

拓展训练在初中体育教学中的实践分析

张建勇

静宁县阿阳实验学校, 甘肃静宁 743400

摘要: 拓展训练自形成以来, 在人们的生产生活中发挥着重要的作用, 基于其独特的训练方法广泛应用于各个领域, 是现阶段提升员工以及学生身体素质的有效训练方法。《新课标》中明确指出运动技能、身体健康以及人际交往能力的重要性。初中阶段是学生身心发展, 适应社会能力提升的关键时期, 初中体育教学作为培养学生身心发展的重要学科, 应充分发挥学生的主体地位, 应用体验式教学模式, 促进学生的全面发展。本文将拓展训练在初中体育教学中的相关内容展开分析, 着重分析其实践性, 旨在强化体育教学中拓展训练的融入, 以此促进初中生综合素质的提升。

关键词: 拓展训练; 初中体育教学; 实践分析; 现状分析

随着我国经济水平的提升、社会的发展, 科学技术的进步, 对人才的需求越来越高, 国家对全面发展的人才需求, 导致人才培养方式方法逐渐受到国家和社会的关注。学习是人才培养的主要基地, 加快教育改革, 全面发展素质教育已经成为当下学校发展的主要方向。初中作为学生成长的关键时期, 应该具备良好的身体素质, 以面对社会日益严峻的挑战和竞争。拓展训练作为一种新型运动形式, 对于体育教学改革, 素质教育的贯彻落实, 转变教师教育思想具有一定现实意义。满足学生的身心发展需求和社会对人才的需求, 因此, 拓展训练在初中体育教学中的实践分析具有一定现实意义。

1. 拓展训练相关理论分析

拓展训练又称“Outward Development”起源于二战时期, 其最初设立目的在于强化军人身体素质以及生存能力, 通过设计以达到, 磨练意志、陶冶情操、完善人格的目的^[1]。根据拓展项目内容可将拓展项目分为以下几类: 团队协作类(逃生墙、信任背摔)、个人挑战类(合力过桥、跨越断桥)、水上野外类(建桥过河、野外穿越)、团队游戏类(暴风骤雨、人体多米)、特色主题类(沙漠掘金、三国风云)等^[2]。拓展训练1994年开始在中国开展, 逐渐被学校和企业所接受, 拓展训练不光适用于企业, 针对学生也有合适的项目, 通过这些项目和教师的正确引导, 增强学生各方面素质, 根据学校的需求或者学生生活的实际环境来制定相应的方案。拓展训练应用于教学中主要特点表现为综合性、挑战性、体验性、自我教育性, 开展拓展训练有利于学生综合素质的提升, 让学生在集体合作中发展自我, 实现自我教育的目的^[3]。拓展训练最大的特点在于强化参与者的真实体验, 让学生在参与的过程中得到有效启发, 转变传统教学中生硬、刻板造成不理与学生全面发展的现象。

拓展训练的开展流程一般要按照: 引导——体验——感悟——总结——分享极大环节展开^[4]。引导是课程开展的前提, 为以下环节奠定基础, 需要教师结合学生的实际情况展开热身运动。在引导环节中, 教师应充分发挥自身作用, 设置相应的教学情景, 将学生引入到课程设计之中, 强化学生的自信心, 该阶段的教学效果直接影响教学目标的实现。体验阶段, 是学生的主场, 教师要摆正自身位置, 发挥自身引导作用, 纠正学生运动过程的错误。在活动开始之前教师要向学生阐述活动规则, 并明确指出教师在该过程中不会发表任何意见和建议, 全程由学生自主完成, 学生在了解任务后即可开展教学, 因此强化学生的体验。感悟是学生在体验过程结束后, 教师组织学生对该活动的反思以及回顾, 在此过程中强化学生的情感体验。总结是在活动结束后, 教师引导学生总结, 将实践经验转化为理论知识的重要过程, 也是提升学生认知的关键教学步骤。分享是教师引导学生将思想转换为行动的

重要过程, 在这一过程中, 教师应引导学生充分发挥自身主观能动性, 该环节是教学目标的终极体现, 是拓展训练体育教学的真正意义^[5]。

2. 初中体育教学拓展训练现状分析

现阶段, 初中体育教学的目的在于促进学生的身心全面发展, 培养具备综合素质的新一代初中生。在教学过程中, 应强化学生的主体地位, 根据学生的身心特点设计体育教学, 进而有效实现初中体育教学的目标。然而, 据相关数据调查现实, 体育教学情况不容乐观, 体育教学的实际作用的发挥必须要进行体育教学方式改革, 完善体育教学方法, 丰富体育教学内容, 强化学生学习兴趣^[6]。教师和学校已经认识到体育教学改革的重要性, 促进拓展训练在初中体育教学中的发展, 就目前现状来看, 学生和教师对拓展训练有一定程度上的了解, 但了解程度并不全面, 还有待于进一步提升。多数体育教师认为对学生进行拓展有利于强化学生的身心发展能力, 特别是学生团队协作能力、坚持不懈精神以及创新思维的发展, 对于学生人生观、价值观、世界观的树立具有积极促进作用。拓展训练在中学受到学生和教师的欢迎, 激发学生体育意识和学习能力, 教师基于拓展训练体验式教学方式, 结合学生身心特点有针对性的设计拓展项目, 强化学生体验和领悟, 引导学生参与到教学之中, 强化学生的创新思维。但拓展训练在初中教学中也存在一定不足, 并没有像大学体育形成完备的拓展训练系统和规模, 受学生自身素质、师资力量以及配套设施等影响, 初中阶段的拓展训练仍然处于初级阶段, 还需要初中体育教师进一步深入研究^[6]。

3. 拓展教学在初中体育教学必要性分析

3.1 体育教学改革的需要

体育教学作为学校教育中的重要组成部分, 在促进学生全面发展的过程中占据重要位置, 也是学生终身体育以是养成的关键。随着我国社会对人才能力需求的转变, 教育观念随之更新, 体育教育在新时期背景下, 改革是其面临的重要问题。社会主义事业建设, 不仅需要青少年具备过硬的知识与技能, 还需要强健的体魄, 因此强健学生的体魄是学校应该注重的关键性问题, 在应试教育背景下, 不能只关注学生考试科目, 忽视体育教学。教育部应对这一问题, 颁布《体育健康与标准》旨在强化学生全面发展, 提高学生综合素质, 以适应社会发展。拓展训练在初中体育教学之中的应用, 符合体育教育的改革内容和发展趋势。拓展训练作为一种新型的体育锻炼方式, 可有效丰富初中体育教学内容和教学方法, 符合学生的学习需求和发展需求。

3.2 丰富体育教学内容的需要

在课程改革的推动下, 我国体育教学改革得到一定程度发展, 但在实际教学过程, 传统体育教学仍然占据主要位置。传统

体育教学内容单一,限制性内容过多,缺乏趣味性,导致学生的学习兴趣低下。素质教育背景下,要求以学生为中心,发挥学生的主体性地位,强化学生的情感体验,充分调动学生的积极性,让学生主动参与到课堂之中。拓展训练的特点符合体育改革的主要内容,其体验式教学方法可有效丰富教学内容,加快体育教学方式的转变和教学模式的转变。

4.拓展训练在初中体育教学中的实践分析

4.1 强化学生沟通能力和团队协作能力

拓展训练应用于初中体育教学之中,教师成为课堂的旁观者,学生成为课堂的主体,学生为完成教师设计的教学任务,在活动中通过团结协作,强化学生的沟通能力和团队协作能力。例如在“盲人方阵”团队协作类拓展训练中,教师将10米长的绳子交给学生,并要求学生全面带上眼罩,在15分钟之内将绳子围成一个最大的正方形,在正方形围成后,学生需要平均站在正方向的四个边上,任务完成后才可摘下眼罩。在活动开始前,学生之间可能会比较混乱,直到团队中的“领导者”提出意见,采纳同学意见最终形成统一方案,开展实施并顺利完成任务。学生在拓展训练实践的过程中,通过语言表达和沟通完成任务,使学生感受到语言的力量。感受到集体的重要性,使学生明白团队协作的重要性,每一名学生在团队中发挥着重要的作用,除了完成自己任务之外,还需要进行相互配合,强化学生的团队协作能力。

4.2 培养学生坚韧的意识和创新思维

学生做为单独的个体,在教学过程培养其个性发展尤为重要。在“解千结”的拓展训练教学中,教师将带有结节的绳子分发给每一位学生,并要求学生将自己的绳子与旁边同学的绳子够再套回到自己手中,在不解开绳结的情况下,与相连的同学分开。学生在这一过程中,充分发挥自身想象力,以寻求更多的办法解决该问题。学生在实践中发现问题解决问题,将思维转换为行动,创新思维得到有效培养,学生在完成任务的过程中,自信心的达到强化。整个过程中,学生经历多重心理状态,不断的怀疑,不断的猜想,不断的推翻,但学生并没放弃解开绳子,通过自己的努力逐渐克服困难。拓展训练磨练学生的意志,对学生的

人生态度起到积极正面的引导作用。

4.3 提升学生社会适应能力和身体素质

拓展训练提升学生的自信心,强化学生的语言表达能力,团队协作能力,培养学生积极的人生态度,学生的社会适应能力由此提升。正如上述提到拓展训练环节中重要“分享”环节,学生通过拓展训练,将从中获得的新的体会应用于现实生活之中,有利于学生发现自身的不足,并且正视自身存在的问题,善于发现生活中存在的问题,提升学生解决问题的能力。学生经过拓展训练,身体各项机能得到有效强化,身高、运动耐力、爆发力得到明显提升,并有效强化学生的体育兴趣和运动能力,逐步提升学生的身体素质。

5.结语

将拓展训练融入于初中体育教学之中,能够有效增强学生之间的凝聚力,促进内部沟通,融洽团队关系。配合理念教育与目标教育,形成共同参与和共同意志,实现精神激励。强化学生的竞争意识,树立相互配合、支持的团队意识,激发创造进取精神,促进学生在障碍超越、危机处理、变化应对等方面能力的提升。有利于学生释放学习压力,强化自信心,学生通过深入体验过程,从而有效地帮助其树立信心,调节心理平衡,认识自身潜能,促进学生个性发展。

参考文献:

[1]王洪亮. 高校体育教学理论与实践研究——评《高校体育教学策略与实践性研究》[J]. 教育评论, 2017(9):168-168.

[2]沈晔, 张瑛秋. 拓展训练育人经验对我国学校体育教学的启示[J]. 体育文化导刊, 2017(5).

[3]沙冕. 体育教学技能的理论突破和实践创新——评《体育教学技能训练》[J]. 中国教育学刊, 2018, No.303(7):121.

[4]邵建华. 素质拓展训练在体育课堂教学中的实践与运用[J]. 科学大众(科学教育), 2017(3):174-174.

[5]李春鹏. 拓展训练对初中生身体素质及心理素质影响的研究[D]. 河北师范大学, 2017.

作者简介: 张建勇 男 1971年5月 本科学历 甘肃省平凉市静宁县阿阳实验学校任教 研究方向 体育教学