

# 拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略

叶山开勒德·沙依然

(富蕴县职业技术学校, 新疆 阿勒泰 836100)

**摘要:** 随着社会的进一步发展, 对人才的综合要求也越来越高, 作为为社会输送人才的重要教学教育机构, 中职院校源源不断培养出一批又一批技术人才和专业人才。现如今拓展训练在中职体育教学中广泛的应用, 作为一种新型的体育教学模式, 进一步完善了中职体育的教学方式, 对中职体育教学水平的提高有着重要的影响。本文将结合个人实践对拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略进行探究。

**关键词:** 中职院校; 体育教学; 拓展训练; 实施策略

## 一、进行拓展训练在中职体育教学中的意义

### (一) 激发学生学习兴趣

在中职体育的传统教学模式中, 大多以言语教学为主, 体育教师基本不会带领学生去户外运动, 这大大降低了体育课的趣味性, 教学过程显得乏味、单一, 甚至有部分学生一想起来要上体育课便头疼不已, 想各种借口请假不上体育课。体育课上的训练项目更是毫无新意, 没办法激发出学生内心深处对于运动的喜爱之情, 无法调动起学生主动参与体育教学的积极性, 不能实现通过体育课让他们强身健体的教学目标。而在体育教学中引进拓展训练则可以有效改善这一尴尬局面, 拓展训练本身具备很高的趣味性, 能大大活跃体育课的气氛, 将体育游戏和拓展训练有机地融合在一起, 让他们在有一种快乐的学习体育技巧。

### (二) 提升学生综合素质

种植体育课程的教学目标是为了让学生在了解各种体育知识的过程中增强他们的体育素养, 从而让学生全面发展综合素质。但是在传统的教学模式里, 体育课不是一项主要的学习科目, 因此学生对体育课的重视程度较低, 在这种心态下很难取得较好的教学效果, 对学生综合素质的培养没能起到良好的促进作用。而拓展训练注重对学生综合素质的培养, 各种各样的花式训练项目能使学生的综合素质得到良好的培养, 从而逐步提升他们的心理承受能力和自信信息, 帮助他们形成健康的价值观与人生观。

### (三) 培养复合型人才

教师在带领学生拓展训练时, 需要把拓展训练与各种项目的基础技能和知识结合在一起讲解, 或者领用独特的训练器材和各种自然环境, 进一步提升他们的适应能力和观察力。因此, 学生能在训练过程中培养自我挑战精神与合作精神, 对自身能力形成清晰的认知, 全面发展各项素质, 为社会输送综合素质优秀的复合型人才。

## 二、中职教学中拓展训练的实施策略

### (一) 建设专业拓展训练教师团队

相比于传统的体育项目, 拓展训练的专业性更强, 这对于教师的专业素养是一种考验。想要在中职体育教学中有效引进拓展训练, 需要教师具备较强的活动设计能力、活动组织能力以及教学开发能力。因此, 应根据本院校的实际情况组建一支专业拓展训练教师团队。校方首先要开展教师的拓展训练教学培训工作, 比如通过自主学习、开展集训的方式增加教师的拓展训练基础知识水平, 让他们深刻体会到拓展训练的目的和内涵, 从而为将拓展训练融入中职体育教学打好教师团队基础。把拓展训练的相关

知识编撰成系统性的学习体系, 将拓展训练的过程、内容、技巧和方法完成独立的知识体系, 再结合中职学生的群体特征合理地制定拓展训练计划, 从而保证拓展训练计划符合学生需求。

### (二) 科学设计拓展训练内容

在中职拓展训练的实施过程中, 要重点注意内容设计的科学性与合理性, 通过内容和种类丰富饱满的教学内容, 确保拓展训练在中职体育教学中的顺利实施。拓展训练的教学目标要放在提高学生综合能力上, 让他们通过一次又一次地挑战自我极限的过程, 充分发掘出自己的潜力, 增强团队合作能力, 促进各项能力的综合发展。拓展训练的教学内容重心要放在户外训练项目上, 比如“孤岛求生”“巨人梯”等训练科目, 将在训练中获得快乐, 在快乐中提升能力作为训练宗旨, 促进中职学生身心的健康成长。

### (三) 科学运用实践性教学方式

拓展训练的教学设计要注意户外和室内环境的有机结合, 开展教学活动时利用体验模式或者场景模拟等方式, 设计出强调沟通交流、团队协作的实践项目, 在室内引导学生围绕训练项目展开讨论学习, 之后去室外亲身实际体验, 两者结合以更好的加强个人体验。此外, 中职学生因年龄和自身阅历所制约, 心理素质差异比较大, 在进行一些训练时情绪起伏波动较大, 这对于教学效果是极为不利的, 为了保证拓展训练的教学效果, 设计训练科目时要结合班级内学生的心理特征, 使得全体学生都能在训练内容达到锻炼自身能力的目的。

## 三、结语

客观地说, 将拓展训练引进到日常体育教学内容中不能急功近利, 需要全体教师不断探索行之有效的教学方法, 在一次次失败后才能总结出成功的经验。我相信, 只要全体教师共同努力, 必将能总结完善出一条行之有效的教学途径, 有效增强他们的各项综合素质, 从而在以后的就业时提升他们的竞争力, 让他们以较强的综合素质与竞争者拉开差距。教师要在中职体育拓展训练教学中灵活运用各种教学手段, 让他们能学有所获, 为他们以后的长远发展打下良好的基石。

### 参考文献:

- [1] 张贺. 拓展训练在高校体育教学中的意义及实现路径[J]. 黑龙江科学, 2020, 11(07): 100-101.
- [2] 康晨冉. 高校体育教学改革中融合拓展训练的方法与价值探析[C]. 河北华图文化传播有限公司. 青少年心理健康与社会适应教育培育学术论文集. 河北华图文化传播有限公司: 河北华图文化传播有限公司, 2019: 47-51.