

拓展训练引入甘肃省高校体育课程的理论分析和实证研究

张明全 王俊博 高玉婕

(酒泉职业技术学院 735000)

摘要：随着高校大学生身体素质和体质机能的不断下降，大学生的生理问题和心理问题日益严重。在这样的背景下，高校逐渐加大了拓展训练与体育课程相结合的重视度，旨在提高大学生的身体机能，使大学生保持充沛的体力和精力以应对繁重的学业压力。基于以上情况，本文以甘肃省高校为例，从该课题的研究对象、方法、理论分析和实证分析等方面入手进行深入探讨。

2017 年度甘肃省高等学校科研项目一般项目《拓展训练引入甘肃省高校体育课程的理论分析与实证研究》(2017A-271)

关键词：拓展训练；甘肃省；高校；体育课程

拓展训练，顾名思义，就是指在特定的体育教学环境下，以游戏运动为手段，以活动和锻炼身体为核心，对促进大学生身心健康的全面发展，提高大学生社会生存能力为目标而采用的一种体验式学习模式。因此，对于甘肃省高校体育课程而言，成功引入拓展训练在完善和拓展体育课程方面，促进大学生健康成长方面具有重要意义，加强对该课题的理论分析和实证分析显得尤为重要。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

甘肃省高校在体育课程中引入拓展训练的具体情况

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

该课题在研究的过程中，通过利用文献资料法查阅了国内外与拓展训练相关的参考文献，参考文献的总篇数达到了 80 多篇。

1.2.2 访谈法

访谈法根据访谈对象的不同，主要分为两种，分别是专家访谈法和大学生访谈法。其中专家主要包含甘肃省专业人士大约有 20 人，高校教授学者大约有 15 人；大学生主要包含知名高校选修拓展训练的一些大学生。

1.2.3 实地考察法

相关研究者到甘肃省的兰州大学，对该高校的拓展训练课进行详细观摩和研究，通过采用实地考察的方式，对拓展训练在高校体育课程中引入情况有一个整体、全面的认识和了解，为接下来的理论分析和实证验证提供相应的数据参考和事实依据。

2 研究结果与分析

2.1 拓展训练引入甘肃省高校体育课程的理论分析

2.1.1 拓展训练与体育的相关性

体育课主要是在身体活动、体育游戏等教学手段的应用下，促进大学生的身体发育，以达到提高大学生身体素质和体质机能的目的^[1]，从而为培养学生的智力水平，提高学生的自信心和意志力等方面发挥出重要作用。而拓展训练主要以体能和心理素质挑战为主，在举行体育游戏活动的基础上，引导学生以学习小组为单位，积极主动地参与到小组体育训练中。因此拓展训练与体育课程具有很强的联系，两者之间的相关性尤为明显。

2.1.2 拓展训练的目的作用与体育“五维观”教学目标的结合

甘肃省高校从个人、社会、环境三个角度入手，不断完善体育教学目标的内容，而拓展训练项目内容正是以体育三大教学目标为基础进行的设计和确定的，两者唯一的不同点是后者主要侧重于不同层次大学生的需要^[2]。因此，甘肃省高校要在有效结合拓展训练目的与作用的基础上，实现体育课的“五维观”教学目标。拓展训练的目标结构图如图 1 所示。

2.1.3 拓展训练的理论基础

通过从哲学领域、心理学领域、社会学领域等各个领域进行归纳和总结，为拓展训练提供相应的理论基础。首先，对于马克思主义哲学而言，主要总结了实践论、价值论和认识论作为等重要内容^[3]，帮助学生在拓展训练中，培养自身利用实践分析本质规律的能力。而心理学领域重点强调了与生为本教学理念，在充分尊重学生

主体地位的前提下，激发和培养学生的学习体育兴趣和体育运动能力。

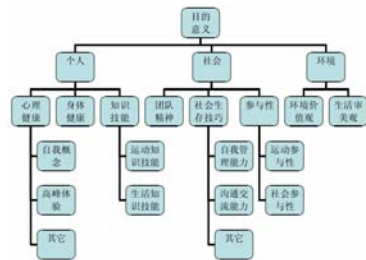


图 1 拓展训练的目标结构图

2.2 拓展训练引入甘肃省高校体育课程的实证研究

2.2.1 拓展训练深受大学生的喜欢并对其成长有重要意义

通过采用访谈法，了解到大部分学生在选修完拓展训练后，对体育课产生了浓厚的学习兴趣，锻炼了自身的意志力和吃苦耐劳精神。针对大学生对拓展训练的喜欢程度，绘制了如表 1 所示的数据表格^[4]。从表中可以看出，大约有 97% 的在校生生、96% 的毕业生和 100% 的高校教师支持和喜欢拓展训练课的开展。在这种高认可率的鼓励下，甘肃省高校下定了开展拓展训练课的的决心和信心。

表 1 调查对象对拓展训练的感受情况 (%)

对拓展训练的喜欢程度	很喜欢	喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢
在校生	73	40	5	0	0
毕业生	60	38	10	0	0
高校教师	87	15	0	0	0

2.2.2 拓展训练体现了“以人为本”的现代教学思想

通过对师生关系、生生关系在是否有利于促进学习效率 and 效果提升方面进行问卷调查，绘制了如表 2 所示的表格。从该表格中不难看出，大约有 98% 的在校生生和 99% 的毕业生支持“师生关系能够促进学习成效”这一观点，同时，大约有 97% 的在校生生和 98% 的毕业生支持“生生关系能够促进学习成效”这一观点。而在拓展训练体育课中，要想实现师生互动和生生互动，必须要充分应用“以人为本”的教学理念，确保设计的一切体育教学活动都要以大学生为中心。

表 2 拓展训练中师生和生生关系对学习效果的影响 (%)

关系类别	在校生		毕业生	
	是	否	是	否
师生关系促进学习	98	3	99	2
生生关系促进学习	97	2	98	1

2.2.3 拓展训练在高校体育课中具有广阔的应用前景

由于拓展训练很好地补充和完善了体育课程教学内容，在增强体育课程的科学性、针对性和有效性方面体现出非常高的应用价值。因此将拓展训练引入但体育课程中具有很强的可行性和前景

(下转第 174 页)

(上接第 172 页)

性。通过分析表 3 的数据不难发现,大约有 99%的在校生、98%的毕业生和 100%的教师支持“引入拓展训练具有较高前景性”这一观点。因此,充分发挥拓展训练的应用前景成为了未来高校体育课发展的方向。

表 3 拓展训练引入体育课的前景统计 (%)

研究对象	是	否
在校生	99	3
毕业生	98	2
高校教师	100	0

结束语:

对于甘肃省高校而言,拓展训练与体育课程的有效结合深受广大师生的青睐和喜欢,不仅有效提升高校体育教师的教学水平和能力,还对对大学生的身心健康的全面发展发挥出重要作用。因此,高校教师要树立与时俱进的教学观念,不断地改革和创新拓展训练的引入方式,确保体育课程的完整性和系统性,从而为保证高校能

够朝着积极、稳定、健康、可持续发展的方向打下坚实的基础。

参考文献:

[1]钱俊伟.拓展训练引入高校体育课的理论分析与实证研究[D].2019

[2]王澜沧.将拓展训练引入高校体育课的理论分析及初步实验研究[D].2018.

[3]宋金美,张凡涛.拓展训练引入高校专业体育课的理论分析及实验研究[C].2019.

[4]石磊,李咸生.拓展训练引入陕西高校体育课程的理论分析与调查研究[J].全民健身科学大会论文摘要集,2019.

一作:张明全(1974.03-),男,汉,甘肃白银人,硕士,高校讲师,研究方向:体育教育训练学

二作:高玉婕(1974.04-),女,汉,甘肃天水人,硕士,高校讲师,研究方向:英语教育学

三作:王俊博(1987.05-),男,汉,甘肃敦煌人,学士,高校助教,研究方向:体育教育学