

# 浅谈拓展训练在大学体育教学中的作用

洪凌波

电子科技大学成都学院 四川成都 610000

**摘要:**拓展训练是辅助大学体育教学的重要教学手段之一,在促进学生身心全面发展、实现体育教学的转型升级中起了不可小觑的价值作用。文章对拓展训练的相关知识信息进行分析,阐述其在体育教学中的价值。拓展训练是大学体育教育多元丰富与发展的主要形式。据此,该文对拓展训练进行概述,分析拓展训练应用在体育教学中的可行性,在此基础上,明确其作用,并提出科学合理的应用策略,希望能够促进大学体育教学工作的开展。

**关键词:**拓展训练;大学体育;教学;作用

## 引言:

体育教学是高校教育改革的重点之一。当前,传统的体育教学模式已经无法满足大学生的心理、生理以及社会发展的需要,将拓展训练引入到大学体育教学是必由之路。拓展训练与传统的体育教学方式相比,它不再一味追求体育锻炼,更多的是充满趣味性和挑战性,通过激发学生的兴趣来锻炼学生的身体和精神。因此,深入了解拓展训练,将拓展训练在大学体育教学中的作用发挥到极致成为目前研究的重点。

## 一、大学体育教学中开展拓展训练需要遵守的原则

### 1.安全原则

开展拓展训练首先要遵循的原则是安全原则,即每一项活动的开展都必须在保障所有参与人员安全的前提下进行。首先,教师必须认真考察训练场所的环境及设备,慎重选择训练形式与运动项目。其次,在开展训练之前,教师就应当对学生进行安全教育,详细说明在训练过程中可能会出现的问题并且详细介绍相关运动设施的使用方法等,引起学生的高度重视;最后,在开展训练的时候,教师要实时监督训练情况,如若存在安全隐患,教师应当及时提醒学生,避免安全问题的出现。

### 2.适当原则

拓展训练不是大学体育教学的全部,更不是大学体育教学的重点,只是一种服务于高校体育教学的教学活动,绝不可“本末倒置”,让拓展训练成为教学内容的重点主题。教师在开展拓展训练的时候必须遵循适当原则,

以大学体育课程要求的体育项目为主要教学内容,以拓展训练为辅助的教学形式,适当在体育教学活动中穿插进行相关拓展与训练活动。

### 3.价值原则

高校大学生心智较为成熟,对事物大多有着自己的想法与思考,教师为了拓展训练的顺利开展,应当充分考虑到学生的兴趣爱好和训练活动本身的价值作用。教师可以在设计拓展训练之前,大致对学生的兴趣方向进行调查与了解,之后选择适合班级的最优项目作为训练的主要内容;此外,要统筹学生兴趣与活动的价值性与趣味性。在大学体育教学活动中开展拓展训练的本质目的是为了促进学生的全面发展,因此,教师在安排与设计训练形式与项目的时候必须以此为核心,以实现学生德智体美的全方位发展为中心目标,必须选择积极向上、有助于学生健康成长的活动形式,尽量选择班级学生喜闻乐见的活动内容。

## 二、拓展训练应用在大学体育教学中的作用

### 1.创新教学理念

以往大学体育教学工作的开展大多采取“满堂灌”“填鸭式”等方法,教师的主要任务是完成理论知识的传授,使学生成绩达到合格这一目标。但是随着大学教学体制的发展和改革,国民运动理念在大学体育教学过程中得到了普及和应用,使部分管理者提升了对学生综合体能锻炼的重视程度。当前,我国大学将“以人为本”作为体育教学指导思想。素质教育的推行和落实要求大学开展体育教学的目标不只是为了完成授课任务,而是引导学生进行体育锻炼。拓展训练是以活动作为表现形式的体育训练过程,在这样一模式之下,学生能够接受新型体育理念。拓展训练和传统课堂体育教学存在差异性,拓展训练能够锻炼学生坚强的意志以及团体精

**通讯作者简介:**洪凌波,出生年月:1988.11,民族:汉,性别:女,籍贯:四川资阳,单位:电子科技大学成都院校,职称:讲师,学历:本科,邮编:610000,邮箱:155229917@qq.com,研究方向:体育教育。

神,使其迅速融入团体和社会。在拓展训练教学过程中,学生是教学主体,教师发挥示范以及引导作用。教师要以学生身心发展特点为依据,为其制定针对性训练项目。以教师为引导,依靠学生自主性进行学习的模式,得到了大多数师生的赞赏与信赖。拓展训练在大学体育教学过程中的应用,对学生综合素质的提高有着非常重要的意义。

### 2. 能够满足学生内在发展的需要

在目前大学体育课程中,普遍存在学生上课不积极、运动形式单一和无法满足实际需要三个大的问题。当前,学生在体育课上的主要运动方式为跳远、跳高、跑步等一些传统的运动项目,这些项目过于陈旧,学生根本不敢兴趣,无法实现锻炼身体、强身健体的效果。随着社会的不断进步,对人才的要求也更加的全面,不仅要求精神素质过硬,还对人的适应能力、精神毅力等提出了新的要求。传统的体育项目严重脱离了生活所需,在新时代的人才培育中已经无法满足需要,拓展训练的内容相对全面,也可根据实际情况进行适当的调整,同时由于其训练形式多样、新颖,能够在一定程度上激发学生对体育学习的兴趣,增大对体育课程学习的精力。另外,通过开展一些项目来培养学生敢于挑战、勇于拼搏的精神,进而满足他们内在的精神发展需要。

### 3. 促进学生的运动意识

在大学体育教学中融入拓展训练,不仅是丰富体育训练内容,更是激发学生的兴趣,培养学生终身运动的意识。教师在进行大学体育拓展训练时,要以学生为基础,采取因材施教的方法,为不同的学生制定适合的拓展训练项目,让学生明白体育运动不是一朝一夕的事情,只有长期坚持,才能促进学生体育素养的形成。学生只有产生自主训练的兴趣,能够积极参与自己喜欢体育拓展训练,才能够体验到体育的乐趣,发挥学生的特长,增强学生的运动意识。

## 三、拓展训练应用在大学体育教学中的对策分析

### 1. 改革教学组织形式,提升体育教学效率

在当前教育背景下,大学体育教师应该不断对教学内容以及组织形式进行创新,打破传统教学思想,通过全新的方式方法开展教学工作。通常情况下,教师可通过以下方式进行教学组织创新。首先,是小班教育,也就是对学生人数进行限制开展教学。小班教学能够使学生和教师进行良好的沟通交流,教师能够对学生的一些想法进行及时了解。在此基础上,对教学内容以及教学形式进行改变,从而使课堂教学得到提升。但是,小班

教学更加适合师资力量雄厚且经济条件较好的学校。在实际实施过程中,大学应以自身条件为依据进行改变创新。其次,是分层次教学法,也就是以学生心理素质以及身体素质为依据,对其进行分类,并进行合理安排,将各方面能力相似的学生安排在同一小组,教师对不同组别的学生开展针对性拓展训练。学习过程中,学生也不会存在自卑心理。基础能力较好的学生能够进一步提升,基础能力较差的学生能够得到成长。分层教学法的落实能够使使学生得到综合成长,提升学习兴趣,并使拓展训练教学成果得到提升。最后,是无班级授课。无班级授课能够将学生的自主选择权充分发挥出来,学生以个人兴趣爱好为依据,可以对训练项目以及训练教师进行选择,能够培养学生的自主学习意识,提升教学效果。

### 2. 传递积极思想,培养树立正确价值观

拓展训练比起其他单纯的体育健身项目,更具人文与社会价值,在开展活动的过程中能够向训练参与者传递积极向上的价值观念,从而促进其心理素质、人格品性的健康发展,促进学生人格的全面健康发展,有利于大学生的健康成长,为新时代下的社会培养出更多的高素质人才。首先,集体拓展训练项目能够帮助学生建立团队合作意识。集体项目是大学教育中的拓展训练不可缺少的一种,通过亲身体验集体活动,学生不仅能够意识到团队协作的重要作用和必要性,树立起协同与合作观念,还能够促使学生主动承担起部分责任,体会到自身价值,建立责任意识。不仅如此,团队协作还能够促进大学生与同学间感情的升温,促进学生人格的成长与发展。其次,在拓展训练中,大学生能够体会和感知到不断拼搏与挑战自我的价值与作用。拓展训练往往是具有一定难度的,参与者需要通过观察他人、向榜样学习等方式不断地挑战自我、不断总结经验,经过一次又一次的尝试才能够圆满完成活动任务。在亲自参与训练的过程中,大学生能够虚心地向他人寻求帮助、积极地向表现好的同学学习和求教,并且不断地进行尝试与挑战,磨练自己的意志,从而树立拼搏奋斗、团结友爱、砥砺自我的正确价值观等。

### 3. 完善相关硬件设备

大学体育教师在对学生开展拓展训练之前,还应对学校的训练场地、训练器材等进行考虑,针对学生原有的体育硬件设备进行改良、创新,使其更好地满足拓展训练的需求。在这一过程中,教师充分利用学校中的公园、广场等场地,组织学生开展拓展训练。同时,在组

织学生开展拓展训练时,还应关注学生的人身安全,在此基础上设计训练内容,明确训练要求等。例如,大学院校体育教师在组织学生开展拓展训练时,可组织学生进行连续跑步、跳绳等活动,以达到提升学生耐力的目的。而拓展训练中的跳绳就可以借助布条制作跳绳;对于一些必须要购买的拓展训练器具,则可向学校提出申请,获得经费之后进行采购。另外,对于学校来说,为了保障拓展训练活动的顺利开展,一方面要增加相关经费投入,采购相关器材等硬件设备;另一方面还要做好拓展训练器材的维护、工作,延长其应用寿命,最大限度发挥其使用价值。

#### 四、结束语

总的来说,经过长时间的努力和完善,拓展训练和

体育教学的融合已经形成了一种较为全面、完备的应用体系,取得了一定的成效。针对我国的教育国情,在现阶段在大学体育教学中积极推广拓展训练的可行性非常高。因此,要充分认识到拓展训练在大学体育教学中的重要作用,并根据每个阶段的适用情况进行有针对性的改进,以更好地推动体育教学改革的进程,实现既提高学生体育技巧、身体素质,又提升学生综合能力、整体素质的良好效果。

#### 参考文献:

- [1]杨贵雄.浅谈拓展训练在大学体育教育中的作用[J].科技资讯,2020,018(005):163-164.
- [2]翟洪军.浅析拓展训练在大学体育教学中的运用[J].教育观察(上旬刊),2019,003(010):55-57.