

中职体育教学中拓展训练的必要性以及应用方法

王程

(广西商业技师学院, 广西 桂林 541000)

摘要: 拓展训练近来成为企业普遍采用的一种培养员工团队精神和合作能力的重要方式, 具有较为广泛的应用范围。其作为一种新型的教学方式, 也被应用到了教学中。体育教学作为中职素质教育不可或缺的重要部分, 不仅可以锻炼学生的体质, 增强其体能, 还能促进学生的身心健康发展。将拓展训练融入到中职体育教学中, 可以有效提高学生的信息沟通能力、合作能力等综合能力, 为其日后走上工作岗位奠定扎实的基础。本文以中职体育教学中拓展训练的必要性为研究的起点, 重点探究了其具体的应用方法, 希望为中职体育教学和学生体质提升贡献一份力量。

关键词: 中职体育; 拓展训练; 必要性; 应用方法

一、将拓展训练运用到中职体育教学的必要性

中职学校的生源较为复杂, 大多文化基础较为薄弱, 在初中学习阶段未养成良好的学习习惯、卫生习惯以及锻炼习惯, 缺乏吃苦耐劳的精神品质, 还有一部分学生由于家庭教育不到位或家庭条件较差, 无奈之下选择了中职学校。再加上学校、教师和家长对体育教学的忽视, 导致学生们的体育学习兴趣低下。上课认真听讲, 跟随教师的示范认真学习体育技能对于一部分学生来说都是一大难题, 更不用说他们在课下进行锻炼了。针对以上情况, 就需要中职学校、教师引起重视, 改变想法。将拓展训练结合中职体育课程, 可以在丰富学生的体育学习内容的同时, 让他们在选择体育锻炼的项目时, 有更多的选择权, 并使学生们在训练时, 通过与他人合作和竞争, 来展现真实的自我, 培养其成就感和自信心。因此, 在中职体育教学中进行拓展训练是极其重要的, 也是极其必要的。

二、拓展训练在中职体育教学中的应用方法

(一) 拓展训练的主要内容

拓展训练大多是在室外进行, 这就要求中职学校重视户外场地的环境, 与此同时, 做好学生们安全防护动作。目前, 我国大多数学校的拓展训练多集中于室内, 这就要求教师在室内可通过设计情景训练来培养学生的组织能力、判断能力、合作能力等综合能力, 通过对他们这些能力的综合模拟训练, 来让学生们在训练中能够建立起与他人之间合作的默契和信任。在室外场地进行训练时, 一般是在训练教学器材上完成的, 通过将学生们分为若干个学习小组, 让他们以小组为单位来进行团队活动, 并通过竞赛的方式, 来对各个团队进行有效管理, 并通过对外课活动的进一步优化, 使他们了解拓展项目的注意事项。除此之外, 教师还可以从学生的兴趣出发, 来开拓一些其他的拓展项目, 如水上拓展训练或野外登山拓展训练。

(二) 加强师资队伍建设

一支强大的师资队伍, 不仅可以增强学校的办学水平, 还在建设特色专业、特色学科方面具有积极的意义。中职体育教学中拓展训练的有效开展离不开一支强大的师资队伍。在中职体育教学中进行拓展训练的教师, 不仅要有较为扎实的拓展训练基础知识, 还需要具有相关的教学经验和教学设计等综合能力。目前,

中职学校在强调以知识为本位的社会大环境下, 认为体育课程是副课, 普遍对其教学不重视, 导致体育课程的价值无法充分发挥出来。加上部分教师体育拓展训练经验较少, 缺乏项目组织能力和操作能力。基于此, 就需要中职学校不断扩充自己的师资队伍, 加强对团队成员拓展训练基础理论知识的培训, 来让他们了解拓展训练对于中职学生的重要性。此外, 中职学校还可以组织教师到相关部门或学校进行参观和学习, 了解其真实的训练项目、方式等, 丰富其训练的经验。之后, 便可将其与中职学生的特点相结合, 来选取合理合适的拓展训练方式。

(三) 因此施教, 提高学生的综合能力

新时代社会对于人才提出了更高更专业的要求, 要求其不仅需要具备丰富的理论知识, 还需要具备扎实的专业技能, 从而成为颇受市场青睐的综合性、实用性人才。为了适应社会发展趋势, 就需要中职学校调整人才培养方案, 根据学生们的个性特点因材施教。如对于性格比较内向的学生, 他们在进入工作岗位之后, 会出现不适, 不利于职业生涯的进一步发展。基于此, 就需要中职体育教师将拓展训练项目和体育教学内容进行融合, 来避免这一问题的发生。因为在拓展项目中, 有许多项目是非常适合对学生沟通能力的培养的。如有的项目的规则为学生们只能通过口述和听觉来和其他队员进行配合来完成下项目任务, 因此多为沟通能力欠佳和合作意识不强的学生设计此类的体育拓展项目训练, 可以有效培养他们的综合能力。

三、结语

总之, 拓展训练对于学生而言, 是一项乐事, 通过对他们的综合性训练, 可以大大提高其综合能力。教师将其和体育课程进行融合, 可以在丰富课程内容的同时, 来提高他们学习的积极性。并且通过持续的科学训练, 可以使学生们的综合素养得到大幅度的提升。未来, 希望更多的中职学校能将二者结合起来, 以促进学生的全面健康发展。

参考文献

- [1] 高峰. 拓展训练在体育教学中的应用探析 [J]. 成才之路, 2019 (25).
- [2] 范国梁. 重视拓展训练, 提高中职体育教学趣味性 [J]. 课程教育研究, 2019 (29).