

“拓展训练”在高校体育教学中的实施策略

魏梓瑶

郑州工业应用技术学院 河南郑州 451150

摘要: 拓展训练借助一系列具有挑战性运动形式增强学生的心理承受能力、身体素质以及团队协作意识,在高等院校的体育教学中可借助拓展训练的方式活跃课堂氛围、提高学生的课堂参与性。在具体实施过程中要设计科学的课程体系、控制活动过程中的安全风险,并分析拓展训练在高校体育教学中的作用和具体实施策略。

关键词: 高等院校; 体育教学; 拓展训练; 实施策略

引言:

高校体育教学的主要目标是提高学生的身体素质,引导学生掌握一些常见的运动技巧,但是在具体授课过程中经常出现学生参与度低、课堂气氛沉闷的问题。拓展训练对学生的勇气、合作精神、团队意识等提出了挑战,并且此类活动趣味十足,高校体育教学中可积极引入拓展训练,增加学生的学习热情。

一、拓展训练在高校体育教学中的作用

1. 增强学生的适应能力

(1) 提高学生的社交适应能力

拓展训练不同于一般意义上的体育运动,此类项目难度较大,要求参与人员形成充分地配合,相互之间达到高度的信任。高等院校的部分体育类学生也会存在社交方面的困扰,尤其是学生进入学校的第一个学期,在体育教学中开展拓展训练有助于学生之间的交流、沟通和配合,学生们在团队协作的过程中学会了相互帮助、相互支持和相互理解,进而建立起良好的友谊,这种教学方法对提高大一新生的社交适应能力具有显著的作用。

(2) 提升学生的自救防护能力

拓展训练项目类型众多,学生在参与这些项目的过程中会附带地掌握一些重要的野外生存能力或者自救防护技能。例如,方向辨识、野外求生技能等。实际上这些技能在实际生活中产生了非常积极的作用,学生可借助这些重要的技能及时规避生活中潜在的各类安全隐患,提高自身的自救防护能力。

2. 锻炼学生的身体和心理素质

作者简介: 魏梓瑶(1995—),男,汉,河南林州,硕士研究生,郑州工业应用技术学院,助教,研究方向:体育教学。

(1) 增强学生的体制

现代体育教学中将提高学生的身体素质作为核心教学任务之一,根据近年来的调查结果显示,中国大学生身体素质现状令人担忧,高等院校体育相关专业对学生的身体素质提出了更高的要求,因此,教师在开展体育教学时应该借助多元化的方式全面提高学生的身体素质。拓展训练中的项目可显著提高学生的身体运动机能,对身体素质的提高起到良好的促进作用。拓展训练中包括高空类项目、场地类项目、水上项目,不仅类型多样,训练的侧重点也各不相同,锻炼效果明显^[1]。

(2) 提高学生的心理素质

学生进入校园之后将会承担学业、社交、升学、就业以及情感等方方面面的压力,通过适当的拓展训练可有效锻炼学生的心理素质、缓解身心上的压力,进而达到身心协同发展的目的,这种教学效果与具体的拓展训练项目息息相关。例如,在“信任背摔”的项目中要求学生走上2m高台,然后背对着地面倒下去,其他学生在下方利用手臂搭建起防护性的措施,实际上这种项目对学生的勇气产生了极大的挑战,实施这类项目可显著提高学生的心理素质。

3. 提升体育教学的趣味性

拓展训练是高等院校体育教学的互动性教学内容,但并不是最重要的教学内容。常规性的教学模式下学生在教师的引导下学习各种体育运动项目(如篮球、排球)的基本技巧和要领,然后通过长跑、俯卧撑等项目提高身体素质,但是有些高校的体育教师在教学中不重视互动性,导致学生对体育教学失去兴趣,课堂活动的参与性较低,这种情况严重地制约了高校体育教学的效率和效果。拓展训练对参与成员的互动性与合作性提出了极高的要求,凡是参与其中的学生都要保持高度的注意力,并且相互之间形成足够的信任度。如果在传统的

体育教学中引入拓展训练方面的内容,最终对提高课堂教学的趣味性和学生的课堂参与性将会起到很好的效果。例如,在“十人九足”的拓展项目中,十名学生并排站立,两两之间将双足绑在一起,然后一起朝着目标跨越式前进,任何一人滞后都会拖累整组人的前进速度。这种运动形式充满了互动性和趣味性,体育课堂的教学氛围会更加活跃^[2]。

二、实施拓展训练的必要条件

1. 提供训练所需的场地和设备、设施

拓展训练的活动形式呈现出多样化的特点,有些活动方式对场地、器材、辅助性的设备和设施等提出了较高的要求,典型的如攀岩、水上项目等。高等院校应该根据教学的需求,建造必要的教学场地以及购置必要的教学器材和设施。在具体操作层面应该兼顾建造采购成本和教学需求两个方面的因素,尽可能实现多样化的拓展训练实施条件,有些项目对场地和设施的要求过高,建造成本超过了学校可承受的范围,这种情况下应该积极寻找其他替代性的项目,只有这样才能确保拓展训练在高校体育教学中的可持续发展^[3]。

2. 具备专业的拓展训练师资力量

拓展训练的实施需要教师对其内容、步骤、组织方式、安全风险防范等形成清晰的认识,并且对教师的实践经验提出了较高的要求。有些学生在初步了解活动规则之后产生了畏难心理,无法快速的投入到项目中去,此时体育教师还应该具备鼓励学生、消除心理障碍的能力。有些拓展训练项目存在一定程度的安全风险,学生在参与的过程中对这些问题认识不清,个人安全防护意识淡薄。教师作为活动的组织者和安全监护人,应该承担起管理职责,教师本人首先要全面掌握拓展训练中存在的安全风险,对于没有把握的项目,坚决不能引入到教学环节中。因此,要在高校体育教学中推进落实拓展训练,就必须建立一支高水平的师资队伍。

3. 设计合理的课程体系

拓展训练在高等院校的体育教学中主要承担着辅助性的教学功能,其作用是活跃课堂氛围、增强学生体质、提高学生的课堂参与度等,通常情况下拓展训练要合理地穿插于常规的课程体系中,学生在体育课堂上重点掌握各种专业性的体育技能,然后在适当的时间内参与体育教师组织的课堂拓展训练。高等院校内常规性的体育教学内容为田径运动、球类运动、体育运动中的安全注意事项等。因此,体育老师在授课之前应该制定出合理的课程体系,根据每一节课的授课内容恰当地选择拓展

训练的项目类型,正确把握拓展训练的时机。在课程设计中应该分清主次,既要保证核心教学内容的落实效果,又要兼顾拓展训练的趣味性^[4]。

三、高等院校体育教学中拓展训练实施策略

1. 提高体育教师实施拓展训练的技能

首先,体育教师是拓展训练教学的主要实施者,直接决定了教学活动的落实效果,拓展训练种类繁多、内容庞杂、难度系数高,甚至还存在一定的安全风险,体育教师在授课之前应该对项目内容和具体的实施要点形成充分地掌握,然后以此为基础推进教学活动。体育教师可通过互联网搜集拓展训练的具体实施步骤,借助图文、视频等形式掌握要点,然后再制作出分解实施的课件,以PPT的形式将图文资料汇集成分解实施的具体步骤。其次,由于拓展训练的项目内容较为复杂,仅仅通过语言描述无法让学生快速掌握实施的要点,教师应该在上课之前通过信息化的软件平台向学生提前下发准备任务,将视频或者图文分解内容传递给每一位学生,当学生掌握基本的要点之后,在课堂上经过简单的组织,进入具体的实施环节。由此可见,体育教师在授课时应该讲究方式方法,以提高课堂效率和质量为导向,选择科学的课堂组织方式,而这一切对教师的授课技能提出了较高的要求。教师个人在日常工作中应该加强学习,养成不断进取的习惯,根据教学内容的变化及时开展学习,掌握授课要点^[5]。

2. 结合办学条件合理设计课程内容

拓展训练的项目包括了高空类、场地类以及水上类,高空项目中较为常见的是攀岩、“高空天平”、“高空软梯”、“速降”等,水上项目中常见的包括“平衡过桥”、“悬空渡河”、“乘风破浪”等,场地类对办学条件要求最低,常见的项目类型为“信任背摔”、“手吊环桥”、“徒手营救”等。有些高等院校的体育办学条件较为完备、物资供应充足,学校内甚至设置有专业的拓展训练场地和设施,还有不少学校存在缺乏场地、设备和设施的困境,在具体实施过程中受到了很大的制约性。无论学校办学条件如何,体育教师都应该合理设计课程体系^[6]。首先,保证大学体育主体教学内容的实施。在大学体育教学中学生们主要根据自己的兴趣爱好选择特定的项目内容,如田径中的跨栏、定向越野等,球类运动中的篮球、排球等。这些教学内容是后期成绩考核的重点,应该优先保证这部分内容的教学效果。其次,合理穿插进行拓展训练。当主体教学内容推进到一定程度之后,教师为了增加课堂的趣味性、促进学生的课堂参与度,

可适时开展拓展训练。根据学校的办学条件,合理选择拓展训练的内容,通常以场地类为主,高空项目和水上项目对场地和设施要求高,不利于开展落实。

3.加强拓展训练教学中的安全管理

安全是所有体育教学活动的基本前提,拓展训练的安全风险较常规性的教学内容更高,尤其是高空类项目和水上类项目,教师在组织实施拓展训练之前必须对学生进行必要的安全风险讲解和预警。拓展训练通常要采用分组的方式来实施,教师对学生完成分组之后,要求学生组内自行回顾拓展训练的实施步骤,讨论每一个步骤中蕴含的潜在安全风险因素,然后由组内成员商讨出专门的安全监护人员,这类成员在完成既定任务的同时还要肩负起安全监护的职责,通常由男生担任监护任务。在执行拓展训练活动的过程中,教师既是组织者,同时又是监护人员,教师要确保学生之间配合恰当,及时纠正活动执行过程中的不安全行为,确保每一名学生的安全不受威胁。另外,有些学生在参与活动的过程中会因为心理上的恐惧而产生动作变形的问题,这种情况在一定程度上增加了活动过程中的安全风险,体育老师在指导过程中应该鼓励学生,按照要求大胆尝试,同时要求其他学生做好辅助性措施。

4.借助拓展训练促进学生全面发展

(1) 锻炼学生的意志品质

中国特色社会主义教育的本质是立德树人,在体育教学中除了提高学生的运动技巧和身体素质,还要锻炼学生的意志品质、心理承受能力以及释放压力的能力,拓展训练对学生的勇气、技巧以及力量等形成了挑战,学生在参与此类活动的过程中要突破自身原有的承受能力,进而达到锻炼意志品质的效果。体育教师在教学过程中要积极引导学生勇于挑战自我、克服心理上和生理上的恐惧感。

(2) 借助拓展训练提高学生的身体素质

拓展训练具有较大的运动量,并且学生在参与这些活动的过程中感受到挑战和乐趣,在一定程度上忽视了身体上的负荷,随着拓展训练的不断深入,学生的身体

机能会得到一定程度的锻炼,进而达到增强体质作用。这种教学方式和长跑、俯卧撑等活动相比较,形成了寓教于乐的效果,让学生在游戏的过程中增强了体质。

(3) 促进学生的社交能力

在实施拓展训练的活动时,学生之间要分组完成任务,相互之间形成配合,这一过程对学生的社交能力提出了考验。教师在组织活动时,应该为学生创造宽泛的活动空间,由学生自行完成分组和任务分配,大学生群体本身已经成年,自我管理能力和协商合作能力等都达到了较高的水平,但有些学生受限于个人性格和习惯,无法积极主动的参与讨论或者主导活动方向。拓展训练是一种很好的锻炼机会,教师要注意到相关问题,充分体现学生在教学中的主体地位。

四、结束语

在大学体育教学中可利用拓展训练的方式促进学生之间的互动,并且拓展训练的项目本身具有一定的难度和挑战性,学生在参与此类项目的过程中会提高抗压能力、增强体质。大学体育课堂教学中可将拓展训练作为重要的内容,教师在具体实施过程中要合理选择拓展训练的活动类型、控制活动过程中的安全风险以及科学设计课程体系。

参考文献:

- [1]曹正玉.高校体育教学实施拓展训练的综合研究分析[J].赤峰学院学报:自然科学版,2015,31(4):2.
- [2]邬春蓉.试析高校体育教学中实施拓展训练的策略[J].当代体育,2021(17):1.
- [3]季磊.试述“拓展训练”在高校体育教学中的实施策略[J].内蒙古师大学报(哲社汉文版),2014(6):167-170.
- [4]宋丽丽.高校体育教学中拓展训练的应用策略探讨[J].现代交际,2017(21):1.
- [5]李金钟.高校体育教学中实施拓展训练的理性思考[J].灌篮,2020(21):2.
- [6]蒋道红.试论拓展训练在中职体育教学中的意义及实施策略[J].科学咨询,2020(46):2.