

素质拓展训练融入中学体育教学的应用分析

童 堃

(长庆八中, 陕西 西安 713200)

摘要: 伴随着新一轮教育的不断实施, 中小学对于体育课程的重视程度明显提升。体育课程不仅可以强健学生的体魄, 还可以帮助学生们拥有积极向上的心态。但是在以往的体育课程教学中, 教师所采用的教学方法比较单一, 导致学生的学习兴趣不足。为了解决这个问题, 教师可以尝试将素质拓展训练融入其中, 这不仅可以丰富教学的内容, 还可以增加体育课程的趣味性。基于此, 本文就素质拓展训练融入中学体育课程中的价值、问题进行深入分析, 然后给出相应的教学对策, 希望可以为一线教师提供参考。

关键词: 素质拓展训练; 中学体育教学; 应用对策

素质拓展训练是当前中学体育教学中的一种全新的教学内容, 将其融入到体育课程之中不仅能够丰富了体育教学内容, 还有效提升了体育课程的趣味性。但是在融入的过程中也存在着些许的问题, 比如教师教学观念没有转变、教学设备不足、教学方法单一等等影响着二者深度融合的效果。为了帮助素质拓展训练更好地融入到中学体育课程之中, 笔者结合自身多年的教学经验以及对于素质拓展训练的相关研究, 给出了一些个人意见, 具体如下。

一、素质拓展训练在中学体育教学中应用的价值

(一) 有利于激发学生的学习情趣

有一句俗话是这样说的: “兴趣是最好的老师”, 因此, 教师只有将中学生热爱运动的兴趣激发出来, 才能够有效地提高中学体育教学的效率。传统的中学体育教学模式相对比较固定以及单一, 同时教学内容也缺乏创新, 如果中学生长期在这种教学模式中, 会产生较为明显的厌烦心理, 进而影响中学体育教学的质量。如果能够将素质拓展训练融入到中学体育课程中, 不仅可以改变传统的训练方式, 还可以有效丰富教学内容, 例如: 信任后背摔、解手链、极速 120 秒或者是户外公益活动等多种素质拓展训练项目。

(二) 有利于增强学生的身体素质

传统中学体育教学仍然采取传统的训练方式, 这种训练方式很少会考虑学生们的实际身心情况, 进而使得中学生参与体育锻炼的积极性减弱, 还没有办法使中学生的身体素质得到很好的提高。教师将素质拓展训练融入到中学体育教学之中, 可以通过有趣味性的体育游戏, 来提高中学生对体育训练学习的积极性, 除此之外, 为了能够满足中学生对体育训练多样性的需求, 体育教师还可以通过团队小组合作的方式, 来让中学生积极主动地参与到体育游戏之中, 这样不仅能够使中学生的身体素质得到锻炼, 同时还可以提高中学生的团队意识。

(三) 有利于培养学生的创新能力和团结协作能力

在当今的教育背景下, 中学生必须要着重训练的素质之一便是创造力。当前社会的发展离不开人的创造力。创造力是促进学生发展以及社会进步的重要内在推动力。素质拓展训练具有开放性、灵活性的特点, 在授课的过程中, 教师可以让学生们在参与的过程中获得一定的灵感。与此同时, 中学生在创新思维的过程中, 还能够挖掘自身的潜能, 这将为创新能力以及创新思维的培养和提升打下坚实的基础。

除此之外, 团结合作也是尤为重要的一项内容。在素质拓展训练中, 教师可以指导中学生通过团队合作来一同完成相应的体

育训练项目, 从而使中学生在完成团队项目的过程之中, 不仅可以学会独立思考, 实现创新发展, 同时还能够提高体育教学的效率。

二、中学体育教学存在的问题

(一) 体育教学观念没有发生转变

在新课改的推动之下, 体育教师虽然在教学理念上发生了一系列的变化和创新, 但是仍然会存在着些许的问题难以在短时间彻底转变。例如, 有一些中学教师并没有认识到体育教学的重要性, 只是一味重视和关注中学文化课, 而忽视了中学生的体育运动和中学生的身体素质。另外的情况是, 在部分中学, 体育老师的规模不够, 这样也会造成学校体育老师的压力相对很大, 体育老师不但要承担学校每一天学校的运动项目, 而且要承担学校运动队的培训任务等等。学校体育老师压力的增大, 也会使得学校体育老师在教学环节中的教育负担增加久而久之, 中学体育教师将会缺乏精力去改变传统的教学模式。

(二) 体育教学内容比较单调

由于传统的教学模式对中学教师的影响较深, 这就导致中学体育教师在授课的过程中, 仍然以田径或者球类运动为主, 很少会对中学生进行高强度或者是高难度的体育训练, 进而使中学体育教师在教学内容以及教学方法上都比较单调, 以至于没有办法将中学生运动的积极性激发出来。中学体育教学内容运动的单调, 不仅不利于中学生个性的培养, 同时还不能提高中学生的身体素质。

(三) 体育教学过于追求竞技化, 忽略了规范化

当前, 中学体育教学大多以竞技类的项目为主, 比如田径赛、篮球赛、足球赛等等, 这种竞技项目的教学, 主要以技术动作的规范性为主, 不适用于所有中学的体育学习。因为竞技项目的教学内容要求都比较高, 而有的中学生因为身体素质的原因, 达不到教师的要求, 所以会降低体育学习兴趣, 这也就使体育教学目标的实现受到了阻碍, 不利于体育教学方式的深层次改革, 中学生身体素质的提升也受到影响。

(四) 体育教学的考核方式单一

我们都知道中学体育考试的内容大多是以跳远、跑步或者跳高等项目为主, 这样体育考试就会显得比较单一。正是这种单一的体育考试严重影响了中学生参加体育训练的积极性。还有一些中学体育考试的标准是以中学生体操的整体尺度来进行评判, 这种考试评判不仅没有考虑到中学生的进步程度, 同时还会使中学生对体育考试失去兴趣, 这将会严重影响中学生身体素质的提高。

(五) 学生对体育产生抵触心理

随着科学技术的不断发展与进步, 人们可以随时随地的了解

世界的变化,因此,人们对娱乐的需求就会越来越大。由于很多父母都非常重视孩子的才艺培养,因此他们经常会利用孩子们的课外时间带着他们去参加一些艺术班,这样就会减少孩子的课余时间,给孩子们带来学习上的压力。再加上一些学生是独生子女,他们在成长的过程之中本来就缺少同伴,很少会在放学回家后和自己的同伴去玩耍,这就会导致他们的体能无法得到锻炼,当他们在上体育课的时候,一旦出现一些高难度的体育训练,他们就会无法接受。

三、素质拓展训练融入中学体育教学的策略

(一) 完善体育锻炼内容,激发学生参与活动的兴趣

俗话说“兴趣是最好的老师”,兴趣是促进学生踊跃参与课堂的最主要因素。素质拓展训练项目的内容丰富,且趣味性足,既可以有效锻炼学生的体力,也可以提高学生的注意力,从而最大限度调动学生参与运动的兴趣。体育教师可以增设一些趣味性的活动项目,比如,“穿越电网”“激流勇进”等,这些都是建立在虚拟环境的基础上,利用简单的设备进行运动。通过这些运动教师可以将学生分组进行体育竞赛,培养学生的竞争意识和团队精神。趣味体育教学项目的开展能够让学生在轻松愉快的环境中进行体育锻炼,既可以促进体育教学的顺利进行,又能促进学生身心健康全面发展。

(二) 注重教师思维的转变,培育学生良好的团队意识

体育老师是学校开展运动教学的主要参与者和引导者,体育老师本身的教育观念直接决定了学校体育训练学科的发展趋向,而且还在某种程度上直接关系到学校是否可以实现预期的教育目标。不过,由于现阶段仍有些体育教师受以往应试教育方式所造成的束缚,仍然采用以往传统的课堂教学方式,因此这种状态下很难真正实现素质教育的根本要求。所以,学校和教育部门都必须加强对体育老师们的专业和系统的训练,以转变传统体育老师的落后思想。让教师深刻意识到创新教育方法,对于提高中学体育教学水平的重要性。同时又要使体育老师们深深意识到,一定要把素质拓展训练项目融合进学校的体育课程中,这对于提高教学质量起着积极推动的作用。把素质拓展训练纳入学校体育课堂,有助于学生在团体活动中训练交流与合作的意识。

(三) 应用多样化锻炼方式,提升学生创新性实践能力

学校运动与健康课程教育规范中明确提出,学校体育教育要利用运动教学有效提高中学生的身体素质。所以,体育教师们应该积极改革以往单纯侧重于系统性、正规化竞技体育技能的教育方式。在传统的体育教学中很少触及学生身心健康的训练问题,而现代的体育运动教学中通过进行心理能力发展训练,将能够有效解决学生心理健康训练不足的情况。增设体育项目可以对学生的心理素质进行有机地训练,从而让学生勇敢挑战心理问题。同时教师可以在增设训练型体育项目的基础上,对复杂的项目环节进行人为设定,甚至可以利用复杂自然环境对学生的情感品质和思想品德进行训练。学生在进行运动比赛时,往往会有比较复杂的情况出现。例如在进行“空中断桥”这一体育项目时,会开展高空穿越项目。因为该项活动具备一定的危险性,因此在开展该项活动的时候,需要学生们具备一定的毅力和信心。当学生们具备了一定的心理素质以后,教师开始给学生们安排实践任务,即穿戴好保护措施开始高空操作。素质拓展训练和以往的体育活动相比较而言,更加注重学生心理素质、团队精神以及意志力的培

养。教师在授课的过程中应该注重为学生们创设一个合适的环境,加强他们的体验感。同时,教师还要鼓励学生们表达自己的想法,强化其思维能力,以此来促进学生们综合发展。

(四) 合理设计素质拓展训练

在实施素质教育的大背景下,中学体育教师应合理地进行素质拓展训练,并做好各项活动的组织与安排,以保证学生的身心素质得到充分的锻炼。为了保证学生在运动训练中的安全,教师应该根据不同的教学内容,选用具有趣味性、综合性的素质拓展训练方案,并在正式实施之前给学生们普及相关的危险项目,提高学生们的注意力和安全意识。同时,教师还应该要明确素质拓展训练项目的具体实施程序,引导学生们积极参加素质拓展训练的全部过程,并能够与中学生进行有效地沟通,使其更好地融入到团队活动中,从而增强其团队精神、身体素质和心理素质。

(五) 提高教师素质拓展教学能力

教师的教学水平是影响教学质量的重要因素。但是,目前我国中学体育教师仍然以“模仿训练”“示范讲解”的传统教学模式为主,对素质拓展训练的关注不够,部分教师还缺乏素质拓展的能力。为此,各地中学要加强素质拓展训练,聘请专业的素质拓展训练专家对中学体育教师进行素质拓展训练培训;此外,还可以通过定期教师讨论会来让体育教师之间分享经验,交流心得体会。同时,体育教师要加强自身的综合素质,扩大教学质量,加强素质拓展,对学生素质拓展的问题进行反思,并提出相应的对策。

(六) 加快完善校内体育锻炼设施

要想确保体育运动训练能够有效地开展,就必须加快完善中学体育运动训练基础设施。但是,一些学校重视文化课教育却忽略体育课,没有拿出相应的资金投入来建立和改善体育训练设施。体育训练场地的欠缺,在一定程度上影响了学生素质拓展训练项目的实施,既不利于激发学生对参加体育运动的兴趣,也不利于学生身体素质、心理素质、创造力、社会交往协调等技能的提高。

面对这一情况,学校要注意素质拓展培训项目在学校体育运动课程上的有效运用,并加大对学校体育基础设施建设的资金投入,健全完善学校体育锻炼设备,从而确保素质拓展训练项目的顺利开展。教师们要积极地创新素质拓展的训练项目,不断地改革素质拓展训练的有关方法,以增加校园体育活动的兴趣,从而进一步激发孩子进行体育训练的积极性。

四、结语

综上所述,将素质拓展训练融入中学体育教学之中不仅能够提升中学生参加体育运动的积极性,同时还能够使中学生得到全面的发展。文章主要是从三个方面对素质拓展训练融入中学体育教学的应用进行分析研究:(1)素质拓展训练在中学体育教学中应用的价值;(2)中学体育教学存在的问题;(3)素质拓展训练融入中学体育教学的策略,希望能够对以后的分析以及研究提供一定的理论基础。

参考文献:

- [1] 董瑞江.素质拓展训练融入中学体育教学的应用探讨[J].体育世界:学术版,2019(4):2.