心理健康问题,使得部分学生无法适应拓展训练的合作与竞争。教师专业能力的欠缺,是拓展训练教学问题的主要原因。

另一方面,拓展训练对学校硬件设施建设提出了更高的要求,然而目前不少初中学校的硬件设施建设落后,存在场地、设备不齐全等问题。拓展训练需要硬件设施的支持,由于学校未能提供相匹配的训练设施,无法有效激发学生的参与热情,也难以保障学生的运动安全。

3 拓展训练融入体育教学的有效途径

3.1 制定明确的教学目标

初中体育教学中,教师应结合教学要求和学生需求,合理制定拓展训练的教学目标。教师要以初中体育教学大纲为基准,考虑学生的学习需求和接受能力,提高教学目标的科学性与可行性。例如,在挑战类项目“信任背摔”项目教学中,应以消除学生的恐惧心理、增强学生的责任感、培养学生关怀他人的品质等为教学目标。教师要从运动认知、运动能力、体育品德等多个维度制定相适应的教学目标,强化拓展训练的教育功能,为后续教学提供科学指导。

3.2 科学安排教学内容

拓展训练教学内容需要与体育教学紧密衔接,综合考虑教学内容的完整性和难易程度,合理选择和安排教学内容。这要求教师从体育教学大纲入手,结合教学目标,按照由易到难的顺序,合理安排教学内容。对于拓展训练不同内容之间的安排,应先进行理论知识讲解,再按照讲解内容规则、热身、拓展训练活动、心得分享、教学评价的流程确定教学内容。

针对初中生团队意识不足的问题,可以针对性开展团

队训练项目,比如足球训练中设置“同步前进”项目,要求学生两两一伙,绑住相邻两脚,通过合作运球、射门来培养默契程度和合作意识。教师要充分利用现有的资源,可以利用篮球、排球和跳绳等器械创编拓展训练项目,丰富训练内容。比如在跳绳中可以先后加入短绳和长绳,并融入音乐元素,锻炼学生的观察、协调和节奏韵律能力。

3.3 丰富拓展训练教学方法

拓展训练教学内容和形式多种多样,教师要根据教学内容选用适合的教学方法。在理论知识讲解过程中,可以运用讨论法、情境法等,引导学生扎实掌握理论知识;在身体练习过程中,可以采用分解练习法、循环练习法等;在实践活动中,可以运用游戏法、竞赛法等教学方法。在整个教学过程中,可以采用小组合作学习、项目式学习等形式,以更好的调动学生的参与热情,提高学生的参与程度。

教师要善于营造轻松、愉悦的学习氛围,在拓展训练中适当添加趣味性的元素。比如可以开展“链接加速”的游戏活动,将学生分为若干小组,每组学生前后站好,后面学生用手抬起前面同学的一条腿,另一只手搭在前面同学的肩上,各组以单腿跳跃方式前进,在各组间进行比赛。通过这种方式,可以充分调动学生的参与热情,使学生体验到运动带来的乐趣,加深学生之间的协调配合,培养学生的合作意识。

3.4 完善拓展训练教学评价

初中生的课余时间有限,学习压力较大,能够参与体育运动的机会不多。教师要注意用幽默风趣的语言与学生交流,用真挚温和的语言评价和指导学生,多肯定多鼓励学生,保护学生的学习兴趣 and 信心。教师不能单纯以成绩作为评价指标,更要关注学生在拓展训练过程中的实际表现,全面考察学生的态度、能力、品质等方面的情况。比如有的学生运动能力较差,但积极参与,主动沟通,应肯定学生的积极态度,对学生的合作意识与团队精神给予表扬,再针对学生运动能力的不足给出可行的指导意见。

教学评价中要注意发挥学生的主体作用,鼓励学生积极自评、互评,采取多样化评价方式和弹性化评价标准,引导学生更加客观、全面的了解自己的长处和不足。教师要做好教学数据的搜集、处理、保存和反馈工作,建立学生档案,及时更新教学评价等方面的数据信息,并将教学评价与教育引导措施相结合,为学生提供个性化、针对性的学习指导。

4 拓展训练融入体育教学的保障措施

4.1 加强教师培养,提高体育教学软件水平

初中体育教师应自觉学习拓展训练相关的知识和技能,深入思考如何将拓展训练有机融入到体育教学当中,有意识地提升个人的组织能力、协调能力等综合素质,持续提升自身的专业能力。学校要重视体育教师的专业发展,重点培养教师的拓展训练教学能力,为教师提供相关培训的参与机会和平台,加强体育教师之间的学术交流与经验分享,切实提高师资队伍的整体水平。

体育教师要对学生的身心特点与发展规律有清晰的认识,在教学中坚持以生为本的原则,围绕学生学习需求和接受能力设计教学方案,组织和开展拓展训练活动。训练强度、频率等要与学生的身体素质情况相匹配,既要有一定的挑战性,又确保不能超出学生的承受能力,注意合理分层,保障学生的安全。教师要掌握一定的心理学、运动生理学等方面的知识,有意识的强化学生的安全意识,关注学生的心理状态变化,指导学生安全防范知识,对心理状态不好的学生给予及时的心理辅导,促进学生的身心健康。

4.2 加强设施建设,提高拓展训练硬件水平

拓展训练设施是保障训练顺利开展的基础条件,如果场地有限、设备欠缺,不仅影响拓展训练的有效开展,还可能带来学生意外受伤等事故。为此,学校应加大在体育设施建设方面的投入力度,根据教学需要添置必要的教学设备,对教学场地设施进行修整完善。同时,要做好硬件设施的日常养护与管理,避免硬件设施无故损坏,对破损设备进行及时更换,以有效防范可能存在的安全风险。

5 结语

综上所述,拓展训练融入初中体育教学不仅需要教师制定科学的教学目标,在教学内容和教学形式、评价机制上下功夫,还需要加强教师的专业培训与硬件设施建设,为拓展训练的有效融入创造良好的环境条件,真正实现拓展训练有机融入体育教学,提高拓展训练教学质量,促进学生身心健康成长。

文/王广(富平县淡村镇初级中学,陕西富平 711700)

作者简介:王广,男,陕西咸阳人,富平县淡村镇淡村初级中学二级教师,研究方向:体育教育。

(下转 93 页)