

高职院校开设拓展训练课程的可行性分析

杨 伦

贵阳职业技术学院 550081

摘要：拓展训练课程对于高职院校的学生来说，不单单起到一种体能训练的作用，更是能够通过多元化的方法、不同的教学目标的加入来让学生们的各个方面都得到锻炼。拓展训练才能在高效院校的开设是可行的、是非常有必要的。因此为了高职院校素质教育的改革推进与更好发展，学校、教师都应该给予拓展训练课程足够的重视程度，促进学生的身心发展，提高学生的心理素质。

关键词：高职院校；拓展训练课程；可行性

一、拓展训练课程应用到高职院校中的意义

(1) 拓展训练与传统的教学方式相比较，具有更强的体验性，让参与者通过参与此项训练来达到知识和技巧以及经验的积累。拓展训练在开展中会通过设置一些有目的、有主体的活动来让参与者通过以往的知识经验等来解决所会面临的“难题”，参与者在这样的锻炼中达到提升。拓展训练因其自身灵活性较强、团队协作性较强等特点，非常适合在高职院校中开展。

(2) 在现阶段我国各类高校中，存在学生心理失衡、失调的状态。根据一项以126万大学生为研究对象开展的调查得出，有心理障碍的占到20.23%，有不同程度心理疾病的占到11.7%。面对此种状况，高校在学生教育的过程当中，不能只重视知识技能的培养，更应该重视学生心理发展的教育，让学生在未来的发展中能够有坚强的意志，微笑面对未来。

二、拓展训练课程的可行性对策分析

1. 确定课程目标

高职院校的人才培养是具有针对性的，为社会提供定向性的人才。所以，在高等院校中开设拓展训练课程，可以将此项课程与学校自身的特点结合在一起，根据高职院校开设的专业类课程，合理的设置拓展训练课程，明确课程目标。在确定目标的过程中应将科学发展观作为基础思想，并根据不同专业的不同特点，对学生开展具有针对性的训练，促进学生心理方面、能力方面以及人格方面的培养。

2. 选择针对性内容

拓展训练在实际的应用中，教师应根据学生不同阶段中的不同心理和生理来采取具有针对性的可行训练，通过表一可以发现，拓展训练在高职院校中的应用不仅可以起到体能锻炼的作用，更是能够对学生的实践能力以及心理发展起到很好的锻炼。拓展训练内容丰富、开展方式比较多元，因此教师在拓展训练课堂中应选择合理的、具有针对性的内容进行实际教学。

表1：拓展训练项目

拓展训练项目	方式	作用
无敌风火轮	团队协作展开竞技	培养学生团结协作、共同克服困难的能力，让学生在协作、竞技中得到组织能力、计划能力、协调能力的培养。
七彩连环炮	男女搭配为一组，进行比赛	让学生在训练中得到心理素质的锻炼，增加彼此之间的信任感。
空中断桥	教师指导、学生练习	锻炼学生的胆量，让其克服恐惧的心理

3. 用体验交互式教学方法

在拓展训练课程开展的过程当中，教师会将体验式教学方式应用到实际教学当中。在传统的教学过程当中，一般是“教”为主，呈现出一种单向沟通的形式，这对于师生之间的互动是不利的，同时在对学生的体育成绩测评中所使用的方式也比较单一，这就造成很多学生虽然非常喜欢体育运动，但是却不愿意上体育课，因此将体验交互式教学方式应用在体育课程当中，对于提高学生的学习兴趣以及学习体验来说都是非常有效的，提高学生的自我认知以及团队协作能力等，是一种综合性较强的教学方式。

4. 配置好必须的设备、器材

想要更好的开展拓展训练课程，高职学校就必须要做好必备

设施的配置，根据实际情况开设相关场地，为其提供相应器材以及设备。在实际的配置过程中，既要保证器材、设备的质量，又要保证其经济性，并做好设备、器材的维护工作。

5. 加强师资队伍的建设

拓展训练课程具有多学科交叉的特点，背景互动比较多，因此在实际开展过程中，应合理的配置教师资源，让学生更好的得到体育锻炼、心理发展、哲学、管理等方面的学习，不同专业教师之间要加强配合程度，形成一个高质量的拓展训练课程教学团队。

同时，应加强对于教师的培训工作，随着科技的发展以及社会的发展，教师也应该不断的更新教学思想以及教学方式、不断充实自身的知识储备量。在外出培训后，展开校内教师培训，互相交流，共同提高。在高职院校中，应加强“双师型”教学团队的建设，教师既要具有丰富的理论知识，更要有较强的动手能力，这样才能够培养出社会所需要的人才。

6. 改革体育教学管理模式

高职院校在实际开展拓展训练课程的过程当中，可以根据所开设课程自身的性质，做好必修课、选修课等的分类。例如：将一些难度比较低、内容不复杂、能够在学校内部场地中完成的拓展训练，可以将其设定为必修课、基础选修课；将具有一定难度、内容较为复杂、需要特定环境场地的拓展训练归入到选修课类别当中，此类拓展训练可以根据需求设置为自费项目不纳入教学计划当中，但是可以设置学分，并单发证书。

高职院校因其自身独有的教学体系及管理方式非常有助于拓展训练课程的开设，教师可通过在组建运动会、开展文化节中增加比赛项目的方式来让拓展训练更好的融入到教育教学当中，此种方式很多高校都有尝试过，且取得了较好的效果。

高等职业院校为了能够为社会提供更加优秀的专业人才，在教育的过程当中就要注重学生身心健康、综合素质、人格方面的培养，根据时代的不断发展，引进新型的教学理念，采取创新的教育手段来进行实际的教育工作。将拓展训练课程应用在日常的教育教学中，不但能够加强体育内涵的建设工作，更能够让学生们的体育课堂内容变得丰富，提高学生的学习兴趣。

总结：

高职院校在对学生进行教育的过程中，应明确此阶段学生的生理、心理发展特点来对其进行科学的教育，将拓展训练课程开设在高职院校当中是非常具有可行性的，不但能够让学生得到体能方面的锻炼，更是能够让学生的心理方面得到综合的发展。因此高职院校应该合理、科学的开设拓展训练，提高学生的综合素质。

参考文献：

- [1]徐建国. 高职院校开设拓展训练课程的可行性研究[J]. 黑龙江高教研究, 2013, 31(05): 140-141.
- [2]王文洪, 李鸾, 孙毅然. 云南高职院校开展拓展训练课程的可行性调查研究[J]. 昆明冶金高等专科学校学报, 2014, 30(02): 29-33+70.
- [3]刘云飞. 高职院校开展拓展训练的可行性分析[J]. 教育现代化, 2017, 4(48): 257-258+267.
- [4]徐建国. 高职院校开设拓展训练课程必要性之研究[J]. 长春大学学报, 2012, 22(08): 1004-1006+1010.

作者简介：杨伦；男；1982年9月；四川省广元市苍溪县人；本科；助教；体育教育