

# 素质拓展训练在高职体育教学中的应用

王 钧

苏州托普信息职业技术学院 江苏 昆山 215300

**摘要:** 随着时代的发展,对人才的要求越来越高,高校毕业生仅有专业知识与实践技能是远远不够的,还必须具备良好的综合素质。近年来,高职院校为适应社会发展及时代变化需求,教育教学改革也在不断深化之中,学生素质教育已成为教书育人的重中之重。体育作为高职教育的学科之一,关系到学生的全面发展,将素质拓展训练应用于高职体育教学之中,既能优化体育教学的模式、丰富教学内容,又有助于学生综合能力的提高,为其将来走上工作岗位迅速融入社会这所大学做好铺垫。基于此,本文旨在探讨高职体育教学中素质拓展训练的应用策略。

**关键词:** 素质拓展训练; 高职体育教学; 应用研究

在高职教育体系中,体育是非常重要的课程,其是提升学生身体素质和心理素质的有效途径。现阶段,人才市场竞争激烈,对于人才综合素养的要求也在不断提升,为了可以有效提升高职院校学生的竞争力,在体育教学中不仅需要发展学生的身体素质,还需要发展学生的团队意识与心理素质。但是,从当下高职体育教学现状来看,还存在诸多问题,严重影响到了学生身心全面发展。素质拓展训练,具有一定的娱乐性、创新性,大多是以户外场地为主,利用游戏活动的形式促使学生获取经验,能够有效提升学生心理素质和身体素质,还可以促使学生意识到自身的发展潜能,发展学生的综合素养和团结意识。

## 一、素质拓展训练的意义

想要在高职体育教学当中应用素质拓展训练的方式,提升高职体育教学的质量和效率,首先就一定要对于素质拓展训练有一个深入的了解,才能够高职体育教学的过程中进行一个科学合理的应用。

### 1. 培养学生的思想品德

随着新课程改革的实施,目前的高职体育教学已经从应试教育向素质教育的方向进行转变了,在这个过程中就更加要求对学生进行德智体美劳的教学,提升学生的综合素质,在传统的教学当中,教师往往更加的注重对于学生的体能训练和教学,没用注重对于学生的思想品德的培养。教师在素质拓展训练的过程当中,不仅进行体能的训练,对于学生的心理也是一种训练,在这个过程当中会培育学生的思想道德素质,更好的对学生进行素质教育。

### 2. 丰富教学内容

在传统的教学当中,教师更为注重学生的学习成绩的提升,所以在进行教学的过程当中,就会更多的进行理论知识的教学,在高职教育当中,对于学生更多的是进行专业知识的教学,在这个过程中忽视了对学生进行综合素质的教学,这与高职教育的教学理念是相违背的,所以在进行高职体育教学的过程当中,学校对于体育教学不是很重视,甚至

于学生对于体育知识的学习也没有很大的兴趣,这就导致了高职体育教学的质量和效率相对低下,但是通过素质拓展训练,学生可以更好的融入到体育学习当中来,并且传统的高职体育教学当中,学生往往就是进行那么几项运动的学习,由于设备和场地的不足,学生没有办法进行丰富的体育知识的学习,但是通过素质拓展训练,进行体育场地的建设和体育设施的添加,帮助学生进行更加丰富的体育知识学习,对学生进行综合素质的培育,完成高职教育的目标,为国家和社会培养具有综合素质的专业型人才,更好的进行国家和社会的建设。

## 二、体育教学素质拓展训练的作用

### 1. 优化体育教学模式

高职院校体育教育的模式大多并不完善,甚至没有发挥体育教育的优势,从而实现对学生的身心素质培养。而在体育教育中开展素质拓展训练,能够帮助学生提升综合素质,实现体能的锻炼和发展,又能够为体育教育课程打下基础,帮助更好地实现体育教育的效果,提升体育教学水平。素质拓展训练是体育教育的基础,是体育教育课程中必须开展的一项活动,通过确定素质拓展训练的课程内容和授课方式,完善体育教育的规划,创新体育教育的授课形式,改进传统的体育教育中不适当的地方,帮助学生实现个人素质的提升。

### 2. 带动学生全面发展

素质拓展训练不仅能够奠定体育教育的教学基础,更好地体现体育教育的成果,还能够提升学生的综合素质,促进学生的全面发展。教师在进行体育素质拓展训练中,可以根据学生的不同特点,充分开发学生的潜力,将学生进行分类,对学生因材施教,最大限度地实现对学生的培养目标,促进学生的全面发展。

### 3. 有助于强化学生自我概念

体育学科作为学生德智体全面发展的重要组成部分,树立学生的自我锻炼意识与树立正确的价值观同样重要。素

质拓展训练通过多种形式、多种角度围绕学生实际情况来开展体育锻炼,对增强学生自我锻炼意识,改变学习态度与方法具有积极帮助,可因此提升学生自我管理的能力,形成积极向上的心理状态,有利于纠正其错误的思想观念及行为方式,提高适应社会的能力。

#### 4. 培养学生的团队意识

大学阶段并不同于初中和高中阶段的教育,在这一时期强调的不单单是对于知识和技能的积累,同时还应该培养社会适应能力。在开展体育素质拓展训练的过程中,会采取多种多样的形式,尤其是游戏和比赛的过程中,需要同学之间的密切配合,这一过程不仅能够锻炼体育素养,还能够培养同学之间的感情,提高团队配合的默契度,让学生体会到团队合作的重要性。在潜移默化中增强学生的团队合作意识,为日后适应工作与生活奠定基础。

#### 5. 提高学生的心理素质

随着社会的快速发展,人们的压力越来越大,大学生每天也会面临着各种压力,如学习的压力、就业的压力等等。通过素质拓展训练,能够放松紧张的神经,让学生在提升身体素质的同时,强化自身的心理建设,逐步提高学生的心理承受能力,从而使其顺利应对各种压力,更好地完成学业,为毕业之后的就业做好充分的准备。素质拓展训练能够缓解情绪压力,舒缓心情,树立阳光的心态,培养积极向上的生活态度。

### 三、素质拓展训练的突出特色及与普通训练的区别

#### 1. 素质拓展训练的主角是学生

在进行素质拓展训练的过程中,参加训练的学生为训练主体,学生通过自己真切参与到活动中来感受活动的初心,从中参透活动的意义。进行素质拓展训练的训导师讲授的内容都是根据学生的活动参与情况展开的。进行素质拓展训练,也是变相地对自己进行一次“教育”,素质拓展训练训导师只是将活动内容及过程表述给学生,提醒学生相关的注意事项,由学生作为参与主体,培训师只是扮演者、旁观者与引领者的角色。

#### 2. 增强学生情感,凝结团队意识

素质拓展训练活动常采用小组模式进行游戏,各个小组根据素质拓展训练培训师提供的培训提示分别进行游戏。活动选择随机分组方式,每组分到的人员男女比例大致相同。素质拓展训练,打破了男女同学之间的隔阂,让学生们全身投入到活动中,以完成活动为目标,增强了学生之间感情的同时,也凝结了小组的团结意识,增强了小组成员之间的好胜心及责任意识,让成员之间放下戒备,互相信任彼此,共同团结努力,完成素质拓展训练。

#### 3. “一职多能”的素质拓展训练培训师

在人们的认知中,素质拓展训练培训师就是体育教师,其实不然。素质拓展训练培训师不仅可以在操场中训练学生体能与意志,还可以在教室中根据训练结果进行总结,向学

生传递“正能量”,并且,有的时候素质拓展训练的活动项目难度较大,这时培训师的引导必不可少,培训师需引导学生跨越心理障碍,凝聚小组团结意识,取得素质拓展训练阶段性胜利,可谓“一职多能”。

#### 4. 学生对自身的不断挑战

素质拓展训练主要以培训学生跨越心理障碍、拓展自身潜能、端正学习生活态度为主要目标,是学生对自我的不断挑战。素质拓展训练摒弃传统的训练方式,在游戏中融入深刻的人生哲理,更多的是对学生生活、学习方面态度的训练。素质拓展训练与普通训练不同,它有多种形式,如旅游、体育、娱乐等,利用不同的训练形式,提升人们的综合素质,提升人们对事物的不同认知境界,更侧重于心理方面、态度方面的培训。

### 四、高职院校开展素质拓展训练存在的问题

#### 1. 素质拓展训练重视程度不足

高职院校的教学更加重视文化课教学,教学计划倾向于理论化教学和实践化教学相结合的方向,对于体育教学的素质拓展训练重视程度不足,相应的课程规划也比较少。很多院校未对素质拓展训练的场地和设备进行合理规划,不能为素质拓展训练提供场地和体育器械。学生长时间的课堂学习,低头久坐现象损害了学生的身体健康,因此尤其需要通过素质拓展训练缓解学习疲劳,但部分院校认为体育课堂锻炼已经足够,因此并未对素质拓展训练加以重视,

#### 2. 素质拓展训练安全性保障不足

很多素质拓展训练会涉及野外攀岩、野外行走、野外生存等活动项目,时常会在户外进行,受周围环境影响,未知因素增多,安全性能降低。有的素质拓展训练项目难度较大,对于高职的女学生而言安全隐患过多,学生的身体安全得不到足够保障,也在很大程度上阻碍了素质拓展训练的开展。并且大多数高职学生都是独生子女,家长对孩子过分溺爱,孩子吃苦耐劳承受力小,过分依赖他人,对具有一定训练强度的素质拓展训练活动抗拒性较大,不愿意轻易尝试。

#### 3. 考核评价体系不科学

高职院校的考核和评价机制通常集中于对专业课和实践课的评价,对于素质拓展训练成果的评价相对较少,从而影响了教师和学生对于素质拓展训练的热情和积极性。由于缺乏动力,因而导致素质拓展训练开展的次数较少,不利于发挥体育活动的效果。关于考核评价机制弱化的原因主要是相关考核设计不够科学、系统,考核重点更多集中于专业课和实践课的教学成果上,忽视了对素质拓展训练成果的考核。在期末的体育成绩中,有些学生出现了体育不达标的情况,但这并不会影响学生的毕业和就业,也不会影响学生获得相应的奖励和荣誉,这个因素直接影响了素质拓展训练的开展。

### 五、高职体育教学中素质拓展训练的应用策略

#### 1. 加强和完善师资队伍建设

俗话说“名师出高徒”，学生的学习能力和学习效果一部分来自先天的优势和后天的努力，另一部分与教师的教学水平息息相关。因此，打造一支实力雄厚、专业而高超的教师队伍对提升教与学的效果有着不容忽视的作用。基于此，高职院校应加强师资队伍的建设，例如学校可邀请专家或专业人员到校对体育教师进行系统而全面的培训，内容包括拓展训练的模式和方法，相关项目的专业知识和体育技能等，以提高体育教师在拓展训练方面的专业素养。同时也可组织体育教师直接参与到具体而专业的拓展训练之中，以便深入而全面地了解和掌握素质拓展训练的流程、方式方法、运动项目技巧等。教师再利用自己所掌握的有关素质拓展训练的专业知识和运动技能来制定训练方案，开展具体的教学活动，以提高拓展训练在高职体育教学中的有效性和实用性。

## 2. 重视安全教育

在进行高职体育教学的过程中，应用素质拓展训练就一定会进行体能上的训练，这就会导致学生在进行素质拓展训练的过程中，容易受到内部或者外部的安全威胁，所以教师在对学生进行素质拓展训练的过程当中，一定要注意对学生进行安全教育，在保障学生安全的前提下，对学生进行素质拓展训练。

教师在进行素质拓展训练的过程当中，要对于存在的安全隐患进行排查，在进行素质拓展训练当中所使用到的设备，教师一定要仔细的进行检查，避免在使用的过程当中出现差错，并且尽量使用塑料等安全材质的设备进行素质拓展训练，帮助学生在一个相对安全的环境下进行体育学习，培养学生的综合素质。

## 3. 高职学校建立完善的素质拓展培训机制

健全的素质拓展培训机制及课程安排是高职体育教师教学的根本依据。高职学校应根据学生情况制定相适应的素质拓展培训机制及培训项目，在注重学生素质拓展训练的同时，要加强对学生身体承受情况的关注度。例如，高职学校可以提供 1 份有关素质拓展培训项目的调查问卷，交由学校学生进行填写，学校管理人员及体育教师根据问卷反馈情况，选择适当的培训项目，制定完善的素质拓展培训机制。

## 4. 优化改革课堂教学形式

为了充分体现体育教学的机制和意义，提高教学效率和教学质量，教师应当立足于学生的专业特征和自身发展需求，对高职体育课堂教学的形式进行改革创新，引导学生发现体育的真正趣味，从而提高教学效率。首先，体育教师应当对所有学生的身体素质、体育技能和水平进行深入了解和掌握。其次，教师应当培养并提高学生的体育意识和体能意识。再次，加强学生的心理素质锻炼。最后，拉近教师与学生之间的距离，实现二者之间的有效互动。在实践教学过程中，要充分融入素质拓展训练，并且有针对性地进行一些

单一的体育项目活动，引导所有的学生积极参与其中。例如，教师可以在课堂教学中设计跳绳比赛，根据学生的实际情况和能力进行科学合理的分组，最佳为 8~10 人一组，然后让每一个小组在规定时间内进行跳绳，可以在 1 分钟内跳绳 50 次，在比赛刚开始的时候，很少有小组可以实现目标，这是因为学生之间的配合度不高，缺乏集体荣誉感。在进行多次的练习之后，学生的动作和思维越来越敏捷和流畅，自然能够有效完成目标。通过这样的教学模式和方法，可以在一定程度上提高学生的身体素质，提高学生的自主性和协作意识，强化集体荣誉感。

## 5. 开展心理素质训练活动

除身体素质训练外，心理素质训练也必不可少，学生的发展离不开强大的心理素质。教师在实际素质拓展训练中，第一，要诊断学生心理，培养学生的自信心，多在课堂上鼓励学生，有些学生因为种种原因，不敢在众人面前展现，觉得如果做错就会受到嘲笑，没有面子，教师要抓住学生的这些心理，在课堂上多表扬学生，鼓励学生放开身段，在大家面前展现自己的优势，正确面对自身的不足，共同进步；第二，教师要有自我调控能力，面对学生的心理活动和行为，要适当调控；第三，对学生的心理变化规律要有所了解，干预学生的心理要有针对性，要有多样的心理调节技能，如渐进放松肌肉、自我暗示、呼吸调整、模拟等，注重稳定学生的心态，培养学生不畏艰难等意志品质。因此，教师的团队训练项目要设定合理，引导学生在训练的过程中互帮互助、取长补短，提高班级整体学生的心理素质。

结束语：在高职体育教学中引入素质拓展训练教学模式，打破了传统的体育教学模式，融入了更加符合我国发展的教育理念，提高了对高职学生的素质培养力度。根据我国高职体育教学素质拓展训练的反馈情况，相关教育者应不断加强对其的应用探索，为顺应我国教育全面发展，促进高职学生良好品质的提高作出不懈努力。

## 参考文献：

- [1] 曹伊玲. 素质拓展训练引入高职体育教学研究[J]. 浙江国际海运职业技术学院学报, 2020, 16(02): 71-73.
- [2] 王梓璞. 素质拓展训练在体育教学改革中的有效应用[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(04): 99-101.
- [3] 涂潇彬. 高职体育教学融入素质拓展训练的必要性与具体路径[J]. 教育观察, 2019, 8(40): 82-83.
- [4] 张启平. 浅析拓展训练在高职体育教学中的应用[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(34): 158-159.
- [5] 郝秀江. 素质拓展训练在高职体育教学中的应用研究[J]. 淮南职业技术学院学报, 2020, 17(05): 104-105.
- [6] 董占强. 拓展训练在高职体育教学实践中的应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(12): 45-46.