

# 高职院校体育教学中融入拓展训练的对策研究

宋振宇

(黑龙江能源职业学院, 黑龙江 双鸭山 155100)

摘要: 随着职业教育改革深入, 高职院校体育教学工作应得到进一步优化, 教师要积极引入新的育人理念、教学方式, 以此更好地引发学生兴趣, 强化他们对所学知识的理解 and 应用水平, 提升育人效果。拓展训练作为当前时兴的一种育人模式, 能够极大丰富高职院校体育教学内容, 拓宽育人路径, 对学生更全面发展有极大促进作用。鉴于此, 本文将针对高职院校体育教学中融入拓展训练展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 高职院校; 拓展训练; 融入

对于高职生来说, 体育教学工作是促进他们更全面发展的重要课程之一。通过体育教学, 能够让高职生积累更为丰富的体育知识储备、运动技能, 还可在无形中促使他们的思维品质、道德素养得到进一步发展。此外, 通过展开高质量体育教学, 能够大幅提升他们的抗压能力, 从而帮助其逐渐形成坚韧不拔、团队合作等优良意识和品质。通过将拓展训练引入高职院校体育教学中, 能够帮助高职生更为全面发展, 对他们之后学习更深层次的体育知识, 开展更具难度的体育拓展训练打下坚实基础。通常来说, 拓展训练是高职体育教学与拓展训练的融合, 它可对传统体育教学课堂展开更深层次突破, 这样可以在无形中促使高职体育教学质量得到进一步提升。

## 一、拓展训练概述分析

拓展训练一般又叫作外展训练, 它是一种通过带领学生展开户外活动的�方式进行情景模拟, 以此对他们的心理、行为等展开培训。从项目的特点上分析, 拓展训练可以分为水上拓展、场地拓展、极地拓展、高山拓展等诸多类型; 从拓展的目的上分析, 拓展训练可以分为解压拓展、沟通拓展、团队拓展等; 从组织的性质上分析, 拓展训练可以分为企业培训、学校课程的呢。高职院校在开展体育教学时融入的拓展训练一般为场地拓展, 主要结合校内现有的体育课程, 为高职生设置一些对应场地, 而后组织他们展开拓展活动, 能够促使高职生得到更全面发展。

## 二、拓展训练的特点分析

### (一) 趣味性特点

通过在高职体育教学中融入拓展训练, 能够有效激发高职生的体育学习兴趣, 使其能够在拓展训练中收获教材之外的知识, 从而帮助其更好地给发现体育运动的魅力, 帮助他们更好的感悟人生道理。拓展训练本身应具备较强的趣味性, 这样方可将其融入体育课程后, 更好地激发高职生的体育学习兴趣, 使其更为主动地参与到种类丰富、形式多样的拓展活动中, 帮助他们掌握更多体育知识, 从而助力其形成较强的体育精神、团队合作精神, 帮助高职生得到更全面发展。

### (二) 知识性特点

一般来说, 拓展训练的手段非常多样, 其内容也非常丰富, 其中除了会涉及到一些基础的体育知识, 还可融入物理、生物、文学等诸多学科的内容, 有非常强的知识性特点。此外, 拓展训练并不是单纯地对高职生展开知识灌输, 而是通过一个个拓展项目, 让高职生在不同的情境中完成知识学习、技能训练、能力培养。

### (三) 安全性特点

拓展训练的过程一般都是经过精心设计, 训练的内容通常也不会有太强的对抗性, 这样能够有效避免高职生在训练中受伤。另外, 在高职体育教学中融入拓展训练时, 会有教师在一旁全程监督, 这样除了能对高职生展开正确指导, 还能大幅提升拓展训

练的安全性, 避免出现课堂事故, 这也是拓展训练安全性特点的体现。

### (四) 易操作性特点

在展开拓展训练时, 教师需要做好充足的准备, 一般来说, 拓展训练的项目并不会用到复杂道具, 高职生只需做好相互配合即可。此外, 在将拓展训练应用到高职体育教学中时, 我们应充分利用校内现有的设施, 在保证高职生安全的前提下, 展开相应的教育活动。对于高职生来说, 体育课程中融入的拓展训练较为简单, 具有极强的操作性, 能够有效吸引高职生的注意力。

## 三、高职院校体育教学中融入拓展训练的意义

### (一) 有利于丰富教学内容

当前, 很多教师在展开高职院校体育教学工作时, 很少能教学内容展开有效扩充, 采用的教学方式也较为陈旧, 很多教师只是结合教材对高职生展开体操、跑步、篮球等常规项目的教学, 整体课堂氛围较为枯燥, 高职生很难从体育课堂感受到学习的快乐。为此, 我们可以尝试将拓展训练融入高职院校体育教学中, 以此实现对固有教学模式、教学理念的突破与革新, 对现有的教学内容展开进一步拓展。通过将拓展训练融入高职体育教学, 能够为教学工作注入新的活力, 极大丰富高职院校体育教学工作的内容, 让高职生更为主动、积极地参与到体育知识学习与体育技能探索中, 这对他们各项体育素养、体育精神的发展有极大助力作用。当前, 有很多适合高职生的拓展训练内容, 比如“信任背摔”“两人三足”“肩上穿接球”“接力比赛”等, 这些拓展训练能够极大丰富高职院校体育教学工作的内容, 进一步激发高职生的学习兴趣, 让体育课堂氛围变得更加活跃, 提升教学效率。

### (二) 有利于激发学生兴趣

现阶段, 很多高职生更喜欢将时间用在专业课知识的学习上, 对于参加体育运动的积极性不足, 训练热情不高, 这会导致高职院校体育教学质量难以提升。为此, 通过将拓展训练融入高职院校体育教学中, 能够更好地将高职生的注意力吸引到体育教学中, 通过引入一些趣味性、互动性较强的拓展训练项目, 能够大幅提升高职生的体育运动热情, 帮助他们逐渐形成良好的体育运动意识。在展开拓展训练时, 我们可以结合高职生的特点, 设计一些符合他们兴趣爱好、身心特点的训练项目, 比如一些游戏类拓展训练、合作类拓展训练等, 这样能极大优化当前拓展训练在体育教学中的融入环境, 将更多高职生吸引到体育运动中, 增强他们参与到体育知识学习、拓展训练中的主动性, 提升教学效果。

### (三) 有利于团队精神养成

在以往的高职院校体育教学中, 很多运动项目都是单人开展, 比如跑步、跳远等, 这样对于高职生形成良好的团队合作意识为不利。在体育教学中, 高职生之间缺乏有效合作、沟通, 难以展开高效互动, 长此以往, 会极大影响体育教学工作效果。通过

将拓展训练融入高职院校体育教学中,我们可以结合实际情况,开展一些团体类拓展训练项目,以此帮助高职生形成更强的团队合作能力,增强他们的集体荣誉感,让高职生在训练中形成良好团队合作精神。通过展开拓展训练,能够让高职生对团队产生更深刻认识,从而使其在团队训练中感受到体育运动的魅力。借助拓展训练,高职生之间的关系将变得更为紧密,这样能更有效地突出拓展训练的效果,让体育精神融入到高职生的心中,促使其团队精神得到进一步发展。

#### 四、高职院校体育教学现状分析

教学模式陈旧、教学目标单一是影响当前高职体育教学质量的重要因素。在体育授课时,部分教师仍采用“课本+口授”的方式教学,理论性非常强,导致体育课堂气氛沉闷。一些教师会让高职生在操场自由活动,缺乏明确授课目标,他们难以进行有效锻炼。形式化的体育教学难以满足素质教育需求,不利于学生良好运动习惯养成。

教学方式单一也是高职体育教育的一大难点。在体育教学时,教师通常是先给高职生讲解理论,然后将其集中起来进行动作示范。此教学方式忽视了高职生的体育学习需求,缺乏针对性,不利于高职生体育学习兴趣激发,导致授课效果非常不好。此外,很少有教师能拓宽授课渠道,将新的授课内容引入体育课堂。

很多教师对体育课程仍存在不重视的情况,他们中的部分人仍会将体育看成是“副科”,很少将精力放在体育教学模式改革及优化上,而是更倾向于教授高职生文化课和专业课,这种思想上的不重视严重影响了高职生体育意识的形成。此外,部分高职院校的体育设施较为落后,难以满足高职生的体育运动需求。不仅如此,很多高职学校的体育教学模式过于单一,导致高职生难以从体育课程中感受到趣味,严重阻碍了他们自主体育意识的形成和发展。

#### 五、高职院校体育教学中融入拓展训练的策略

##### (一) 丰富拓展训练内容,激发学生兴趣

以往开展高职体育教学时,很多高职生参与到体育学习中的兴趣并不高,究其原因在于,体育教学内容较为单一,缺乏趣味性。事实上,体育是一门实践性特点较为突出的学科,教师通过将拓展训练引入课堂,能从两方面提升教学质量。其一,训练兴趣及锻炼意识。引入拓展训练,高职生参与到体育学习的兴趣将得到大幅提升,他们会更为充分地利用课余时间,采用多种方式进行拓展训练。其二,实践性方面。借助拓展训练,教师能更好地帮助高职生将体育锻炼和日常生活结合,在丰富训练内容的同时,促使高职生养成良好体育锻炼习惯,充分落实全面健身理念,使其在无形中养成终身锻炼习惯。

有效地拓展训练模式能在极大提升高职生参与到体育知识学习中的积极性,基于此,教师应在进行体育授课时,将更多趣味性因素融入到拓展训练中,以此从根本上提升教学实效性,促使高职生参与拓展训练的兴趣得到大幅提升。例如,在进行田径训练时,教师若采用传统模式,高职生很难感受到田径训练的趣味性,参与积极性也并不高。针对此情况,高职体育教师可对田径训练进行充分创新,以更为变通的方式开展训练活动,转变高职生对田径训练的固有认知,从而提升他们的体育精神。在趣味性、新颖性兼具的体育拓展训练模式下,体育教学质量会得到很大提升。

在拓展训练中,教师要转变固有理念。比如,在以往田径训练时,教师会对高职生的跑步距离、时间等进行要求,在新的拓展训练模式下,可适当对此进行改变。比如,为增强跑步趣味性,教师可在跑道上增加一些障碍物。再如,进行篮球技术训练时,若教师利用传统模式,高职生难以从中体会到快乐。基于此,教

师可尝试转变训练模式,引入“肩膀传球接力”“背部传球接力”等训练形式,在增强高职生体质的同时,营造一个趣味性体育环境,增强训练效果,激发高职生兴趣。

##### (二) 开展合作拓展训练,培养团队意识

若想更好地激发高职生体育学习热情,单一的体育教学模式难以达到预想效果。因此,教师要尝试开展合作拓展训练,以此增强高职生间的体育竞争意识,促使他们的合作精神发展,从而全面提升体育拓展训练的效果。事实上,高职体育课程的重点便是,通过引导高职生参加拓展训练,以此培养其团队合作意识及相关能力。因此,为更好地凸显出拓展训练在体育教学中的先进性,教师可有意识地设计一些培养高职生合作精神的拓展训练项目。在拓展训练中,教师要明确高职生的主体地位,很多教师在进行拓展训练教学时,会将自己当作课堂主体,高职生所有的训练都应围绕自己说的方式开展,致使高职生创新思维、训练主动性等会受到很大程度影响。

基于此,在开展体育拓展训练授课时,教师要尽可能凸显出高职生的主体地位,设计一些团体性训练项目,让高职生通过合作完成各项训练内容,在互帮互助中完成训练任务,增强高职生间的协调合作能力。例如,在进行足球训练时,教师可尝试弱化其中的竞技因素,突出拓展训练中团队合作部分。比如,教师可组织一个“足球接力”活动,在此活动中,高职生要组成不同的小组,而后绕着足球场带球赛跑。哪个小组用时最短则为胜利。在此训练中,高职生的足球技能会得到极大提升,其团队合作意识也将得到很大程度发展。

##### (三) 开展课外拓展训练,提升综合能力

当前,高职生多是独生子女,他们日常除了学习,很少主动掌握一些生活技能。基于此,通过在体育教学中插入生存技能拓展训练,能有效弥补高职生短板,使其综合能力得到大幅提升。此外,通过引入课外拓展训练,能极大丰富拓展训练内容,促使高职生的学习主动性得到进一步提升。

例如,教师可开展一个“荒岛生存”拓展训练。在训练中,高职生需要凭借自己的所学技能生存下去。在实际训练中,教师可将单杠、鞍马比作荒野中需要翻越的障碍物,用两根绳子模仿河流,训练高职生跳远能力,在进行陷阱制作时,教师可训练高职生打绳结,以此增强高职生综合能力。通过拓展训练,能极大增强高职生对体育技能的掌握,当其遇到突发事件时,方可更好地进行应对。在拓展训练结束后,教师可组织高职生将用到的体育器材放回原位,这也是教书育人的重要过程。借助拓展训练,高职生的体育综合能力将得到极大提升。

#### 六、总结

综上所述,若想提升高职院校体育教学中融入拓展训练效果,我们可以从丰富拓展训练内容,激发高职生兴趣;开展合作拓展训练,培养团队意识;开展课外拓展训练,提升综合能力等层面入手分析,以此在无形中促使高职院校体育教学中融入拓展训练质量提升到一个新的高度。

#### 参考文献:

- [1] 甘茂. 拓展训练在高职院校体育教学中的运用策略[J]. 拳击与格斗, 2021(16): 1.
- [2] 初晓迪. 新时代高校体育教学中融入拓展训练的新思考[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2022(19): 0079-0081.
- [3] 张青燕. 高职院校体育教学中开展素质拓展训练的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(2): 138-140.