

论拓展训练在高职体育教学实践中的应用

刘波¹ 廖金玉²

(1. 萍乡卫生职业学院, 江西 萍乡 337000;

2. 萍乡市白源街中心学校, 江西 萍乡 337000)

摘要: 在全民健身辐射范围不断扩大的时代, 如何创新高职体育教学形式、丰富体育课程教学内容、变革体育教学活动形式, 成为高职院校体育教育工作者面临的重要问题。作为输出职业性、实用性人才的重要平台, 高职教育应调查学生实际发展需求, 针对性地设计体育教学方案。通过应用拓展训练实施体育教学活动, 教师可丰富体育活动内容, 激发学生锻炼身体、强健体魄的热情, 使其积极参与拓展训练活动, 为学生专业学习和未来职业发展打下良好基础。基于此, 本文分析拓展训练与高职体育教学结合的意义, 结合体育教学中存在的问题, 探讨拓展训练融入体育教学的实践策略。

关键词: 拓展训练; 高职体育; 教学实践

体育教育是影响学生日常生活、行动和职业发展的重要因素, 只有具备健康的身体条件, 才能正常参与学习、社会活动, 保持良好的精神状态。在长期推进素质教育的环境下, 高职体育教学获得了良好的发展, 但是部分体育教师仍按照传统项目设计教学活动, 如球类项目、田径项目。通过引入拓展训练模式, 教师可利用各种拓展训练活动, 激发学生身体潜能, 使其认识到自身发展情况, 培养学生终身体育意识。为了更好地满足社会对高职人才的需求, 学校不仅要关注学生专业、职业能力发展情况, 还应重视学生社会适应能力培养。而拓展训练与体育教学的结合, 将为学生提供丰富多样的学习内容、活动形式, 给学生体育实践带来新鲜的教育元素。因此, 体育教师在研究先进体育教育理论的同时, 要主动尝试先进教学方法, 从激发高职生学习兴趣入手, 设计学生感兴趣的拓展活动, 全面提升其团队协作能力、综合素质。

一、拓展训练概述

拓展训练是一种强调团队合作的活动形式, 需要教师为学生设定特殊的活动环境, 要求其参与各种训练任务。拓展训练最初运用在体育事业中, 以锤炼人体身体素质为基础, 丰富人们的业余生活。拓展训练与高职体育教学具有密切的联系, 将其应用到教学中, 能够为学生团队协作提供良好环境, 磨炼学生坚韧的意志力。凭借新颖的活动形式、内容, 拓展训练受到广大学生的喜爱。拓展训练具有以下几方面特点, 其一, 可操作性强。教师可围绕拓展训练, 营造特定的环境, 模拟真实的活动, 这样的活动形式为学生更加广阔的操作空间, 比传统教育具有明显优势。其二, 挑战性强。与常规运动和锻炼项目相比, 拓展训练对学生具有一定挑战性。在训练流程中, 教师会设定难度适中的项目, 学生需要挖掘个人潜能、突破发展瓶颈, 不断地达成和追求更高的训练目标。其三, 合作性强。在训练活动中, 单凭个人力量往往难以完成一些挑战性目标, 这就需要学生联合其他同伴共同实践, 通过凝聚团队力量实现目标。

二、高职体育教学中应用拓展训练的作用

(一) 促进教学方式改变、教学氛围形成

常规的体育教学活动具有固定性, 学生需要跟随教师的节奏进行训练, 不断锻炼身体素质、强化某方面的运动技能。但是, 课程改革要求高职体育教学进行创新和变革, 不仅要关注学生身体素质发展情况, 还应从全方位角度入手, 培养学生综合能力。通过应用拓展训练方法, 教师可打造适应学生需求、体育教学发展的教学活动, 一边提升学生体能素质, 一边锤炼学生精神品质、心理素质, 这样, 学生的意志力能够不断增强。拓展训练最突出

的特点在于环境模拟方面, 教师可根据拓展训练项目, 为学生提供多种真实运动环境, 考验学生单人身体素质、团队协作能力。若坚持传统教育模式, 教师很难完成拓展训练的教学目标, 这就需要教师从创新角度变革体育教学模式, 转变枯燥的体育训练氛围, 为学生提供新颖的活动方式、良好的体育锻炼氛围, 激发学生锻炼热情。

(二) 提升体育课程内容的新颖性

在以往的体育教学设计中, 部分教师未能明确设定体育训练指标, 让学生按照指标进行训练, 使学生不能认识到体育教学的重要性。同时, 这样的教育理念下, 学生们按照统一的形式参与活动, 很难体现某方面的体育特长, 更无法培养和发展体育技能。高职体育教学的目标, 是为培养具备综合素质、能力的人才, 使学生具备服务社会的能力。而拓展训练与体育教学的结合, 极大程度上满足了体育教学改革需求。要想发挥拓展训练对体育教学的促进作用, 教师必须根据学生专业、职业发展方向, 相关岗位对人才身体素质的要求, 设计拓展训练类课程, 保证体育教学内容的科学性、灵活性和新颖性。同时, 在各种拓展训练活动中, 不同身体素质的学生可建立合作关系, 以互助的方式、团队力量完成训练任务。这样, 学生不仅能在训练中获得成长和发展, 还能形成敢于面对挑战的意识。

(三) 增强学生团队荣誉感

在体育教学大纲中, 落实综合素质培养目标是保证体育教学价值的关键。作为一项团队参与的训练项目, 拓展训练考验的并非是一个人的实力, 还需要学生们具有一定团队凝聚力, 只有在加强个人锻炼的同时, 注重相互学习和帮助, 才能提升合作效果, 迅速完成训练目标。在这样的教学活动中, 学生能够获得体育锻炼和合作带来的快乐, 增强自身学习自信心、集体荣誉感。通过实施体育拓展训练活动, 学生可按照任务难度、需求, 自由组建合作小组, 并根据同伴情况设定训练目标, 不断向更高难度的目标发起挑战, 在无形中形成组与组之间互相竞争的氛围。在单人训练、合作竞技中, 学生能不断提升体能素质、运动机能, 也能参与到团队合作活动中, 按照团队目标努力和奋斗, 在互帮互助中收获友谊、获得团队荣誉感。同时, 学生们也能专心地参与体育训练, 提升体育教学活动成效。

(四) 促使学生塑造正确价值观

伴随人们物质、精神文明水平的提高, 诸多学生成长在良好的家庭条件下, 缺乏较强的吃苦耐劳精神。同时, 受多元文化、思想的影响, 高职生容易出现懈怠、享乐的思想。通过应用拓展

训练活动,教师可为学生提供充分的锻炼机会,让学生在活动中尽情地竞技、释放学习压力,培养其努力进取、吃苦耐劳的品质,使其树立起正确的价值观。

三、当前拓展训练应用与高职体育教学结合现状

(一) 学生个性差异影响活动布置

当代高职生多为“00后”一代,由于自小备受父母、长辈的关注和宠爱,部分学生容易形成特立独行、孤傲的性格。而拓展训练活动需要多人合作,应对各种高难度的挑战。但是,由于部分学生缺乏较强的社交能力,不曾掌握正确地与人相处方式,过于依赖朋友和家长,很难主动融入拓展训练团队中。同时,部分学生自幼较少参与劳动、体育活动,尚未形成较强的体育锻炼意识,认为高职阶段应以学习专业知识为主,不能充分认识体育锻炼的价值,使得自身身体素质难以达到拓展训练需求。在遇到拓展训练项目时,学生会产生畏惧心理,不敢于加入训练中。在多种学生差异因素的影响下,教师设计拓展训练活动面临一定挑战,影响体育教学的创新和发展。

(二) 专业化师资力量有待壮大

在体育活动中,教师不仅是活动的设计者和发起者,更需要给予学生支持和引导。拓展训练在体育教学中的应用,需要专业化、高水平体育教师队伍的支持。但是,受长期教学经验和个人教学理念影响,体育教师无法及时转变教学模式,设定的拓展训练项目不够丰富,学生很难从中体会到体育运动的趣味性。再加上传统教学与拓展训练存在本质上的差异,若教师不能深入理解和解读,影响拓展训练的效果,使专业化师资队伍发展。通常来说,拓展训练需要充分考虑多种外部因素,如场地、天气,上述因素十分不稳定,容易给学生正常运动带来影响,部分教师会因此减少拓展训练,不能将其放在重要地位。

四、拓展训练应用于高职体育教学中的实践策略

(一) 立足学生实际情况,精准设计训练项目

学生学情分析是应用拓展训练模式的重要前提。教师应立足学校地域实际、学生情况,站在多个维度设计教学活动,选取学生感兴趣的训练项目,满足学生全面发展和锻炼需求。具体而言,教师应充分考虑学生心理素质、身体素质发展状况,针对性地设计教学计划。在具体的设计环节,围绕体能训练目标,教师可设计各种长跑运动项目,强化学生耐力素质;围绕学生协调能力,教师可专门设计跳远、短跑项目,或利用跳绳项目训练学生协调性。在开展上述训练项目时,教师可灵活探索各种训练方法,根据不同学生体能水平、发展情况,进行灵活设计。此外,教师应将心理素质教育融入拓展训练中。根据项目训练需求,主动创新项目训练形式,如野外探险、攀岩活动,教师通过设计科学化的拓展项目,引导学生参与高质量的拓展活动,满足学生探险和活动需求,提升其心理素质。

(二) 加强师资队伍建设,保障拓展训练效果

要想保证拓展训练教学的有效性,教师必须要保持自身理念、专业知识的先进性。为促进拓展训练与体育教学,学校应建设高水平的拓展训练师资队伍。首先,对于教师引入和招聘,不仅要考核教师教龄、学历,还应关注学生是否具备拓展训练技能、先进教育理念。其次,结合高职体育教学实施和发展情况,要邀请地方专家开展拓展训练主题培训,重点提升教师的拓展训练教学能力。此外,要重视实践创新和实施。要通过体育教学竞赛的方式,鼓励教师设计拓展训练教学流程,围绕不同年级学生制定训练计划。拓展训练教学,需要教师不断创新教学理念,在实践中积累

丰富的教学经验,提升自身教学设计和教学组织能力。

(三) 建立和谐师生关系,安全开展训练活动

在拓展训练模式下,教师应打破教师主导的教学环境,尝试与学生建立平等、和谐的师生关系,在密切的交流中形成良好的拓展训练氛围。为此,教师应从教学语言、活动组织的各个细节入手,多与学生交流和对话,通过围绕共同话题展开讨论,拉近师生之间的距离。对于学生出现的问题,教师应悉心地给予引导和帮助,促使其树立起良好的自信心。同时,为保证训练活动的有效性,教师应强调活动的安全性,只有以安全为前提,才能让学生正常参与训练,感受运动带来的乐趣。在训练活动前,教师应强调拓展训练任务的注意事项,强调相关器械的使用说明,让学生反复检查机械是否存在安全漏洞。对于部分存在危险性的拓展训练项目,教师应向学生提供负载保护,要求其严格按照运动规则、要求参与实践,避免在活动中出现身体损伤。

(四) 科学划分训练模块,强化素质拓展训练

围绕高职体育教学目标,教师应从爆发力、协调性、身体耐力等方面入手,划分多个拓展训练模块。首先,耐力素质是学生参与体育运动的重要保障。为了打造趣味性强的拓展训练项目,教师应丰富拓展训练形式,让学生参与各种素质拓展活动。教师可设定腿部肌肉群、心肺功能锻炼项目,让学生在参与训练的同时,不断提升耐力水平。在训练爆发力的过程中,教师可根据不同学生体能情况,为其挑选一定量的负荷,改善学生的爆发力水平,需要注意到负荷增加的合理性,避免影响学生健康。在训练学生速度素质时,教师可设置花样接力跑项目,让学生在拓展训练中提升速度素质。此外,教师可将大逃亡、获取情报等场景引入到拓展训练中,并借助校内场地、校外场地提升拓展训练的复杂性,考验学生的心理素质,帮助其强化心理素质,使其形成主动面对和迎接困难的意识。最后,在拓展训练活动中,教师应拉近学生之间的伙伴关系,让每一名学生找到适宜的团队,在团队中发挥个人特长优势,从而形成较强的社会适应能力,提升自身价值。

五、结语

综上所述,拓展训练与高职体育教学的结合,影响着体育教师教学创新、体育教学活动和形式、学生身心素质发展水平。因此,教师应认识到拓展训练的价值,在应用拓展训练进行教学设计时,不应完全摒弃传统教学方法,而应主动传统体育活动与拓展训练的结合,选择性地制定拓展训练方案和实践项目。在具体的教学实施中,要通过丰富拓展训练项目、提升教师专业素养、安全开展训练活动、划分拓展训练模块等方式,不断改进体育教学内容,让学生主动挑战自我、发现自我、完善和提升自我,使其拥有支持专业实践和职业发展的强健体魄以及良好的心理素质。

参考文献:

- [1] 凌占一.高职院校体育教学中融入拓展训练的意义与策略[J]. 职业技术教育, 2020, 41(35): 50-53.
- [2] 黄玉宁.拓展训练在中高职院校体育教学中的价值及其实施策略[J]. 广西教育(中等教育), 2020(11): 25-26.
- [3] 余水.探究高职体育教学中引入拓展训练的必要性和可行性研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(11): 18-19.
- [4] 王胜男.素质拓展训练在高职体育教学中的应用策略探析[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2020, 14(9): 24.
- [5] 董宁.拓展训练在高职体育教学中开展的可行性与必要性[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2020, 33(7): 76-77.