

# 高校教学中体育教育与拓展训练的结合应用研究

王海霞

北京科技大学 体育部 100083

**摘要:** 素质教育使人们更加重视体育。目前,为了深化和推进体育改革,大多数高校将体育与外展训练结合起来。在这一过程中,高校体育教师创新教育内容,改进教学方法,努力培养体育人才,提高体育学生的综合素质。这对体育和外展训练都非常重要。基于此,本文主要分析了当前高校体育教育现状,并提出了高校体育教育与拓展训练相结合的重要性,最终提出了几点有效策略。希望对高校体育教育活动的开展能够有所帮助。

**关键词:** 高校教学; 体育教育; 拓展训练; 结合

随着新课程改革的深入,我国越来越重视对学生的综合素质教育。当代体育教育不仅要培养学生的运动技能,而且要提高学生的社会适应能力和综合素质。拓展训练是一种以经验为主要内容的学习方法。它能有效地突出体育教学的特点,充分激发学生的潜能,增强学生的合作能力,提高学生的社会适应能力,提高学生应对突发事件的能力。学生沉着分析和处理能力,使学生的身心素质得到了充分的发展,为我国的体育事业做出了巨大的贡献。

## 一、当前高校体育教育现状

目前,我国体育教学分为三个层次:体能训练、普修和康复课程。在实施这三个层次的课程时,学生需要根据自己的身体状况进行选择。然而,由于陈旧的教学理念和行之有效的体育教学方法,这三个层次的教学不能真正发挥体育教学的作用。有三个原因。一是高校沿用旧体制,沿用传统保守的教学方法,只注重培养学生的体育功能,而不注重培养学生的喜好。<sup>[1]</sup>其次,没有创新的教学理念,体育知识就无法深入到学生的教学中去,学生也无法充分体会体育的精神和意义。最后,教学内容模糊,大多数高校没有科学明确的教学目标和教学方法,只把体育作为一项任务。缺乏系统的体育教学很难引起学生的重视。因此,高校体育与拓展训练能否有效结合,对体育教学改革和人才培养发展的影响是无法比拟的。

## 二、高校体育教育与拓展训练结合的重要性

### 2.1 有利于变革教学方法和手段

体育课程拓展训练是我国体育教育改革的可靠样本。它强调文化教育的主体性和互动性,强调理论性。然而,这种教育模式更注重理论与实践的结合,对传统的教学方法进行了抵制。强调基础理论、轻实践活动的体育教学方法的不足。拓展训练是在合理利用室内外资源的基础上,给予学生个人体验、个人体验的各种训练和专业技能。将基础理论文化教育与课外实践活动紧密结合,改进我国体育教学方法,促进当代体育专业工作的改革与创新。<sup>[2]</sup>

### 2.2 有利于丰富体育教育内容

在体育教学中引入拓展训练,摆脱传统单一枯燥的教学方法,提高体育教学内容,丰富体育日常生活。拓展训练的实施,使学生不再感到体育课枯燥乏味,不仅使课程内容更加丰富多彩,而且使学生积极地向训练中发展。教师在进行拓展训练时,首先对每个学生进行体格检查,掌握不同的体形、不同的体格,然后对不同的体能进行不同的拓展训练,有目的地进行训练。在整个学习和训练过程中,学生可以随意交流和讨论。根据讨论,塑造学生的行动能力、逻辑思维能力 and 克服困难的勇气。按照这种方式,将体育课与拓展训练相结合,使学生的体育学习与训练也能合理地进行,课程内容不再单一,越来越丰富多彩。

### 2.3 有利于转变学生观念

随着教育体制的不断变革,对高校和学生提出了更高的要求,即激发学生潜能,提高自控能力,增强综合能力。改变传统体育课程的课堂教学意识,从体育专业出发,激发学生的自学能力,提高学生身体素质的培养,塑造学生的延展性和体力。你也可以根据一些训练来组织活动,并设置礼物,给学生一种自豪感。经过自己的努力,他们才能赢得比赛,获得应有的荣誉。这个荣誉可以是个人的,也可以是团体的。有荣誉称号并不重要。最重要的是从荣誉中找到自信,在体育课上找到快乐,体验体育文化给学生带来的快乐和成就,改变学生对传统体育课的看法,爱上体育课程,爱上体育活动。因此,高校应结合学生的具体情况,制定有效的、适合学生的教学工作计划,以利于合理实施。<sup>[3]</sup>

## 三、促进高校体育教育与拓展训练相结合的有效策略

### 3.1 明确拓展训练目标

拓展训练不仅要锻炼学生的身体素质,更重要的是锻炼学生的心理素质,培养学生的自信心,挖掘学生的潜能。教师可以设计团队拓展训练项目,培养学生的团队意识和能力。<sup>[4]</sup>选择拓展训练项目后,教师应讲解项目的内容和原则,目的是让学生对拓展项目有一个清晰的认识,并明确注意项目和训练目标,以便在保证自身安全的基础上参与。来参加外展培训。拓展训练项目的选择应符合学生能力特点,

以提高训练效果。例如,在进行小组发展项目时,教师可以设计拥抱、多次跳跃等游戏,目的是让学生在游戏中增强沟通能力。在此基础上,教师可以将撕毁名牌、背靠背举气球等最受欢迎的拓展项目融入其中,以提高学生参与体育活动的兴趣。

### 3.2 选择合适的教学内容

在体育与拓展训练相结合的过程中,要充分挖掘体育课程的内容。高校体育教学应重视积极探索和深入研究。在正确认识体育锻炼内涵的基础上,保证体育锻炼在课堂中的运用和实践。同时,教师要充分利用拓展训练的教学强度,帮助学生身心成长,促进体育与拓展训练的有效结合,为体育活动的开展提供良好的指标,构建体育教学体系。提供清晰的方向指引。<sup>[5]</sup>此外,教师要特别重视体育的内涵和拓展训练,在教育学生的过程中设置更加科学合理的课程,鼓励学生积极参与体育教学过程。值得注意的是,在借助拓展训练进行体育教学的过程中,教师要根据学生的身心力量,有针对性、有计划地实施训练,确保体育课程的安全。

### 3.3 变革教学方法

体育与拓展训练相结合的过程就是优化体育训练方法的过程。在此期间,高校教师不能停留在传统的教学模式上,而必须运用先进的拓展训练教学理念,加强体育教学模式的创新。通过改革和运用拓展训练,体育教学能够把握时代特点,及时调整自身不足,及时转变教学方向,运用拓展训练的理念,制定合理科学的体育教育课程。而且,这种课程的设置是以学生的兴趣爱好为基础的。这种体育课程具有足够的灵活性和稳定性,无论是对学生的学习还是对教师的教学,都是非常令人印象深刻和适宜的。这样的教学方法在优化学生身心需求和时代发展的同时,优化体育教学和训练方法,达到教学效果的最大化。

### 3.4 加强教师队伍建设

拓展训练的应用水平与教师的身体机能和业务能力密切相关。在高校体育教学过程中,体育教师队伍需要建设一支专业化的师资队伍,并通过不断的教学和培训,保证高校体育教师的先进性和新鲜性。因此,高校体育教师应积极探索体育教学与拓展应用相结合的重要性,提高自身的专业能力,提高实际教学水平,并在教学方法上运用拓展训练的原

则,才能掌握体育知识和体育训练。<sup>[6]</sup>其应用价值和现实意义。另外,高校体育教师不能只关注学校。通过校外俱乐部的形式,可以形成一些属于体育教师的自发的体育训练俱乐部。教师可以讨论自己的专业,研究教学,改善教师的教学。专业精神很有意义。

### 3.5 注重安全防范工作

体育与拓展训练在体育教学过程中的结合运用,需要特别注意体育教学的安全性。安全是学校教育的重要组成部分。不能马虎。体育教师在开展拓展训练时,应遵循训练方法,训练科目的难度和强度,以及学生的身心特点,决定了训练课程的设置。在进行培训计划时,充分考虑各项的安全防护措施,做好前期安全管理工作。将注意事项和需要警示的安全信息放置在学生可以透过语言等形式看到的地方,确保运动训练的安全。<sup>[7]</sup>

## 四、结束语

综上所述,高校应重视体育与拓展训练相结合的应用优势,通过自身的教学改革和创新,不断推动高校体育与拓展训练的发展,促进学生健康体魄和坚强心理的发展。只有这样,国家的未来和希望才能成长,国家体育产业的发展 and 体育人才的培养目标才会更加明确。

### 参考文献:

- [1] 周健. 高校教学中体育教育与拓展训练的结合应用分析 [J]. 发明与创新·教育信息化, 2019, 000(006):39.
- [2] 刘瑜. 体育教育与拓展训练的结合应用研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 010(003):31,33.
- [3] 王荣乾, 彭明娟. 拓展训练在高校体育教学中的应用研究 [J]. 智库时代, 2019, 000(014):P.88-88.
- [4] 张嶝. 拓展训练在高校体育教学中的应用研究 [J]. 文渊(高中版), 2019, 000(001):114.
- [5] 冯文杰. 拓展训练在体育教学中的应用研究 [J]. 山海经:教育前沿, 2019(7):0115-0115.
- [6] 廖俊. 拓展训练在高校体育教学中的价值探讨 [J]. 当代体育科技, 2019, 009(013):62,64.
- [7] 黄俊杰. 拓展训练在高校体育教学中的价值及应用 [J]. 长江丛刊, 2019, 000(035):P.131-131.