

拓展训练在中职体育教学中的应用研究

胡跃辉

(湖南省双峰县职业中专学校, 湖南 娄底 417700)

摘要: 体育作为中职教育的重要组成部分, 与其他学科相比, 其具有较强的实践性, 对提升学生身体素质具有重要作用。在中职体育教学中引入拓展训练, 能够进一步激发学生的学习兴趣 and 热情, 促使其积极参与到体育学习中来。但受传统教学理念、方法、形式等因素的影响, 拓展训练在中职体育教学中的应用效果并不理想, 需要加强研究。本文从拓展训练的含义、特点以及必要性出发, 结合中职体育教学实际, 分析拓展训练在中职体育教学中的具体应用并提出了相应的实施办法, 以期为提高中职体育教学质量提供参考。

关键词: 拓展训练; 中职体育; 应用

作为中职教育的重要组成部分, 体育教学一直以来都受到教育者和社会广大研究者的关注。依据新时代国家对于中职教育的定位, 中职体育教学不仅要注重学生体能的提高, 更重要的是要以德育为先, 帮助学生树立正确的价值观和生活观, 促进学生全面发展。然而, 随着社会和教育形势的发展, 传统的中职体育教学方式已经不能满足最新的教育需求。在这种背景下, 拓展训练这一教学方式应运而生并逐渐被更多的教育者所采用。它以提高学生的身体素质、培养学生的团队精神和集体意识、增强学生社会适应能力和解决问题能力为目标, 通过一系列具有挑战性和冒险性的活动, 使学生在体验、探索和互动的过程中取得成长。但是, 拓展训练在中职体育教学中的运用状况如何? 效果如何? 有哪些优势? 又有哪些不足? 有哪些值得借鉴和推广的经验? 这些都是当前研究者们关注的焦点问题。

一、拓展训练的含义、特点与必要性

(一) 含义

拓展训练, 即 Outward Bound Training, 起源于军事训练, 后来被广泛运用于各种领域, 特别是教育和培训领域。它是一种借助于各种户外活动, 通过挑战自我, 实现自我拓展, 提高团队凝聚力、协作能力以及团队中各个成员的领导力、沟通能力、分析问题和解决问题能力的训练方式。拓展训练强调实践操作和体验学习, 着重于对参训者的心理素质、人际沟通、团队合作、领导及跟随、战略策略、行动实施等方面的能力和素质进行提升, 有助于为其今后发展奠基。

(二) 特点

拓展训练具有实践性、体验性、挑战性和团队性四大特性。实践性是拓展训练最基本的特点, 所有的训练都是在真实或模拟的实践环境中进行的, 强调学生通过实际操作来学习和掌握知识技能; 体验性是拓展训练的主导特征, 训练过程中, 学生通过亲身参与和体验, 以其独特的个人视角和生活背景, 对知识产生深层次的理解和认识; 挑战性是拓展训练的激发动力, 通过设计具有挑战性的任务, 进一步激发学生的求知欲和创新精神, 让他们在挑战和克服困难中增强自信, 提高解决问题的能力; 团队性则体现在拓展训练注重团队协作, 在活动中, 个人的力量被放大, 全体成员的合作精神被充分挖掘, 教师鼓励学生积极担当角色, 有助于提高其团队协作能力, 培养他们的责任感和合作精神。除了这四大特征之外, 拓展训练还具有寓教于乐的特点, 通过设定丰富多彩的游戏、挑战等方式, 使训练更富有趣味性, 易于学生接受, 能最大限度地提高教学的有效性。

(三) 必要性

传统的体育教学方式往往强调技术动作的模仿和重复练习, 而忽视了学生的全面发展, 特别是他们的创新思维和社会能力并

没有得到针对性培养。而拓展训练正好弥补了这一点, 它注重提升学生的自我认知, 发展他们的潜能, 提高其适应能力和问题解决能力, 有助于培养他们的团队合作精神和领导才能。在现代社会, 个人不仅需要具备独立解决问题的能力, 更需要能够在团队中发挥作用, 团队原则已经成为一种社会规范。在这种背景下, 拓展训练的必要性显而易见。

二、拓展训练在中职体育教学中应用面临的现实挑战

第一, 硬件设施和场地问题。拓展训练大多依赖于特定环境和场地, 如高低绳索、人力轮滑、团队塔防等, 而这些硬件设施及场地对于很多中职学校来说是难以满足的。此外, 一些拓展训练设施的搭建和使用还涉及安全问题, 需要专业的维护和操作, 这也增加了应用的难度。

第二, 师资队伍不足。拓展训练的教学需要专业训练和指导, 特别是在安全管理上更需要教师具有专业素质, 当然, 还需要教师具备良好的组织协调能力和创新思维。但就当前的中职体育教师队伍而言, 教师普遍对拓展训练的理解偏向于传统体育活动, 对拓展训练的重要性、特色和教学方法了解不够深入, 难以有效地组织并指导训练, 导致课堂教学常常停留在形式上, 这无疑增加了训练的难度, 也无法充分发挥拓展训练的教学效能。

第三, 学生参与度低。拓展训练需要学生主动参与、积极创新, 然而由于部分学生缺乏对拓展训练的认识, 导致对这类活动参与热情低, 存在“见山是山, 见水是水”的现象, 对任务的实施缺乏积极性, 极大地降低了拓展训练的有效性。

三、拓展训练在中职体育教学中的具体应用

(一) 依据学生的身体素质制定个性化的训练计划

中职学生正处于身心发育的重要阶段, 对体质和身心健康要求较高, 需要因材施教。传统的“一刀切”的体育训练方式已无法满足不同身体条件、兴趣和潜力的学生的个性化训练需求。个性化的训练计划应依据相应的体质理论, 理解并掌控学生身体素质的差异, 准确评估其体力、耐力、灵敏性、柔韧性、速度和协调性等各个方面, 从而制定有效的训练计划。

通常情况下, 评估主要包括身体素质评估以及训练水平和兴趣评估两方面, 其中, 身体素质评估主要通过身高、体重、肺活量、50米跑、立定跳远、引体向上等常规体质健康测试, 了解学生的身体素质。同时, 根据所开设课程的需要, 增加特定项目的测试。而训练水平和兴趣评估则指的是了解学生在特定体育项目上的训练水平以及对哪些体育项目有浓厚的兴趣。兴趣是最好的老师, 兴趣高的学生在训练中更能持之以恒, 取得意想不到的进步。之后, 教师可结合学生的体质和训练水平, 制定切实可行的个性化训练计划。计划应该具有明确的目标、合理的训练内容和方法、适当的训练强度和密度、充足的恢复时间以及灵活的调整机制。譬如,

对体能较弱的学生,教师可以提供更多的体能训练,如长跑、攀岩等,使其体能获得提升;对速度较慢的学生,教师可以加强跑步训练,从而提高速度。当然,训练计划并不是一成不变的,基于实际反馈和训练效果,教师可能需要对训练计划进行微调以便更好地符合学生的实际需求,包括但不限于改变训练的类型、强度、频率等。在实施拓展训练一段时间后,教师还需要对训练效果进行全面准确的评估。通过再次进行体能测试、心理问卷调查等方式,了解学生的身体素质和特点是否有变化。根据评估结果,教师再及时调整训练计划,以提高训练效果。

(二)明确学生主体地位,设计科学合理训练内容

一直以来,学生都是教育教学的主体,拓展训练的最终目的也是为了帮助学生更好地认识自我、发展自我、完善自我。因此,教师在设计训练内容时应充分尊重学生的主体地位,根据他们的实际情况和个性化需求设计科学合理的训练内容。

拓展训练主要包括基本素质训练以及综合素质训练两个重要组成部分。其中基本素质训练的核心是通过户外的训练项目,如“孤岛求生”“巨人梯”“过电网”“空中断桥”等来提升学生的自我挑战能力,让他们学会和困难作斗争,激发他们的内在潜力。综合素质训练则更加注重提升学生的团队意识、沟通能力和人际协调技巧,同时,也着眼于学生管理和组织能力的提升。训练方式则重在结合室内和户外的环境,运用仿真情境和体验式教学模式开展。体育教师一般会设计出一些模拟管理、领导、协调和沟通的真实场景,让学生在室内分组进行讨论并在室外实地操作,以此达到培养他们管理和组织能力的目标。除此之外,每个学生都具有独特的心理特性,因此,在设计拓展训练课程的时候教师应充分考虑到这一点,尽可能将社会拓展训练俱乐部的部分训练内容加入训练方案中,这样,既能确保训练的针对性,又能让学生在亲身参与的过程中真正体验和理解拓展训练的含义。当然,拓展训练内容还应具有共同性,简言之,训练内容应尽可能契合所有学生,让每一位学生都能积极参与,鼓励他们敢于尝试,学会自立自强,形成互助合作的团队精神并分享各自的体验。而且,不同专业的学生,由于专业性质的差异,他们在素质方面也不尽相同。因此,在设计训练内容的时候,体育教师应提前对不同专业的学生进行专业环境分析,尽可能地通过拓展训练使得各个专业的学生在综合素质上能够得到补充和加深,从而达到培养全面发展的学生的目标。

(三)强化拓展训练场地以及教师队伍的建设力度

1. 加强拓展训练场地建设

拓展训练场地是开展拓展训练的重要保障,也是学生实践、体验、挑战自我和提升团队协作能力的主要平台。一个好的训练场地应该充分考虑训练的安全性、挑战性、趣味性,使得学生在参与拓展训练时能够全身心地投入,进一步调动学习的积极性和主动性。一方面,学校需要投入一定资源和资金,逐步完善体育课程所需的拓展训练设施,主要包括室外的多功能运动场地、攀岩墙、绳网等以及室内的健身房、有氧运动设备等,以满足不同类型的拓展训练需要。另一方面,学校还可以考虑与当地的专业体育俱乐部或训练中心进行合作,以提供更广泛、更专业的拓展训练场地。场地的设施应该设置多种难度级别,这样就能使得不同能力的学生找到适合个人的挑战项目,避免因为难度过高而产生挫败感或者难度过低而没有挑战性等问题出现。

2. 加强教师队伍建设

体育教师是拓展训练的重要指导者,教师队伍的建设是推进中职体育教学中拓展训练应用不可忽视的一个关键环节。学校应

该鼓励教师参加相关的培训和学习,提高他们在拓展训练方面的专业素养和教学能力。例如,学校可以邀请专业的拓展训练教练来学校开展讲座并对教师进行面对面的指导,通过听课评课的方式给予教师针对性的改进意见或建议,帮助他们了解最新的拓展训练方法和技巧,如急救方法、拓展训练安全技巧等。此外,学校还可以组织教师参与相关的学科研究和实践活动,以提高他们对拓展训练的理解和应用能力。通过这样的方式,教师队伍的整体素质将获得大幅度提升,也为拓展训练在中职体育教学过程中的有效应用奠定了坚实的基础。

(四)创新拓展训练方式,充分激发学生学习兴趣

单一、传统的拓展训练方式难以充分调动起学生的学习兴趣,导致训练效果不佳,这是很常见的。因此,教师可以通过设计更具挑战性和趣味性的拓展训练活动来吸引学生的注意力和参与度。例如,设置一些集体竞技或团队合作的游戏,让学生在比赛中运用所学的体育知识和技能,以达到娱乐和学习的双重目的。比如,笔者为学生设计了“三脚赛跑”“接力障碍赛”等拓展训练活动。以“三脚赛跑”为例,学生需要将相邻的脚绑在一起,形成三脚并行的姿势然后一起奔跑前进,这种方式旨在锻炼他们的身体协调性和平衡感。同时,由于此活动仅仅凭借学生单人的力量很难完成,当顺利完成活动之外,学生们深深地被团队的力量所震撼,继而有利于达到培养学生团队协作意识和能力的目标。“接力障碍赛”则需要学生以小组为一个参赛团队分别穿越不同的障碍物,如爬过绳网、过独木桥、翻过矮墙等,旨在锻炼学生的身体素质,培养他们的团队合作精神和领导能力。除此之外,教师还可以根据中职生的兴趣和爱好设计更多极具挑战性的拓展训练活动,例如,组织学生开展野外生存训练、定向越野、高空绳索挑战等。其中,野外生存训练有利于提高学生的自我保护能力和应急反应能力;定向越野有利于针对性锻炼学生的方向感和地图阅读能力;高空绳索挑战则可以锻炼学生的勇气和自信心。

四、结语

综上所述,拓展训练在中职体育教学中的应用研究是一项持续发展和深化的学术领域,尤其是在新时代背景下,教育教学改革的推进有赖于多元化的教学模式和方法的探索和实践。拓展训练,作为一种富有特色的教育训练形式,在体育教学过程中发挥的作用和所占的地位越来越重要,体育教师应积极转变教学理念,主动拥抱新思想,切实从学情出发为学生设计丰富多彩的拓展训练活动,创新中职体育教学模式,为体育课堂注入源源不断的生机与活力。

参考文献:

- [1] 王向荣. 拓展训练在中职体育教学中的应用研究[J]. 灌篮, 2019(33): 66.
- [2] 苏彦. 拓展训练融入中职体育教学的实践研究[J]. 成才之路, 2023(7): 69-72.
- [3] 杜军. 素质拓展训练在中职体育教学中的应用探究[J]. 拳击与格斗, 2023(10): 46-48.
- [4] 李伟. 中职体育教学中拓展训练实施路径探究[J]. 拳击与格斗, 2022(9): 53-55.
- [5] 苗山. 中职体育教学中拓展训练的应用[J]. 拳击与格斗, 2022(14): 25-27.
- [6] 蔡秋明. 拓展训练融入中职体育教学的意义与策略研究[J]. 现代职业教育, 2021(48): 126-127.