

拓展训练在高校体育教学中的意义及实践路径

◆李向辉

(郑州大学 河南郑州 450000)

摘要:在社会经济快速发展下,也越来越强调对学生德智体美的教育。在高校体育教学中开展拓展训练教学活动,是对传统体育教学模式的一种变革,而且拓展训练具有综合活动性的特点,有利于锻炼与魔力学生的意志力,提高学生身心素质,促进学生身心健康发展。本文先对拓展训练在高校体育教学中的意义进行分析,并提出拓展训练在高校体育教学中的实践策略。

关键词:拓展训练;高校体育;意义

引言

在素质教育背景下,越来越注重对学生体育能力与素质的全面培养。在高校体育教学中应用拓展训练,有利于改变传统教学模式,使学生在拓展训练中提高自身拼搏精神和合作精神,对学生未来工作和生活都起到积极影响和作用。

一、拓展训练在高校体育教学中的意义

(一)锻炼与磨砺学生的意志力

在高校体育教学中应用拓展训练,能满足学生对体育学习的需求。与传统体育教学项目不同,拓展训练强调培养学生适应能力和意志力。而且拓展训练具有创新、印象持久和娱乐等特点,能充分吸引学生的注意力,有利于学生在体育拓展训练的游戏中,不断增强学生乐观、坚持不懈的生活态度,进而有效锻炼与磨练学生的意志力,使学生在拓展训练中不断提升体育素质与能力,促进学生的全面发展。

(二)有利于提高学生身心素质

体育教学是户外教学活动,而在体育教学中开展拓展训练,除锻炼与磨砺学生的意志力外,还对提高学生心理素质与社会适应能力有着重要的意义。拓展训练具有挑战极限性的特点,通过拓展训练,有利于提高学生敢于面对各种问题和挑战的能力,并善于突破自己的极限,从而最大限度的发挥自我潜能,不断提高学生身体素质。此外,在拓展训练中,转变以往教师为主导者和指导者和教学方式,是一种以学生为主体,教师为引导者的一种教学活动。而且教师可以将教学内容与户外训练有效结合,不仅有利于激发学生学习和自身潜力,同时也能提高学生认知、情感方面的能力,比如“挑战自我”、“高峰体验”等项目,都可以在一定程度上提高学生身心素质,从而促进学生的身心健康成长。

(三)培养学生集体主义精神

在拓展训练教学中,更加注重培养学生的团队意识和精神,并且拓展训练课的授课形式多种多样,在开展团队合作的训练项目时,有利于培养学生的团队合作意识和集体主义精神。而且很多拓展训练的项目比较复杂,凭借学生个人力量很难完成,因此,需要借助团队的力量才能使训练项目更好的完成。学生在团队合作过程中,能学会更好的与他人进行沟通与协作,从而不断完善学生人格品质,令学生充分认识到集体协作的重要性。另外,通过拓展训练,也有利于学生增强体质,提高社会适应能力,使学生更好的适应当前社会的发展趋势。

二、拓展训练在高校体育教学中的实践策略

(一)加强学生对拓展训练的认知

为使拓展训练在高校体育教学中能够有效发展,需要在体育教学中,不断提升学生对拓展训练的正确认识和认知,从而使学生积极主动地参与到拓展训练的教学活动中。首先,教师可以在教学过程中向学生讲解拓展训练的价值和训练方法,不断调动学生拓展训练的兴趣和积极性。随后教师可以将拓展训练内容与传统体育教学内容进行比较,使学生真正认识到拓展训练的趣味性

和价值。其次,为进一步提高学生对拓展训练的认知,需要教师根据学生拓展训练的项目需求,在教学过程中适当引入相关训练项目。例如,篮球比赛、拔河比赛等,先激发学的兴趣。最后,教师可以引入“孤岛求生”等具有挑战性和趣味性的项目,从而使使学生充分认识到拓展训练丰富性和趣味性。

(二)合理设置训练课的项目内容

在体育教学中开展拓展训练项目,除需要加强学生对拓展训练任之外,教师还应合理设置训练课的项目内容,从而营造良好的体育教学氛围。一方面,教师和学校可以根据教学条件和学生的实际情况,为学生制定合理的训练项目。比如,教师可以根据学校自有的操场和游泳馆等训练场地,为学生合理设置训练项目,并将训练项目划分为基本素质训练和综合素质训练。使学生在训练过程中,不断提高自身能力和综合素质。另一方面,学校也可以与企业进行合作,丰富户外训练项目,教师可以利用户外训练项目,如“飞越峡谷”、“雷区取水”等相关拓展训练的项目,不断培养学生良好的心理素质,进而有效提高学生思维创新能力和团队合作能力。

(三)做好拓展训练安全预防工作

在开展拓展训练项目过程中,有很多的拓展项目都具有一定的危险性,如果训练不当,会使学生身心受到伤害。因此,学校和教师需要做好拓展训练安全预防工作,从而使学生能够更安全的进行拓展训练。第一,学校可以对有关危险项目制定相关安全保障体系,还可以为学生设置安全保护器材,避免学生受伤。第二,教师在开展拓展训练之前,要告诉学生正确的操作方法和注意事项,使学生能够按照相关安全规定完成训练内容。第三,需要教师随身携带急救箱,并在学生训练过程中有效监督学生,进而保障学生的安全,有效提高体育教学质量。

结语:

总之,拓展训练能加强高校体育课程的趣味性,不断提高和激发学生体育运动的兴趣和积极性,促进学生身体素质的提高。在高校体育教学中开展拓展训练,需要加强学生对拓展训练的认知,不断丰富和完善拓展教学内容,并做好安全预防工作,促进拓展训练的有效开展。

参考文献:

- [1]陈欢. 素质拓展训练在高校体育教学中开展的必要性分析[J]. 时代农机,2016,43(12):130-131.
- [2]彭青军. 拓展训练在高校体育教学中的应用[J]. 青少年体育,2017(06):87-88.

作者简介:李向辉(1989.07-),女,汉族,河南郑州人,学历:本科,职称:中小学二级教师,从事体育教育训练学研究

