

# 拓展训练融入初中体育教学的研究

吴琳珍

(萧山区党湾初级中学, 浙江 杭州 311221)

**摘要:**新时代对人才的需求量逐渐增大,对人才综合素质的要求逐渐提高。初中教育应适应现代社会经济发展,对于学生的身体素质和心理素质进行全面提升。初中体育教学,应将拓展训练融入到课程教学中,通过教学内容和手段的丰富创新教学模式,有效提升体育教学质量。本文分析拓展训练的基本内容,以及其融入初中体育的必要性,并结合笔者实践经验对拓展训练融入初中体育教学的现状和应对策略进行如下研究。

**关键词:**拓展训练;初中体育;教学;教学

## 一、拓展训练的基本内容

### (一) 含义

拓展训练是一种为了适应学生与时代发展需求而诞生的学习方法。这种学习方式衍生于现代生活。人们对这一新生事物的解释有很多种,笔者认为可将其解释为:充分利用训练资源和环境,针对学生身体素质所设计的个性化训练项目。这种训练项目以其针对性和科学性,激发学生潜能、锻炼学生体质、陶冶学生情操,从而达到落实素质教育计划的目的。

### (二) 特点

#### 1. 综合性

拓展训练是针对学生体质、思维的训练方式,能够综合提升学生凝聚力、团队合作意识、心理素质、身体素质。

#### 2. 挑战极限性

拓展训练针对学生体育基础而设计,挑战人的身体极限,从而能够达到深度挖掘学生身体潜能的目的。

#### 3. 自我教育性

拓展训练的分享交流环节给予学生发现自我优势、自身不足的机会,继而激发学生内在训练需求,促使学生进行自我教育。

## 二、拓展训练融入初中体育教学的必要性

### (一) 培养学生创造性思维

创造是发展的推动力,创造力是新时代人才的必要素质。拓展训练与传统体育训练的最大区别在于,突破传统的技术灌输式教学,让学生自己发挥主观能动性,去解决训练中所遇到的问题。

拓展训练离开了师生所熟悉的校园体育场地,陌生的环境下教师也不能像在校园那样以上帝的视角看待学生学习,并给予学生正确指导,而是需要和学生一起面对全新的环境,师生所受到的思维禁锢有效减少。

熟悉的环境下、熟悉的内容,很容易令人产生思维定势,拓展训练完全避免了这个问题。在不断解决问题的过程中,学生一直强迫自身调动所有想象力,促使其创造力得到训练。

### (二) 完善心智

初中阶段,学生的理性思维逐渐占据智力发展水平的重要方面,此时学生心智逐渐形成。这一时期,学生产生叛逆、遇到思想障碍最多的时期,通过拓展训练帮助学生舒缓压力、放松心情,是加快学生性格形成、帮助其提升心理素质的有效途径。

叛逆代表着学生更多关注自身,形成对外界环境的独特认知,

初中教育所要做的便是给予学生适当的引导,帮助其克服一切障碍,保持心智平稳发展。

在拓展训练中,学生的聪明才智得到充分发挥,他们的参与程度得到强化,与同学、教师之间的有效思想沟通增多,促使学生更加全面、客观、理性地看待事物。

### (三) 激发学生积极性

熟悉的环境下,长期接受内容相似、教授模式相似的体育训练,容易使学生对体育课程产生心理上的疲惫和厌倦。在固定的工作环境中,开展内容相似的工作,体育容易产生职业疲惫。师生缺乏新鲜信息的刺激,参与体育教育的积极性有所下降,对教学目标的实现产生不利影响。

体育拓展训练有效帮助师生摆脱这一困境,在陌生的环境下解决没有遇到过的困难,对于他们来说是十分新鲜、必要的精神刺激,促使他们更加积极地投入到教与学。拓展训练强调主动性的发挥、体验的新鲜、心情的愉悦,学生在动手实践中得到身体的锻炼和思维的发展。

## 三、拓展训练融入初中体育教学的现状

### (一) 忽视拓展训练的重要性

长期以来,教学给人的印象就是固定的地点,固定的知识和技能的传授目标,离开了这两个方面就会被称为不认真教学。这种情况的出现与长期以来教学工具的缺乏和应试教育形式有关。

传统教育模式下,教师和家长都将注意力集中在成绩上,体育课程经常被其他课程挤占,而且以传授体育技能为主,忽视了体育教学对学生体质和思维能力发展的促进作用。

拓展训练所需要的教学时间更多,很多学校难免担心其影响学生学习,以及对安全造成影响,体育教师的组织积极性减弱。

### (二) 课程体系有待完善

传统体育课教学以球类运动为主,其一是增强课堂趣味性,其二是锻炼学生体质,其三是传授学生运动技巧。在授课效果方面,并不十分乐观,很多学生体验不到体育活动本身的乐趣,而是将其作为应付考试的教师,处于被动接收知识的状态。

针对这种情况,教育部门发出将拓展训练融入到体育教学的号召,并且编撰了相关教材。大多数初中仍然很少开展拓展训练,拓展训练与体育教学融合难以形成完备体系。

就目前的可行性研究结果看来,拓展训练融入初中体育教学十分必要且具有可操作性,体育教师所需要做的就是寻找一定的方式,将两者融合到教学实践中,从而发挥其教育优势。

### （三）教学设施缺乏

传统体育课堂对体育设施的要求较为简单，甚至一名教师、一个操场、几个篮球，就能完成一学期体育课程。拓展训练需要野外训练场地，场地多大、安全如何保障、场地设施等问题摆在了体育教学面前。

野外训练场地的开辟需要投入大量的人力、物力，而且要求相关人员具备一定的专业能力，这些要求给财务带来一定压力。没有相关的配套设施，拓展训练难以真正融入到体育教学中。为了解决这一问题，地理位置相近的学校可以共同建造、共同使用拓展训练场地，以更快落实拓展训练融入体育教学的计划。

## 四、拓展训练融入初中体育教学的措施

### （一）完善课程管理体系

学校管理层首先要对拓展训练进行全面认识，结合本校教学资源和学生需求，对体育课程管理体系进行完善，是为拓展训练实施提供的必要制度保证。

初中体育拓展训练应因地制宜，充分利用当地户外运动资源制定体育课程管理体系。初中生身心发展尚未成熟，富有冒险精神而缺乏一定的理性判断，有些拓展训练项目对他们而言具有一定的危险性。

体育教师需要对学生的体力和年龄进行综合分析，制定出富有针对性的教学计划，从而实现难度差异拓展训练，帮助学生循序渐进地掌握拓展训练能力。

在每一次拓展训练活动之前，体育教师都需要对训练安全性进行预判，并准备好相应的安全预案，提升教学安全可控性，即便发生紧急情况也可以有条不紊地进行处理。

### （二）完善训练场地和器材

拓展训练的内容与传统体育课程有着较大的区别，相应的教学对器材与场地的要求也比较高。由于拓展训练的特殊性，教学活动对器材和场地的选择十分重要。

体育教师应领会拓展训练内涵，灵活掌握拓展训练项目，根据场地开发课程。比如，有些训练内容，需要借助户外运动场地，有些训练项目则并不一定要借助室外场地，同时训练所需的器材也具备可替代性，此时传统的校内运动场地和运动器材可以被继续运用到拓展训练中。这种拓展训练的组织方式，尤其适用于经济能力有限的初中学校。

此外，为了减少在场地与器材方面的投入，学校还可以与校外拓展训练基地展开合作。校外拓展训练基地有淡旺季之分，学校将训练项目的时间安排在淡季，可以利用较少的投入完成拓展训练教学。如此既能够实现利用拓展训练提升学生体育学科素养的目标，又有效提高了训练基地的使用率，创造了学校与基地的双赢局面。

### （三）加强师资队伍建设

师资队伍是决定体育教学效果的主要因素，基于拓展训练内容的特殊性，初中学校需要针对拓展训练的教学需求，加强对授课教师的相关专业化知识与技能培训，提升教师授课能力。针对拓展训练的教学管理方式、紧急事件处理方式，对教师进行相关培训，促进拓展训练的安全、有效开展。师资培训需要定期进行。培训形式可以是训练知识讲座，也可以是训练成果比赛，

从而为学校之间以及教师之间的相互学习提供交流平台。教师作为传授知识的主体，应敢于打破传统教学理念的束缚，在教学模式上进行创新，进而充分利用教学资源，丰富自身教学手段。

### （四）创新教学方式

#### 1. 徒步远足，坚强学生意志

初中是学生身体素质发育的关键时期，体育训练是培养学生忍耐力的重要途径。在体育课程中融入拓展训练，首先需要教师引领学生明白坚强品质的基本概念，并且在实践中培养这种优秀品质。

比如，带领学生走出校园，开展徒步远足训练。教学管理方式可以参照徒步行军的管理方式，让每一名学生背负一定重量，要求学生中途只能休息一次，在规定时间内到达目的地。

新鲜的训练环境和训练内容，充分激发了学生的训练热情，同时负重且休息时间短，需要学生控制好行军速度才能够完成训练任务，这就对学生的控制能力和忍耐力提出了挑战。

拓展训练的场地可以选择在风景秀美的湖泊或者山区，让学生在徒步中感受大自然的美好。

#### 2. 高空断桥，训练学生勇气

狭路相逢勇者胜，直面困难的勇气和信心，是当代人才综合能力的重要组成部分。体育拓展训练内容丰富、实践性强，可以作为学生勇气培养的重要教学手段来使用。

首先，通过调查问卷和观察学生日常学习行为，对学生的勇气水平进行评价。

其次，以评价结果为基础，根据学生的心理承受能力和学习进度，为学生拟定相应的拓展训练计划，循序渐进地强化训练强度，培养学生勇气。

以高空断桥训练为例，老师可以根据学生的心理承受能力，将训练项目设置在不同高度的空中，促使学生发挥过人胆量通过高空断桥。有些学生胆子比较小，对这样的训练项目心理压力比较大，教师可以与其家长共同对其进行鼓励，用情感的力量帮助其克服恐惧，勇敢跨出第一步。

## 五、结语

综上所述，身体素质和心理素质是新时代人才培养的重要方面，也是素质教育对初中体育的要求。体育拓展训练内容丰富、趣味性强，其与初中体育课程的融合有效促进了学生自身素质的全面发展。在拓展训练中如何培养学生创造性思维、完善学生心智、激发学生积极性，是每一名体育教师都需要深入研究的问题。对这些问题的研究需要教师参考同行实践经验，丰富理论知识，然后结合学校体育条件和学生具体情况展开教学方式的创新与发展。

### 参考文献：

- [1] 许茂春. 基于拓展训练融入初中体育教学的可行性分析 [J]. 学苑教育, 2020 (14): 88.
- [2] 康艳霞. 素质拓展训练融入初中体育教学的有效性探究 [J]. 考试周刊, 2021 (20): 111-112.
- [3] 姚朝明. 拓展训练融入初中体育教学的可行性探析 [J]. 读写算, 2021 (02): 87-88.