

# 浅谈中职体育教育与拓展训练的结合

◆杨 军

(重庆市潼南职业教育中心 402660)

摘要:中等职业教育是我国职业教育中一个重要组成部分,对于培养社会需要的高素质劳动力具有重要的意义。体育作为中职教学体系中的一门基础学科,对于增强学生的体质、铸造坚强的意志品质等有着积极的促进作用。随着新课改的不断发展,在符合社会发展要求的基础上,为了培养能够适应日趋竞争激烈的现代化人才,在中职体育中融入拓展训练显得非常必要。

关键词:中职体育;拓展训练;团队精神

拓展训练是在学校体育教学的基础上,把教学范围拓展到户外,增强教学难度,让学生充分挖掘自身的体育潜能,通过小组集体的力量完成指定任务的活动练习。最终达到团结合作、磨练意志、激发潜力等目的。在此过程中穿插着学生的认知活动、情感活动、意志活动和交往活动等。由此可见,拓展训练不仅仅是对学生身体机能的考验,更是对学生综合素质的评价。这对于中职生将来顺利进入社会职场有着良好的铺垫作用。因此,作为体育教师要站在学生长远发展的高度,在体育教学中有效的融入拓展训练,为学生今后的学习和生活奠定坚实的基础。

## 一、中职体育教育与拓展训练结合的意义。

### 1、培养合作意识。

随着社会经济不断发展,人们的生活条件相比以前得到较大的改善和提高,导致现在的中职生长期处于优越的生活条件中养成受不了一点委屈、吃不了一点苦的性格特征,且以自我为中心,自私任性,没有集体责任感,不会合作。而现在的很多工作都需要学生学会合作,只有在团队合作中才能创造出最高的市场价值。而拓展训练是一项依靠团体作战的集体活动,学生要想完成活动任务,就需要学会团队合作,共同取得胜利。在团结合作中一起迎接挑战,互相帮助。通过合作商讨解决困难,化解压力。这与将来的社会发展要求不谋而合。由此可见,在中职体育教学中引入拓展训练可以实现学校教育与社会教育的完美接轨。

### 2、提高中职生的心理素质。

中职生大多数是一些中考失利、学校成绩差的学生。中考的失利让他们常常自卑,面对困难喜欢逃避。这样的心理素质使得他们无法正确看待自己将来要从事的工作,严重影响他们今后的发展和成功。而在拓展训练中,他们通过闯关训练,获得成功的体验,增强信心。日积月累,学生的自信心与日俱增,促使他们能以积极的心态去面对人生的风雨考验,为今后的人生树立正确的方向指南。

## 二、中职体育教学中运用拓展训练的策略。

### 1、因地制宜开展拓展训练。

在中职体育教学中开展拓展训练需要结合学校的场地、教学

资源等各种实际情况,教师要灵活运用现有的体育教学资源,合理开发场地,建立训练基地。如教师可以充分利用篮球场广阔的场地,运用塑胶杆、绳子等工具,设计“不倒森林”的拓展活动。将全班学生分为若干小组,每组成员围成一个圈,每人手中一根塑胶杆,杆要并立于地上,所有的人按要求围着圆圈向前移动,听指令同时松开手中的塑胶杆,身后的队员要快速抓住使其仍立于地上不倒。这样的趣味化、竞争性的拓展练习不仅加强学生之间的合作,让他们意识到合作的重要性,增强集体荣誉感,还因地制宜,巧妙的利用现有场地完成拓展训练内容、实现教学目标。

### 2、建立完整的拓展训练体系。

要想提高拓展训练的有效性,教师就要建立一套完整的拓展训练体系,从活动的计划到实施以及最后的考评都要建立一套科学合理的机制。这就需要教师合理规划、精心组织、提前谋划。具体在教学实践中教师可以结合学生的实际学习情况及企业的管理制度有计划、有步骤的指定拓展训练的教学计划,要把多方面的因素考虑安排进去,为学生顺利踏入工作岗位做好充分的准备。并在评价中剔除单一、机械的制度,而要结合教师、学生及企业等多个群体展开评价,此外学生在拓展训练中的职业道德素养、敬业精神等个人品质也应该纳入其中,为他们顺利踏入企业做好充分的准备。

### 3、制定合理的教学目标。

拓展训练的最终目的是培养学生坚强的意志品质、强大的心理素质及团队合作的精神,但也要考虑到学生自身的条件因素,不能盲目追求教学目标而过分要求学生,并且不能以统一的标准去要求学生,毕竟学生的身体素质存在差异。这就需要教师制定科学合理的教学目标,真正落实拓展训练对中职生身体和心理的要求,践行新课改对中职体育教学的要求。因此,体育教师在制定教学目标时,除了知识层次外,还要兼顾学生情感、态度和价值观的渗透和培养以及不同程度学生的学习需求,要合理设置拓展训练的强度,不能不顾学生的感受,只求达到预期的目的,反而得不偿失,真正实现学生的全面发展。

总之,拓展训练作为时代对现代学生的综合要求,顺应课改的需要及学生成长的需要。作为新时代的中职体育教师,要坚持以人为本的原则,充分认识到拓展训练对学生综合素质的重要意义,结合不同的实际情况,指定合理、合适的拓展训练。

### 参考文献:

- [1]中职体育教学中素质拓展训练的可行性分析[J]. 胡艳艳. 现代职业教育. 2017(20)
- [2]拓展训练在中职体育教学中的实施策略[J]. 余立志. 现代职业教育 2019年10期

