

# 新课程背景下高中体育课程拓展训练的有效实施路径分析

范毅星

(萧山区第二高级中学, 浙江 杭州 311251)

**摘要:** 随着课程改革不断深入, 高中体育课程教学模式应得到进一步优化。教师在组织学生开展训练活动时, 应尽可能在体育训练中引入一些新的教学理念、教学方式, 以此更好地激发学生参与到体育训练中的兴趣, 增强他们对所学知识的理解程度, 为其之后形成良好的体育训练习惯打下坚实基础。拓展训练作为一种行之有效的教学模式, 在高中体育课程中有极为重要的意义, 它能将枯燥的体育运动知识、技能训练过程生动化, 从而在无形中将体育训练效果提升到一个新的高度。基于此, 本文将针对新课程背景下高中体育课程拓展训练的有效实施路径进行分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

**关键词:** 新课程; 高中体育; 拓展训练; 有效路径

对于学生来说, 高中阶段是一个极为重要的时期。在高中时期, 学生的知识储备会得到大幅扩充, 其思维品质、道德素养也会有极大发展, 通过开展体育教学, 能促使高中学生身心更为健康发展, 对提升其心理抗压能力, 帮助他们养成坚韧不拔以及团队合作等精神也有重要意义。

通过拓展训练, 教师能在高中体育课堂中对学生的合作意识、团队精神等进行充分培养, 为其之后学习更深层次的体育知识, 开展更具难度的体育训练打下坚实基础。

新课程背景下, 高中体育拓展训练的内容并不能只是将体育游戏与训练相融合, 而应是对传统授课模式的各方面突破, 以此促使高中体育训练教学水平得到进一步提升。

## 一、新课程背景下高中体育课程开展拓展训练的意义

### (一) 有利于丰富教学内容

当前, 教师开展高中体育教学时, 很少对体育训练内容进行有效扩充, 采用的也多是传统的“理论+示范+练习”模式授课。在体育训练中, 教师通常只是引导学生进行一些体操、跑步等常规项目练习, 整体课堂氛围较为枯燥, 学生很难从中感到趣味性。

基于此, 结合新课程标准, 开展体育教学时, 教师应转变固有理念, 对授课模式、内容进行充分完善。

通过在体育训练中引入拓展训练, 能为体育课堂注入新的活力和升级, 极大丰富当前高中体育训练内容, 从而在无形中将学生参与到体育训练的积极性、主动性充分激发出来, 使其更为更高效地掌握体育技巧, 发展学生的各项体育能力和精神素养。

当前, 有诸多适合高中阶段学生的拓展训练内容, 如“信任背摔”“两人三足”“肩上传接球接力比赛”等。通过引入丰富的拓展训练内容, 可进一步激发学生学习兴趣, 让体育课堂氛围更加活跃, 在优化体育授课环境的同时提升教学效率。

### (二) 有利于激发学生兴趣

高中时期, 很多学生更关注文化知识学习, 对参加体育训练的主动性严重不足, 训练热情不高, 致使整体高中体育训练教学质量并不理想。

基于此, 开展体育训练时, 教师要尽可能引入一些趣味性、互动性兼具的体育训练项目, 以此更好地将学生注意力吸引到体育训练课堂, 激发他们参加训练的热情, 使其在无形中养成良好

的体育锻炼意识。

在开展拓展训练时, 教师可结合学生特点, 设计一些符合高中时期学生心理特点、兴起爱好的训练项目, 比如合作竞技类、游戏类体育训练等, 这样可极大优化当前体育训练课堂环境, 将更多学生吸引到体育训练中, 提升他们的参与训练积极性, 从而提升授课质量。

### (三) 有利于团队精神养成

在高中体育以往的训练中, 很多项目都是单人进行, 比如跳远、跑步、引体向上等, 这样并不利于学生形成良好的团队合作精神。在训练中, 学生间缺乏沟通、合作, 不能形成良好的互动, 长此以往, 会降低体育训练教学效果。

基于此, 开展体育拓展训练时, 教师可结合实际情况, 在授课中融入一些团体类训练项目, 以此增强学生在运动训练中的集体荣誉感, 在激发学生训练兴趣的同时, 有利于他们养成良好的团队精神。

通过此类拓展训练, 学生能对团队产生更为深入理解, 还能逐渐在团体竞技项目中感受到体育运动的魅力。借助拓展训练, 学生间的关系将变得更为紧密, 从而充分凸显出体育拓展训练育人效果, 让体育精神在无形中融入到学生的骨子里, 使其团队意识提升到一个新的高度。

## 二、高中体育课堂现状分析

教学模式陈旧、教学目标单一是影响当前高中体育教学质量的重要因素。在体育授课时, 部分教师仍采用“课本+口授”的方式教学, 理论性非常强, 导致体育课堂气氛沉闷。

一些教师会让学生在操场自由活动, 缺乏明确授课目标, 学生难以进行有效锻炼。形式化的体育教学难以满足素质教育需求, 不利于学生良好运动习惯养成。

教学方式单一也是高中体育教育的一大难点。在体育教学时, 教师通常是先给学生讲解理论, 然后将其集中起来进行动作示范。此教学方式忽视了学生体育学习需求, 缺乏针对性, 不利于学生体育学习兴趣激发, 导致授课效果非常不好。此外, 很少有教师能拓宽授课渠道, 将新的授课内容引入体育课堂。

很多教师对体育课程仍存在不重视的情况, 他们中的部分人仍会将体育看成是“副科”, 很少将精力放在体育教学模式改革

及优化上,而是更倾向于教授高中学生文化课和专业课,这种思想上的不重视严重影响了高中学生高中体育意识的形成。

此外,部分高中学校的体育设施较为落后,难以满足学生的体育运动需求。不仅如此,很多高中学校的体育教学模式过于单一,导致学生难以从体育课程中感受到趣味,严重阻碍了他们自主体育意识的形成和发展。

### 三、新课程背景下高中体育拓展训练实施路径

#### (一) 丰富拓展训练内容,激发学生兴趣

以往开展高中体育教学时,很多学生参与到体育训练中的兴趣并不高,究其原因在于,体育训练内容较为单一,缺乏趣味性。事实上,体育作为一门实践性特点较为突出的学科,教师通过将拓展训练引入课堂,能从两方面提升教学质量。

其一,训练兴趣及锻炼意识。引入拓展训练,学生参与到体育训练的兴趣将得到大幅提升,他们会更为充分地利用课余时间,采用多种方式进行拓展训练。

其二,实践性方面。借助拓展训练,教师能更好地帮助学生将体育锻炼和日常生活奇偶额和,在丰富训练内容的同时,促使学生养成良好体育锻炼习惯,充分落实全面健身理念,使其在无形中养成终身锻炼习惯。

有效的拓展训练模式能在极大提升高中学生参与到体育训练中的积极性,基于此,教师应在进行体育授课时,将更多趣味性因素融入到拓展训练中,以此从根本上提升教学实效性,促使学生参与体育训练的兴趣得到大幅提升。例如,在进行田径训练时,教师若采用传统模式,学生很难感受到田径训练的趣味性,参与积极性也并不高。

针对此情况,高中体育教师可对田径训练进行充分创新,以更为变通的方式开展训练活动,转变学生对田径训练的固有认知,从而提升他们的体育精神。在趣味性、新颖性兼具的体育拓展训练模式下,体育教学质量会得到很大提升。

在拓展训练中,教师要转变固有要求。比如,在以往田径训练时,教师会对学生的跑步距离、时间等进行要求,在新的拓展训练模式下,可适当对此进行改变。

比如,为增强跑步趣味性,教师可在跑道上增加一些障碍物。再如,进行篮球技术训练时,若教师利用传统模式,学生难以从中体会到快乐。

基于此,教师可尝试转变训练模式,引入“肩膀传球接力”“背部传球接力”等训练形式,在增强学生体质的同时,营造一个趣味性体育环境,增强训练效果,激发学生兴趣。

#### (二) 开展合作拓展训练,培养团队意识

若想更好地激发学生体育训练热情,单一的拓展训练模式难以达到理想效果。因此,教师要尝试开展合作拓展训练,以此增强学生间的体育竞争意识,促使他们的合作精神发展,从而全面提升体育拓展训练的效果。

事实上,高中体育课程的重点便是,通过引导学生参加体育训练,以此培养其团队合作意识及相关能力。因此,为更好地凸显出拓展训练在体育教学中的先进性,教师可有意识地设计一些

培养学生合作精神的拓展训练项目。

在拓展训练中,教师要明确学生的主体地位,很多教师在进行体育训练教学时,会将自己当作课堂主体,学生所有的训练都围绕自己说的方式开展,致使学生创新思维、训练主动性等会受到很大程度影响。

基于此,在开展体育拓展训练授课时,教师要尽可能凸显出学生的主体地位,设计一些团体性训练项目,让学生通过合作完成各项训练内容,在互帮互助中完成训练任务,增强学生间的协作合作能力。

例如,在进行足球训练时,教师可尝试弱化其中的竞技因素,突出拓展训练中团队合作部分。比如,教师可组织一个“足球接力”活动,在此活动中,学生要组成不同的小组,而后绕着足球场带球赛跑。哪个小组用时最短则为胜利。在此训练中,学生的足球技能会得到极大提升,其团队合作意识也将得到很大程度发展。

#### (三) 开展课外拓展训练,提升综合能力

当前,高中阶段学生多是独生子女,他们日常除了学习,很少主动掌握一些生活技能。基于此,通过在体育拓展训练中插入生存技能训练,能有效弥补学生短板,使其综合能力得到大幅提升。此外,通过引入课外拓展训练,能极大丰富体育训练内容,促使学生的学习主动性得到进一步提升。

例如,教师可开展一个“荒岛生存”拓展训练。在训练中,学生需要凭借自己的所学技能生存下去。

在实际训练中,教师可将单杠、鞍马比作荒野中需要翻越的障碍物,用两根绳子模仿河流,训练学生跳远能力,在进行陷阱制作时,教师可训练学生打绳结,以此增强学生综合能力。

通过拓展训练,能极大增强学生对体育技能的掌握,当其遇到突发事件时,方可更好地进行应对。在课外拓展训练结束后,教师可组织学生将用到的体育器材放回原位,这也是教书育人的重要过程。借助课外拓展训练,高中学生的体育综合能力将得到极大提升。

### 四、结语

综上所述,借助拓展训练,能极大丰富高中体育训练内容,拓宽教师授课路径,更好地激发学生兴趣,增强他们对体育技能的掌握和理解,从而逐渐使其养成良好的体育精神,为全面提升高中体育教学质量打下了坚实的基础。

### 参考文献:

- [1] 赵群英, 杨炳雄. 浅析新课程改革下高中体育课堂的教学策略[J]. 名师在线, 2021(06): 73-74.
- [2] 曹梁. 拓展训练在高中体育教学中的应用探究[J]. 名师在线, 2020(27): 53-54.
- [3] 陈芳斌. 高中体育教学中引入素质拓展训练的方法与价值[J]. 当代家庭教育, 2020(07): 89.