

素质拓展训练融入初中体育教学途径探析

徐玄仲

(兰州市交大附中第一分校 730070)

摘要:近几年来,素质拓展训练在初中体育教学过程中的重要性逐渐凸显,深受学生和教师喜爱。然而,对于素质拓展训练与初中体育教学的融和,受到体育场地、学生身体综合素质等各方面因素影响,一部分体育教师难以科学灵活运用素质拓展训练。但是素质拓展训练作为促进学生全面发展的重要内容,不但能够激发学生潜能,还能够提升学生心理素质。基于此,文章分析了素质拓展训练融入初中体育教学的重要意义,并结合现阶段融合现状提出了在初中体育教学中开展拓展训练的合理方式,仅供参考。

关键词:素质拓展训练;初中体育;教学;融入方式

引言:

在新课改背景下,强调应注重对中小学生开展各项素质教育,其中,体育学科是素质教育必不可少的组成部分。近年来,随着体育教学改革不断深入,素质拓展训练不断融入初中体育教学,是对传统初中体育教学方法的突破,在开阔学生思维,提升学生身体素质等方面取得了显著成果,对于推动初中体育教学具有积极意义,不但提升初中体育教学质量,还是对素质教育要求的切实落实。因此,积极探究创新素质拓展训练融入初中体育教学途径是每一位体育教师义不容辞的责任,需要每一位体育教师坚持不懈的努力,为推动我国体育事业可持续发展培养更多全方面人才。

一、素质拓展训练融入初中体育教学的重要意义

(一) 促进初中体育教学完善与改革

在传统体育教学模式下,大部分初中教师将学生是否达到体育成绩标准作为主要评价机制,完全忽略应通过体育教学提升初中生身体素质、培养其心理素质的和团队意识、人际沟通等能力的教学目标。这样的教学方式,使得体育课堂枯燥乏味、形式单一,课堂失去活力,学生对于参加体育锻炼的积极性大打折扣,同时限制了学生的个性发展。与此同时,当前大部分初中学校注重文化课教学,完全忽视体育教学的重要作用,因此,学校对于体育场地以及体育器材设施的投入有限,体育教学活动开展失去重要基础。但是,通过将素质拓展训练与体育课教学融合,不但能够突出学生在课堂上的主体地位,还能够加强教师与学生之间的沟通交流,开展探讨式学习,在教师的引导作用下,提升学生学习主动性,实现现代体育教学素质教育目标。

(二) 强健学生体魄,培养学生创造力

体育课的教学目标在于帮助初中生强健体魄、促进初中生身心健康发展、环节初中生课业压力,进而促进初中生德智体美劳全面发展。素质拓展训练相对初中生体育课强度更大,能够大幅度提升初中生身体素质,强健其体魄,切实体现体育课教学价值。另外,通过拓展训练,能够为学生创设足够的发展空间,深度挖掘学生潜能,促进学生全面发展。素质拓展训练中会设置诸多关卡,每个关卡需要学生通过自主思考、探究以及推理等方式得出通关技巧,通过一遍遍的实践过程最后得以顺利通过所有关卡。

(三) 有利于初中生身心健康发展

初中阶段对提升学生情感意识的关键时期。初中阶段的学生面

对繁重的课业压力,难免会出现情绪失衡、心情沮丧等不良情绪,这对于初中生身心健康发展是十分不利的因素。通过体育锻炼进行运动出汗是调节身心的有效方式,不但能够提升学生身体素质,还能够辅助调整学生心情。但是,传统的体育教育完全忽视学生主体地位,使得学生难以全身心投入体育运动过程之中。而将素质拓展训练高效融入初中体育教学,借助强度较大运动量达到让学生出汗的效果,让学生消耗能量和体力,进而实现帮助学生调节身心的作用^[1]。同时,通过拓展项目课程的开展,有利于学生身心健康发展。比如,教师在拓展项目中开展真人CS项目,将全班学生分成两个小组,进行对抗,在野外场地开展实战过程中,教师引导学生主动思考,制定不同作战方案,最终决出获胜方。通过这样的方式,不但能够让学生在拓展项目中释放学习压力,树立正确价值观,还能够提升学生社会适应能力。由此可见,素质拓展训练的融入,是提升初中体育教学效率的重要途径。

(四) 有利于培养学生集体荣誉感和团队合作精神

素质拓展训练中包含大量集体项目,需要初中生齐心协力、团结合作才能最终完成项目任务,如果在拓展项目中有学生未尽全力或者注意力转移,都会成为项目任务失败的重要因素,一旦任务失败,项目就要重新开始,这样的项目设置,可以强化初中生的团队协作意识,培养初中团队合作精神。通常说来,集体项目能够获得成功或者取得较好的成绩,能够增强初中生的集体荣誉感。可见,通过素质拓展训练在初中体育教学中的融入,能够最大化发挥拓展项目价值,培养学生树立科学正确的价值观,为初中生未来学习和生活做出良好铺垫。

(五) 弥补传统体育教学项目缺失内容

素质拓展训练融入初中体育教学,能够有效弥补传统体育教学中项目内容缺失的不足,通过探讨性教学,能够激发体育教师和学生的积极性,提升初中体育教学效率,使得教学目标更加明确,是对现代体育素质教育目标的具体落实。

二、在初中体育教学中融入素质拓展训练的合理方式

(一) 借鉴学习先进经验,科学合理设置素质拓展训练课程内容

在新课改背景下,我国各个学校逐步加强了对素质拓展训练的重视,并取得了一定成效。但是,素质拓展训练在初中体育教学中的应用,仍然存在许多亟待改进的方面。对于素质拓展的应用,西

方发达国家在多年实施过程中,已经具备许多宝贵经验,我们应积极学习借鉴他们的先进经验。另外,初中阶段的学生思维活跃,活泼好动,对于枯燥的理论知识学习难以集中注意力,但是对于实践性的内容却具有极强兴趣^[2]。因此,初中体育素质拓展训练课程的开展,一定要注重不断增强其趣味性,通过趣味性因素集中学生注意力,进而促进教学效率的提升。首先,为了增强素质拓展训练项目的趣味性,比如,准备活动是体育课开展时不可或缺的内容,能够保护学生免受伤害。然而,大部分学生做准备活动时对于一成不变的准备活动往往敷衍了事,缺乏足够的兴趣。在这样的情况下,体育教师应积极创新,提前准备一些具有新意的、之前未做过的准备活动,以此吸引学生目光,激发学生对准备活动的兴趣。同时,教师也可以通过在学生做准备活动时播放当前流行音乐的方式,调动学生的运动热情。其次,为了增添拓展训练项目的趣味性,教师应在体育课堂开始之前,选取一些极具趣味性而又富有意义的拓展项目,同时注重对拓展训练项目难易程度的掌握。比如,对于初中阶段的学生,攀岩和野外生存等项目不但存在一定难度,还存在一定的危险因素,不适宜在初中生中开展。但是像真人CS、信任摔背等拓展项目,在体育教师做好相应安全防护措施的前提下,可以在初中生中进行开展。通过这些拓展活动的开展,不但能够加强对学生健康人格教育,还能够培养学生对社会的责任意识。比如,教师带领初中生开展信任摔背活动时,应注重对学生的挑选,必须选择具有较强团队意识和臂力较强的学生,并确保提前做好相应安全防护措施。在活动开始前为学生讲明活动规则以及相应注意事项。之后,要求不管是摔得学生还是接的学生都应将随身佩戴的物品取下,以免在活动过程中带来不可控的危险。最后,教师指导摔的学生和接的学生张琪正确的动作,确保学生安全。由此可见,素质拓展训练在初中体育教学中的应用,教师应科学合理设置素质拓展训练相关课程,将保障学生安全作为第一要素,同时,应注重将趣味性融入训练活动中的每一个环节,帮助学生驱赶训练中的疲惫感,激发学生对素质拓展训练的积极性。

(二) 探究创新教学方式,为学生学习和训练提供动力

在初中体育教学过程中,学生的学习兴趣是促进学生进行体育学习和训练的源动力,学生只有具备足够的兴趣,才能对体育课堂抱有热情。因此,体育教师在开展素质拓展训练时,应充分掌握学生的兴趣爱好,并以此作为重要基础,创新探究多种形式的教学策略,在教学中尊重学生的主体地位,鼓励学生个体发展,帮助学生获得良好的体育学习和训练体验。新课改背景下,要求教师在教学中应以学生为中心,但是每一个初中生身体条件存在一定差异性,对于体育运动的需求各不相同,基于此,体育教师应结合学生个体情况针对性制定不同教学目标,为每一位学生创设素质拓展训练的机会,这不但是对素质教育要求的有效实施,还是教师公平公正对待每一位学生的具体体现,让学生在良好的心理感受和教师的引导作用下高效完成素质拓展训练项目。在教学过程中,教师可以运用多媒体技术为学生创设科学的运动环境,通过多媒体将拓展训练内容进行直观展示,学生能够明确掌握拓展训练的规则和动作,之后,教师带领学生进行动作演练,取得良好教学效果。比如,教师带领

学生开展定向越野拓展项目,教师通过多媒体为学生播放这一活动具体规则,并引导学生在脑海中对动作进行演练,之后,指导学生进行实地动作演练。通过这样的过程,能够更大程度调动学生学习兴趣,促进拓展训练活动顺利开展。与此同时,教师还可以借助游戏教学法开展素质拓展训练活动,让学生在训练过程中感受到课堂上的无穷乐趣,使学生紧张的心情得以舒缓,提高学生对体育的学习性质。对于初中生学习兴趣的培养,需要一个潜移默化过程,为了调动学生参与拓展训练项目的积极性,教师应不断探究创新教学方式,让学生发自内心爱上体育课堂教学,同时,教师应对学生学习过程不断给予肯定与鼓励,学生学习兴趣不高时,应耐心指导;学生取得进步时,应给予表扬,增强学生学习自信心。

(三) 制定合理训练目标,最大化发挥学生主观能动性

只有制定合理的素质拓展训练目标,才能够推进体育课堂的顺利开展。教师在制定教学目标时,应综合考量学生的兴趣爱好以及素质水平等因素,同时,应确保制定的拓展训练目标与教学总体目标相匹配,避免目标冲突的情况出现。比如,教师带量学生开展定向越野拓展活动时,教师应首先明确活动目的在于提升学生体育素质,使教学目标具有合理性特征^[3]。因为这项活动中体能训练强度与长跑强度相当,因此,首先,在拓展训练开展过程中,教师应密切关注学生体能变化。这一活动的开展,极具趣味性,在活动开展过程中,教师应引导学生树立自信心,强化训练效果。其次,为了帮助学生高质量完成训练,教师可以引导学生将训练目标进行分段,并最终完成总体目标。最后,学生训练完成后,教师应对学生的完成情况进行总结分析,对训练目标进行总结分析。通过这样的方式,能够提升素质拓展训练项目的可操作性和可实施性,确保教学目标的设计与学生的实际能力相适应,在素质拓展训练中最大化发挥学生主观能动性。

三、结束语

综上所述,素质拓展训练的开展,能够迎合当代教育的实际需求,不但能够推动教学改革,同时对于磨炼学生意志、陶冶学生情操、促进学生身心健康发展具有积极意义。素质拓展训练在初中体育教学中占据举足轻重的作用,将素质拓展训练融入初中体育教学,能够提升体育教学效果,强化学生体育意识,培养学生综合素质,是现代化体育教学的必然趋势。但是,现阶段素质拓展训练与初中体育教学的融合,还存在诸多不足,应通过科学合理设置素质拓展训练课程内容,探究创新教学方式,制定合理素质拓展训练目标等多元方式,激发学生对体育课堂兴趣,推动素质拓展训练课程稳步健康发展,提高初中体育教学水平,促进初中体育教育发展。

参考文献:

- [1]胡展红.素质拓展训练在初中体育教学中的融入途径探析[J].体育视界,2021(15):39-40.
- [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]赵彩云.素质拓展训练融入初中体育教学的必要性及途径[J].甘肃教育,2020(03):106.