

拓展训练在中职体育教学中的实施策略研究

李晓婷 陈 岑

(珠海市第一中等职业学校, 广东 珠海 519000)

摘要: 随着职业教育改革深入, 中职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教育模式, 能够极大丰富中职体育教学工作的内容, 拓宽育人路径, 对学生更全面发展有极大促进作用。鉴于此, 本文将针对拓展训练在中职体育教学中的实施展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 拓展训练; 中职; 体育; 实施策略

体育教育是中职阶段非常重要的课程内容, 通过展开体育教学, 能够让中职生获得更为丰富的体育知识储备、运动技能, 还可在无形中促使其体育思维、体育素养等得到进一步发展, 帮助他们形成良好的体育运动习惯。通过展开体育锻炼, 能够让中职生形成更强的抗压能力, 帮助他们养成坚韧不拔、积极合作的优良品质。通过将拓展训练引入中职体育教学中, 能够让中职生获得更全面发展, 这对他们之后学习更深层次的体育知识内容有重要促进作用。通常来说, 拓展训练时中职体育与拓宽活动的有效融合, 它能对传统的体育课堂展开进一步突破, 从而在无形中促使中职体育教学质量得到进一步提升。

一、拓展训练概述分析

拓展训练一般又称为户外培训, 它是一种通过带领学生展开户外活动的形式展开情境模式, 以此实现对他们的行为、心理的培训。从项目的特点上分析, 拓展训练可以分为水上拓展训练、高山拓展训练、极地拓展训练以及场地拓展训练等类型; 从拓展训练的目的上分析, 可以分为沟通拓展、解压拓展、团队拓展等; 从组织方的性质上分析, 拓展训练可以分为学校课程、企业培训等内容。中职院校在体育教学中融入的拓展训练一般为场地拓展, 主要是结合现有的体育课程内容, 为中职生设置一些拓展场地, 为他们构建不同的拓展训练情境, 而后组织他们展开拓展训练活动, 帮助中职生获得更全面发展。

二、拓展训练的特点分析

(一) 趣味性特点

通过将拓展训练融入中职体育教学中, 能够有效激发中职生学习体育知识的热情, 让他们能够在拓展训练中收获教材之外的知识, 从而帮助他们更好地发现体育运动的魅力, 帮助其形成更好的体育运动习惯。拓展训练本身具有较强的趣味性特点, 通过将其融入中职体育教学中, 能够更好地激发中职生学习兴趣, 让他们更为主动、积极地参与到各类拓展活动中, 以此帮助其掌握更多体育知识, 有利于中职生形成更强的团队合作精神和体育精神, 助力他们得到更全面发展。

(二) 知识性特点

一般来说, 拓展训练的方式非常多样, 内容也较为丰富, 其中除了会涉及到一些基本的体育知识, 还可融入生物、物理、科学等诸多内容, 具有很强的知识性特点。此外, 拓展训练并非单纯地对中职生展开知识灌输, 而是通过一个个拓展项目, 帮助中职生在不同的情境中完成对知识的学习、技能的训练、能力的培养。

(三) 安全性特点

拓展训练的形式、内容一般都经过了精心设计, 训练内容通

常并不具备太强的对抗性, 这样能有效避免中职生在拓展训练中受伤。此外, 在将拓展训练融入中职体育教学中时, 会有教师在一旁监督, 这样除了可以对中职生展开正确的指导, 还能大幅提升拓展训练工作的安全性, 避免出现安全事故, 这也是拓展训练安全性的重要体现。

(四) 易操作性特点

在开展拓展训练工作时, 我们应提前做好前期准备, 一般来说, 拓展训练的项目并不会用到复杂的道具, 中职生只需做好相互配合即可。此外, 在将拓展训练应用到中职体育教学中时, 教师应合理、科学地应用校内现有的设施, 在保证中职生安全的前提下, 展开相应的教育活动。对于中职生来说, 体育课程教学中融入的拓展训练较为简单, 具有很强的操作性, 能够有效吸引中职生的注意力。

三、拓展训练在中职体育教学中的实施价值

(一) 有利于丰富中职体育教学内容

当前, 很多教师在展开中职体育教学工作时, 未能对体育教学内容展开有效拓展, 他们多是结合教材对中职生展开跑步、篮球等常规项目的教学, 整体课堂氛围较为枯燥, 中职生很难从体育教学中感受到学习的快乐。为此, 我们可以尝试将拓展训练融入中职体育教学中, 以此实现对固有教学模式、育人理念的革新与突破, 对当前的体育教学内容展开进一步拓展。通过将拓展训练融入中职体育教学, 能够教学工作的革新与优化注入新的活力, 激发丰富体育教学内容。当前, 有很多适合中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中职院校体育教学工作的内容, 进一步激发中职生的学习兴趣, 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, 多数中职生更喜欢将时间用在专业课程知识的学习上, 很少能主动参与到体育课程知识的探索中, 参与体育训练的主动性不高, 这在很大程度上影响了体育教学工作效果。通过将拓展训练应用到中职体育教学中, 能够更好地吸引中职生的体育学习兴趣, 借助一些拓展性强、互动性高的拓展训练项目, 能够大幅提升中职生的体育运动热情, 帮助其逐渐形成良好的体育运动意识。在中职体育教学中引入拓展训练时, 我们应结合中职生的特点, 设计一些符合他们知识储备、身体素质、认知特点的训练项目, 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质量, 吸引更多中职生参与到体育运动中, 增强他们学习体育知识的主动性。

(三) 有利于团队精神养成

在以往的中职体育教学中, 很多项目都是单人开展, 比如跑步、跳远等, 这样对发展中职生的团队合作能力极为不利。在体育教学中, 中职生之间缺乏有效的沟通、交流, 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中职体育教学中, 我们可以结合中职生的实际情况, 展开一些团队类型的拓展训练, 以此帮助中职生形成更强的团队合作能力, 让他们形成更强的集体荣誉感, 有利于中职生良好团队合作精神的形成与发展。通过展开拓展训练, 能够让中职生对团队意识产

生更深入认识,从而使其在拓展训练中感受到体育运动的魅力。借助类型多样的拓展训练,中职生之间的关系将变得更为紧密,这样能更好地突出拓展训练效果,让体育精神更深入地融入中职生心中,促使其团队精神得到进一步发展。

四、中职院校体育教学现状分析

(一) 重视程度不足

现阶段,很多中职院校未能对体育课程提起充分重视,体育教学缺乏完善的训练计划、育人目标。长此以往,教师和中职生很容易出现“体育课不重要”的错误认知,在此观念的影响下,中职生的身体素质水平大幅下降。此外,由于重视程度不足,部分中职院校缺乏专业的体育教师,常会让其他学科的男教师兼任体育教学,这些教师并非专业体育院校毕业,无论其身体素质还是体育知识,都难以达到相应的授课标准。

(二) 师资力量有限

当前,部分中职院校的师资力量较为有限,在开展体育教学时,一些教师的工作流于表面,内容、形式不够丰富,很少能对现有的教学模式展开突破,这样会在很大程度上影响体育教师的授课效率提升,不利于中职生感受到体育知识学习的快乐。此外,部分中职院校的体育教师数量较为不足,通常是一个教师负责多个班级的体育教学活动,甚至会出现一个教师负担整个年级、专业的体育教学,这样会在无形让教师产生很大的压力,不利于他们分出精力对体育教学工作的形式、流程、内容展开革新、优化,从而影响到整个体育教学工作质量提升,阻碍中职生体育综合能力发展。

(三) 教学模式落后

若想提升中职体育教学效果,教师要结合实际学情优化教学形式,引入更为新颖的教学方法、教学理念,帮助中职生更好地适应社会发展趋势,形成强健体魄。但是,当前多数教师在开展体育教学时,仍采用的灌输式教学形式,这样很难满足中职生的体育学习需求。在实践中,很少有教师能对现有的体育教学方案提出改革,这样很容易让中职生丧失学习兴趣,不利于他们提升自身参与到体育锻炼中的积极性。落后的教学模式很容易让中职生对体育课程知识产生厌倦心理,从而影响到体育课程教学的育人效果,导致中职生出现各类不良情绪,阻碍体育教学效果提升。

五、拓展训练在中职体育教学中的实施策略

(一) 丰富拓展训练内容,激发学生兴趣

在以往的中职体育教学中,很多中职生的参与主动性并不高,出现这一情况的原因在于,体育教学的内容较为单一,缺乏趣味性。实际上,体育本身具有很强的实践性特点,教师通过将拓展训练引入体育课堂,能够从两个方面提升教学质量。其一,引入拓展训练,能够帮助中职生更为主动地参与到体育知识探索中,使其更为充分地利用课余时间,参与更丰富多样的拓展训练。其二,结合拓展训练,中职生能够更好地将体育锻炼和日常生活结合,这样除了能丰富拓展训练内容,还能帮助中职生形成良好的体育锻炼习惯,更为充分地落实全面健身习惯,促使中职生养成终身体育意识。

通过将拓展训练合理应用到中职体育教学中,能够大幅提升中职生参与到体育知识学习中的主动性,为此,在展开体育教学时,我们应将更多趣味性元素融入拓展训练中,以此提升教学效果,帮助中职生形成更强学习兴趣。例如,在展开田径训练时,若是采用传统的模式教学,中职生很难感受到体育知识的趣味性高,参与主动性也不够高。针对这一情况,我们可以对田径训练形式展开充分创新,以更为变通的方式展开田径训练活动,转变中职

生对田径训练的固有认知,提升他们的体育精神。

(二) 开展合作拓展训练,培养团队意识

若想更好地引发中职生的体育学习热情,单一的体育教学很难达到预想效果。为此,我们可以尝试将拓展训练引入体育教学中,以此帮助中职生获得更完善发展。通过将合作类拓展训练引入中职体育课堂,能够有效培养中职生的团队意识,让他们在参与拓展训练的过程中形成更强的团队合作能力、合作素养能。为更好地突出拓展训练在中职体育教学中的先进性、有效性,我们可以设计一些培养中职生合作精神的拓展训练项目。在拓展训练中,教师应明确中职生的主体地位。部分教师在展开拓展训练时,常会将自己作为课堂主体,中职生的所有训练都应围绕自己说的方式开展,这会导致中职生的创新思维、训练主动性等受到极大不良影响。

为此,在展开中职体育拓展训练时,我们应尽可能突出中职生的课堂主体地位,设计一些具有团队性的拓展训练项目,通过让中职生合作完成各项训练项目,使其协调合作能力、团队意识等得到进一步发展。例如,在展开足球运动的教学时,我们可以尝试弱化其中的竞技因素,突出拓展训练中团队合作的部分。比如,我们可以组织中职生举办一个“足球接力”的拓展训练。在此活动中,中职生可以分为不同小组,而后带着足球进行接力跑。通过此方式,能够帮助中职生对足球技能产生更深入理解,还可在无形中帮助其形成更强的团队合作意识。

(三) 开展课外拓展训练,提升综合能力

当前,很多中职生都是独生子女,他们除了日常的学习,对日常的一些生活技能掌握并不多。为此,我们可以在中职体育教学中融入一些生存技能类的拓展训练,这样能有效弥补中职生的短板,使其综合能力得到进一步提升。此外,通过引入生存类拓展训练,能够极大丰富体育教学内容,让中职生的学习主动性进一步提升。

例如,教师可开展一个“荒岛生存”拓展训练。在训练中,中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,训练中中职生跳远能力,在进行陷阱制作时,教师可训练中职生打绳结,以此增强中职生综合能力。通过拓展训练,能极大增强中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,教师可组织中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,中职生的体育综合能力将得到极大提升。

六、总结

综上所述,若想提升拓展训练在中职体育教学中的实施效果,我们可以从丰富拓展训练内容,激发中职生兴趣;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,以此在无形中促使拓展训练在中职体育教学中的实施质量提升到一个新的高度。

参考文献:

- [1] 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 (07): 69-72.
- [2] 陈龙. 中职体育中拓展训练的应用及意义分析 [J]. 体育风尚, 2023 (02): 80-82.
- [3] 常乐. 中职体育教学中拓展训练的应用 [C]// 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第六届教学研讨会论文集(一). 广东省教师继续教育学会第六届教学研讨会论文集(一), 2023: 139-144.