

高中体育教学中定向运动训练的有效策略探析

张声玉

(福建省南平市政和县第一中学, 福建南平 353600)

摘要 ▶ 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人是我国教育事业发展的根本目的,也是评价我国未来教育事业改革创新成败的根本标准。定向运动是集体力、智力、娱乐于一体的绿色户外运动项目,对于促进学生身体素质的提升以及思维能力的发展具有十分重要的意义。在高中阶段,可以通过开展定向训练让学生在运动的过程中释放压力,减轻他们的学业负担。要使定向运动在高中体育教学中最大限度地发挥其功能与优点,必须探索更完善的训练策略。

关键词 ▶ 高中体育; 体育教学; 定向运动

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.041

定向运动原本是军队训练中的一种体育项目,既有趣又有挑战性。通过对高中学生开展定向训练,既可以强健体质、增强毅力,还可以提升他们的思维能力以及抗压能力,促进他们的全面发展^[1]。由于定向训练作为一项新兴课程,在实施过程中存在着许多问题。因此,为了在高中体育活动中有效开展定向运动,教师必须立足于现实,针对定向训练面临的困境,提出相对应的解决办法,把它真正地纳入高中体育教学中。

1 定向运动的概念

定向运动是指活动参与者在地图和引导设备的帮助下,对地图上标注的点位进行搜索,在最短的时间内找到标记即为胜利者。定向运动是一种结合了体能与智慧的体育活动,不仅可以锻炼参与者的整体素质,还可以改善其身体机能,同时身心得到放松,在全球范围颇受欢迎,早在20世纪80年代初期,这项活动就被引进中国。在素质教育日益普及的今天,由于这项运动既有运动性又有冒险性,深受广大学生的欢迎,在学校受到高度重视。

2 高中体育教学中定向性训练的可行性分析

2.1 有利于提升体育教学的趣味性

在定向运动中,经常会将许多不同类型的游戏活动融入训练和比赛中,具有非常鲜明的游戏特征^[2]。比如,在寻

找点标、选择行进路线等任务时,都可以采用不同的博弈行为来完成。此外,定向运动中的任务活动、氛围环境和实施方法具有浓厚的趣味性,可以极大地调动同学们的参与热情,促使他们积极主动地投入定向运动训练中。所以,在体育教学中开展定向训练,可以提高学生对体育活动的兴趣,与学生身体和心理素质的发展特点和需求匹配。

2.2 有助于学生体能素质得到发展

在定向运动过程中,参与者需要根据地图上标记的位置,通过走、钻、奔跑、跳跃、攀爬等身体活动在最短的时间内到达目的地,对参与者的身体素质要求很高。目前,无论是大学生还是中小学生,普遍身体素质下降,提高学生的身体素质成为当前学校体育教育中的一个重要目标。此外,在定向运动中还有一些耗能较高的无氧项目,不仅可以提高参与者的心肺功能,还可以使他们的力量、耐力和速度等各方面得到充分锻炼。

2.3 有利于学生的智力获得新发展

定向训练既可以锻炼身体机能,又可以开发潜能、启迪智慧,是一种身体锻炼和智慧开发相结合的体育运动。具体而言,定向运动需要参与者根据所选的方位和路径,对到达的地点进行准确的定位。在这个过程中,要求参与者具备良好的方向感、图形识别、独立思考和逻辑推理能力,同时还要求参与者熟知体育、地理、历史、物理等专业知识。面临

作者简介:张声玉,女,中学高级教师,研究方向:体育教育。

荒野挑战时,他们必须凭借自己的学识和能力,冷静分析、快速决策,独立完成竞赛。通过比赛,可以塑造参与者遇到困难时沉着、冷静、果断、勇敢的心理素质和积极向上的心态。总之,将定向训练引进高中体育课程,不仅可以使学生形成良好的身体素质和心理品质,还可以使他们的智慧和能力得到全面发展。所以,定向运动对提高学生的智力意义重大^[3]。

3 高中体育教学中定向运动开展的策略

3.1 加强教学改革创新

随着新课程标准的颁布实施,高中体育课程的改革和创新力度不断增强,传统的定向训练方式“找靶”“跑”已远远不能适应现代体育教育理念的需要,强化变革创新尤为重要。对于普通高中而言,应从体育活动的范围和方式方面对体育课程进行扩展,确保体育课程的教学内容更加丰富和多样化。例如,在户外定向训练过程中,可以开展寻宝、野炊、素质拓展等丰富多彩的活动,使同学们能够主动地参与到训练中,改善身体素质和心理健康。

一是要健全定向运动教育体系,在传授野外生存和食物健康等相关理论知识的同时,还要优化课堂教学,提升课堂教学学生参与度、达成率。二是结合现代化信息科技,借助多媒体辅助教学,以直观高效的方式将学生带入情境中探索和学习,使学生对定向运动的内容和要求有全面、深入、透彻的理解。三是在正式练习之前,加强与学生的沟通和交流,以强化学生的训练体验。四是在教学评估时,可以采用老师和学生之间互评和自我评估等方式,从而达到相互监督、优势互补的目的。

3.2 扩大体育运动范围

老师要想充分发挥学生的运动潜力,就必须让他们在一个更加开阔的空间开展活动。在运用定向训练开展体育教育时,要关注学生活动的场地面积。例如,在野外定向训练中,需要学生认识地貌特征、建立地图观念和标定、折叠地图的技巧,并能够自己设计线路^[4]。当学生们掌握了绘制、折叠、分析地图的技巧后,教师对操作内容进行现场演示,让学生了解到地图所表示的信息,这样就可以把动作技术与理论认知结合起来,最终形成一条完整的路径计划。

学校可以通过教学与实践相结合的方式,让学生了解到学科的意义和社会价值,在丰富的实践过程中培养他们的实践能力、团队合作意识和社会责任感,同时提高学生学习的动力和兴趣等。在学生掌握了路线制定的方法后,老师可引

导他们到比较开阔的场地,在交叉路径中快速有序地找到全部检查点。在迷你训练中,学生们通过参与项目,能够将课堂学习的路径计划相关知识应用于实践中,并在实践中不断强化个人的运动训练观念。此外,老师也可以开展微型定向训练,比如在校园或公园的方向图上设定不超过10个检查点的方向路径,要求学生手持地图,从出发点至终点寻找所有的检查点,通过参加活动运用和检验先前所学,从而培养自己的意象思维能力。

3.3 加强宣传认识指导

目前大部分高中生对定向训练的认识和理解还不够,学校帮助学生更好地理解知识的内涵和应用场景很有必要。例如正式上课前,老师可以通过开展宣传活动,使学生了解到定向运动的基本原则和优点,使他们积极地参与到课堂活动中,体验多元体育交互所带来的正面效应,从而逐渐提高其对体育课程的关注度、参与度。当学生对定向活动的正面影响和重要性有一个较为深入的认识后,在实际训练中,学生就可以体验到体育运动的快乐,从而促进其综合素质的全面发展。

在宣传教育工作中,高中体育老师要充分结合学校的特点,切实发挥宣传引导作用。第一,老师可以通过校园网站、校报、社交媒体等方式,让学生对定向运动有一个直观认识。第二,学校开设专题栏目,让学生有更多的阅读和了解机会。第三,课堂上,老师借助多媒体工具开展教学,播放国内外定向视频锻炼内容,让学生可以更加直观地理解知识,更加主动地参与到学习中。第四,学校定期举办定向运动训练的比赛活动,通过以赛促练的方式让学生在快乐中学习和成长,有助于其综合素养和创新能力的提升。

3.4 积极引入游戏活动

为了大幅提升学生定向练习的积极性,将趣味运动融入传统体能训练,专业性与趣味性相融合,不仅达到了提高训练效果的目的,还有效增强了队伍的凝聚力。定向运动的教学,老师们可以通过开展多种游戏活动,来提高训练活动的有趣性,让学生们能更好地参与到定向训练中。比如,老师们把“追击游戏”引入到定向训练中去。按照“猎人”“目标人物”对学生进行分组,当“猎人”去追捕“目标人物”时,“目标人物”根据地图指定路线狂奔和躲藏。在此过程中,当“目标人物”未抵达目的地或未隐藏好的时候,“猎人”就可以得分;而当“猎人”捕捉不到“目标人物”,且“目标人物”已顺利隐藏好时,“猎人”须在限定期限内

找到“目标人物”，同时还要小心防备对手反扑，否则“目标人物”将会得到相应分数^[4]。

同时，老师还可以利用接力赛的方式，对学生进行定向锻炼。老师把学生分成相同数量的小组，各组挑选一位队员站在不同位置上，然后从队友手中接过小组接力棒，飞快地把接力棒交给下一位队员，通过接力传递的形式，参与者们能够深刻体会到团队协作的重要性。除此之外，定向训练中还可以引入“寻宝”游戏。首先，老师在地图上标注宝物理藏地点，再把学生们分为数量相同的小组，组员们参考地图估算寻找每个宝物隐藏地点的路程和花费的时间，选出一条最佳路径，争取在有限时间里找到最多的宝物。其次，老师可以将宝物藏在隐蔽的线路中，让学生们自己去观察、思考和估算可能存在宝物的道路，这种经历能够培养他们的耐心和毅力，并进一步激发他们的求知欲和探索精神，让他们对

定向活动产生浓厚兴趣。最后，老师可以在定向训练中增加游戏难度，并设置相应的积分值，鼓励学生根据实际能力来选择游戏任务，这种挑战性能够激发学生的好胜心和创造力，培养他们勇于尝试和不断进取的精神。

4 结语

体育作为高中教学的一项主要内容，不仅能改善学生的体质，还能有效缓解他们的学业压力，使他们身心得以松弛，从而更好地适应高中生活。在当代高中体育课堂上，学校引入定向训练活动，助力学生素养提升和身心发展，获得了广大师生的广泛认可。因此，在未来的高中体育教育中，学校一定要联系现实情况，充分发挥定向训练的优点，激发学生的参与热情，让他们充分感受到体育运动的快乐，从而得到全方位的发展。

参考文献：

- [1] 王大春.试析高中体育教学中定向运动训练的应用与创新[J].武术研究,2022,7(6):152-156.
- [2] 侯玉灵.探究高中体育教学中定向运动训练的开展[J].文体用品与科技,2022(2):18-20.
- [3] 温建党,方丽萍.新兴体育项目融入高中体育与健康课程的路径研究[J].青少年体育,2021,3(7):107-108.
- [4] 房凯.高中体育课中定向运动与耐久跑教学的融合[J].当代体育科技,2022,11(2):113-115.
- [5] 贺铁玉.定向运动训练模式在高中体育教学过程中的实践研究[J].青少年体育,2021(4):111-112.