

# 拓展训练在高校体育中的实施

张文斌 陈世武

江西工程学院, 中国·江西 新余 338000

**【摘要】**拓展训练是一种让学生亲身感受的新型训练方法,这种训练方法能够对传统体育训练的不足之处进行改善,将学生培养为身心健康的全面型人才,从而让学生能够在未来人才竞争中取得更大优势。本文对拓展训练的作用以及在高校体育教学中实施拓展训练的策略进行了探究,希望可以为高校体育教师提供帮助。

**【关键词】**拓展训练; 高校体育; 实施

高校是为国家和社会培养人才的主要场所。随着素质教育的不断实行,现在的高校教育不仅重视学生的知识技能水平,对于学生的身体素质也越发关注,在此情形下,各个高校对于体育课程也越来越重视,希望通过体育教学让学生实现身心健康发展,让学生成为对国家和社会有用的人才。在教育改革背景下,很多高校体育教学都应用了拓展训练,这种训练方法既可以增强学生的团结合作精神,还能提高学生的体育训练意识,同时能够对学生的人格进行优化,最终促使学生形成综合素养。为此,高校体育教师就要对拓展训练进行全面认识,并积极探索在体育教学中实施该项训练的措施,以便可以合理应用拓展训练让学生实现知识技能和身体素质的全面发展。

## 1 高校体育教学中实施拓展训练的积极作用

在高校体育教学中应用拓展训练能够起到很大的积极影响,其中比较明显的就是能够促使体育多元化思想发挥作用,其次就是能够促使体育教师对体育理念和教学方法进行更新,下面就来具体介绍一下:

### 1.1 促使体育多元化思想发挥作用

当前人们对于身体健康的重视程度不断上升,高校开设体育课程的目的就是为了对大学生的身体素质进行提升,并对他们的运动能力进行增强,同时对他们的生活质量和方式进行改善,经过多年发展,高校体育理念中融入了快乐、终身教育和素质教育等元素。拓展训练的本质就是要引导学生进行亲身体验,虽然对于大学生而言具有一定难度,但是却可以让大学生体会到体育训练的乐趣,从而让学生积极主动地参与体育锻炼,最终将学生培养为身心健康且创新能力较高的全面型人才。将拓展训练融入到体育教学中,能够促使体育多元化思想发挥作用,还能体现出体育核心教学观念和目標,高校体育教学质量和效果也会变得更好。

### 1.2 促使体育教师对体育理念和教学方法进行更新

和其他学科相比,体育课程具有一定的特殊性,因为体育课程的主要教学内容并不是理论知识,还是要让学生掌握体育锻炼方法和动作标准,以便可以让学生形成爱运动的好习惯。高校体育教师往往会通过组织学生参与各种体育竞赛或集体活动的方式让学生体会到体育运动的乐趣。体育课程的实质就是一种体验活动,属于一种应用型课程,所以,高校体育教师不仅要传统的体育教学项目进行保持,还要开发一些适合大学生的新型教学内容。拓展训练在体育教学中的渗透,不仅可以让高校体育课程内容变得更加丰富,教师的体育理念也会变得更加新颖,教学方法也会得到更新。

## 2 高校体育教学中实施拓展训练的有效策略

### 2.1 对拓展训练课程的安全性进行提升

拓展训练大部分项目都是在户外进行的,这样的训练可以让学生得到更大的发挥空间,而且这种训练涉及的内容也比较全面,体育课程也会变得更加开放和多样,但是这种形式的训练也意味着安全隐患的增加。现在有些高校没有实施拓展训练的原

因就是因为担心训练中发生安全事故,进而对学生的人身安全造成威胁,这是学校承担不起的责任。基于此,高校要想更好的实施拓展训练就要先对训练的安全性进行提升,为学生提供一个安全的训练环境,对各种潜藏的隐患进行消除。

安全是开展体育训练的前提,拓展训练也不例外。想要实现这个目标可以从以下几方面着手:第一、学校和教师应在实施拓展训练之前先对课程设置是否存在隐患进行严格检查,学校还要成立专门负责监管体育课程安全的部门,学校内其他部门也要参与到监管之中;第二、训练设施的安全性是确保训练顺利完成的基础保障,因此,学校和教师在每次开展训练之前都要先对设施进行检查,确保设施不存在安全隐患,从训练设施方面为开展拓展训练提供安全保障;第三、高校体育教师实施拓展训练时需要对学生的行为进行时刻关注,还要实时监控拓展训练的开展情况,一旦发现有学生做出一些不符合标准要求的动作就要立刻制止,并要求学生进行改正;第四、体育教师应对自身安全意识进行增强,还要组织学生参加安全教育讲座,通过讲座让学生了解拓展训练的好处以及其中潜藏的危险,并教给学生一些应急措施和自救技能。各高校只有在安全方面做好了防护措施,拓展训练才能平稳进行,才能发挥出应有效用。

### 2.2 对训练核心理念和体育教学目的进行结合

现在很多高校开展体育教学的目的都是为了增强学生的体育技能,高校体育教师要想对拓展训练质量和效率进行提升,促使拓展训练发挥出更大效用,就要充分考虑高校体育教学改革要求,对自身教学理念和教学方式及时更新,给予学生充足的尊重,对学生的团结协作精神进行重点培养,将训练核心理念和体育教学目的结合起来,这样拓展训练才能发挥出改进体育教育的目的。第一、体育教师应充分考虑班级内学生需要和兴趣爱好,将以生为本作为实施拓展训练的基本原则,为了激发学生参与训练的主动性,还要根据学生的兴趣爱好规划教学内容。第二、教师应利用自身引导作用积极引导参与拓展训练。第三、体育教师还要在符合实际情况的基础上为学生构建一个可以自由发挥的训练环境,鼓励学生对自身体育潜能进行充分发挥,这样高校体育拓展训练的有效性才能不断提升。

## 3 结语

总而言之,拓展训练对于体育教学能够起到很大的促进作用,借助拓展训练可以促使体育多元化思想发挥作用,还可以促使体育教师对体育理念和教学方法进行更新,为此,高校体育教师需要对拓展训练课程的安全性进行提升、对训练核心理念和体育教学目的进行结合,以此来为实施拓展训练奠定良好基础。

### 参考文献:

- [1]王劲松.拓展训练在高校体育中的价值体现及实施研究[J].文体用品与科技,2021(01):156-157.
- [2]姚春龙,王娜.高校体育教学中实施拓展训练的理性探讨[J].现代农村科技,2020(11):86-87.