

基于高中体育教学融入拓展训练的有效策略

陈刚强

湖南省衡阳市第一中学 421001

摘要:对高中生来说,他们在平常面临着比较大的学习压力,而体育锻炼本身具有一定的枯燥性,并且对于学生体力消耗比较大,很多学生在平常不愿意积极地参与到体育锻炼中,这就会对学生的身体素质造成一定影响。同时由于学生平常缺少锻炼,在体育课堂上又表现得不积极,这就会给学生的良好发展带来不利影响。所以在高中体育教学中,教师不仅要引导学生掌握相应的体育知识、技能,还需要对学生进行拓展训练,促使学生有更好的活力学习、生活。利用高中体育教学中的拓展训练,可以对学生们的意志力、团队协作能力、抗压能力等起到积极强化的作用,与此同时也能提高学生的身体素质。

关键词:高中体育;拓展训练;有效策略

高中阶段的学习对于任何一个学生来说都是非常重要的,其重要性不单单是指知识素养的提升与积累,也包括身心的健康成长。当前社会,对于毕业的学生来说,各方面的压力都特别大,在提高自己能力的同时,还需要强大的内心与身体健康来适应竞争如此激烈的社会。因此,对于学生来说,提高自己各项能力的同时,还需要强大自己的内心,提高自己的身体素质。应高中生身体素质与教育部门要求,在高中阶段学校应积极开展体育教学,帮助学生形成良好的身体素质,树立正确的体育观念,缓解学生学习压力。为了有效开展高中体育教学工作,高中体育教师应该不断深化体育教学,强化拓展训练在高中体育教学中的实际应用。

一、高中体育教学中拓展训练现状分析

(一) 学校对拓展训练重视力度不够

从客观上看,受高考因素的影响,很多高中学校在教育教学中过于强调学生的考试成绩、升学率,对体育课程的重视力度不够,甚至到了高三阶段会直接取消体育课程。在这种情况下,学生体能训练很难得到保障,在网络上经常报道大一学生在军训中体力不支而晕倒,究其根源是他们在高中阶段很少接受良好的拓展训练。体育教师是开展学生拓展训练的关键主体,由于学校对体育课重视力度不够,这也造成了体育教师难以及时提高自身的综合水平,在体育课堂上对学生们进行拓展训练时,大多是根据自己的熟悉项目进行,很少考虑学生的意见想法,难以保障学生拓展训练热情。

(二) 学生拓展训练积极性不高

受国内整体环境的影响,很多高中生过于看重文化课知识的学习,对于体育课不重视,很多学生存在这样的观念,只要学好文化课知识就可以了,忽视了个体综合素质发展,如果学校强制学生进行拓展训练,又会出现学生训练积极性不高的情况。强制性训练会引发学生的抵触心理、不良情绪,会让学生感觉拓展训练是一件很痛苦的事情,并且学校的拓展训练项目只有跑步、体操、跳远等几项,学生难以从自己兴趣入手来实现拓展训练。

(三) 学生拓展训练时间不足

对高中生来说,他们开展拓展训练的时间只有体育课,而高中学校在体育课安排上本身就不够,在文化课、升学等因素影响下,学生每天忙得不可开交,时间很不充足,难以抽出时间来巩固训练,这也造成了学生在日常学习、生活中无法进行拓展训练。

二、拓展训练在高中体育教学中的作用

(一) 培养学生的积极性

高中课程在设置上因为新课改工作以及素质教育的影响变得愈来愈重要,教育部门提倡素质教育,越来越多的人以

及教师开始关注学生的身心健康以及身体素质,这也对我们当代高中体育课程提出了更高的要求。然而在当前阶段实际进行的体育教学过程中,笔者发现很多学校的体育教师依然沿用传统的教学方法和教学模式。这种较为古板的教学方式大多都是一成不变的先集合再自由活动,最后解散全体同学。虽然有些教师偶尔也会组织进行体育锻炼活动,但是一般都是传统的跑步、跳远、打篮球。这类活动虽然能够起到一定的锻炼作用,但并不能够充分发挥体育教学的作用,也势必会降低学生对体育锻炼的热情和兴趣。对学生进行体育教学不能囿于过去的传统模式,要结合学生的特点,善于激发学生自身的兴趣使学生融入课堂。而在高中体育课程中运用拓展训练不仅能够有效地提高高中体育课堂的教学效果,更能够吸引学生的注意,使学生积极地参与进体育教学的过程中。拓展训练不仅关注学生和教师在体育教学的过程,还关心学生在体育教学之后的变化。使得学生在充分融入拓展训练的体育教学活动之后不仅能够放松身心,还能够使学生产生对体育锻炼的兴趣,达到充分的锻炼效果,从而获得良好的教学效果。

(二) 增强学生团队意识

在传统的体育教学活动过程中,安排学生自由活动时间较多。一般在这种时候,学生们更倾向于与熟悉的人相处。即便体育教师会安排一些锻炼内容,大多数也是独立的项目,例如说跑步、跳远等,能够全班一起参与的合作项目几乎没有。这种情况下高中体育课堂这样一个能够培养团队合作精神的时机就被浪费了。另一方面,从学生角度出发,高中阶段学生课业繁忙,认为体育课程就是放松的时间,重视文化课多于体育课程,加之不了解体育课程,因而不重视体育教学课程。

再者,在高考的压力下学生也缺乏加入的兴趣。因此,如果教师能够合理设置拓展训练内容,利用好现有体育器材和场地条件,帮助学生设置团体体育教学活动,不仅能鼓励学生加入体育教学课堂内容中来,也能够帮助学生们培养团结协作精神,有益于提高学生综合素质。学生们在参与了体育课堂中的拓展训练之后,不仅能短暂地忘记繁忙的课业任务,沉浸在有趣的体育活动之中。还能够合作交流中明白团队合作的重要性,强化学生的团队合作和交流精神,在互动中增进学生的交流,从而培养学生之间以及师生之间的感情。

(三) 丰富教学内容

随着素质教育的深入实施,各个高中逐步重视体育教学,在笔者看来,当前最要紧的是改变传统的高中体育教学模式。例如强调文化课不再占用学生体育课程时间,实施科学有效的体育课程教学模式。教师在制订教学计划之前应该充分

结合学生实际,设置科学有效的体育教学方案。然而现阶段高中体育教学的现状却是教学课程内容古板老套,教学方式教学流程一成不变。因此在当前的体育教学形式下,教师要首先提高自身的创新意识,树立起在高中体育教学中运用拓展训练的意识。善于利用现有的体育条件,比如器材及场地,打破传统体育教学理念的束缚,设计丰富的拓展训练内容来充实高中体育课堂。这样做有利于弥补当前体育教学形式过于单一、缺乏趣味性和丰富性的缺陷。反复循环的教学内容容易使学生感到枯燥,体育教学目标也难以达成,因此需要教师结合体育教学目标根据高中学生特点,设置不同的拓展训练内容,这样能够让学生在体育教学过程中完成不同的课堂任务,从而使体育教学从一成不变改变为丰富多彩。

三、基于高中体育教学融入拓展训练的有效策略

(一)把身心健康的知识内容融入体育教学内容中

对于传统的高中体育课程来说,体育教师对于学生身体的体育训练较为重视,但对于学生的身心健康发展不够重视,学生的健康知识缺乏获取的途径。但是,健康知识也是高中体育教学中很重要的教学内容,因此,教师应该充分关注学生的身心健康发展。与此同时,教师可以通过拓展训练的方式,将身心健康知识的内容融入其中,让学生不仅可以通过拓展训练提高身体素质与团队协作能力,还可以学到足够的身心健康知识,如此才能促进学生体育素养的形成,达成高中体育教学的目标。

具体来说,教师可以采用室内教学的方式,利用多媒体等现代化信息教学手段,通过媒体展示的方式展示饮食健康、体育训练等对学生身体的积极作用,帮助学生养成良好的饮食习惯和锻炼身体的良好习惯。同时,教师还可以结合具体案例向学生展示发生意外或者紧急情况时正确处理的方式,在增强学生身心健康意识的同时增强学生的体育安全意识。

(二)将拓展训练与传统教学内容相结合

对当前体育课程的教学内容来说,传统的教学内容还是不可或缺的,很多体育教学内容对学生来说都是必须要掌握的。因此,教师可以通过将拓展训练与传统教学内容相结合的方式,在增强课程趣味性的同时,将学生必须要掌握的内容传授给学生。具体来说,教师在利用拓展训练进行传统的体育课程教学时,由于教学形式的转变,学生可以感受到较强的新鲜感,因此产生浓厚的兴趣,但是其具体的上课内容变化不大,都是高中传统体育课程中需要掌握的基本内容。

同时,在高中体育教学的过程中,假若单纯地运用体育拓展训练,是无法达成高中体育课程教学目标的。想要在保证趣味性的同时达成高中体育课程的教学目标,还是需要以传统体育教学为基础,将拓展训练与其充分融合,达成高中体育课程的教学目标的同时,最大限度地保证教学趣味性。教师要充分认识到,传统的体育教学不是单纯的枯燥、教学方式单一,其优势更是无可比拟的,同时,教师还要充分认识到拓展训练只是体育运动训练中的一部分,而不是全部,更无法作为一个独立的个体出现在完整的高中体育教学内容中。教师只有充分地认识到这些,才能将拓展训练与传统的体育教学内容相结合,发挥传统体育教学的优势和拓展训练的优势,实现趣味性、教学目标双丰收。比如,高中体育教师在教授学生队列队形课程的时候,其主要教学目标是学生可以在一定的时间内进行队列队形的转换。基于这一教学目标上,教师在实际教学课程中,可以通过拓展教学的方式,通过让学生自主设计队列队形的方式,把其所设计的队列队形展示出来。通过这种方式,可以实现拓展训练与传统教学内容相结合的目标,在提高学生体育课程兴趣的同时,实现体育教学的目标。

(三)结合实际,合理设计拓展训练的项目与内容

教师还需要充分注意到的一点是,拓展训练项目与内容的设计不能完全脱离实际,而是需要结合学生的实际体育水平与能力,合理地设计拓展训练的项目与内容,唯有如此,才能最合理地发挥出体育拓展训练的优势,否则只会适得其反。在体育拓展训练项目中,其中部分项目只需要学生单独参与,另一部分项目则需要学生间通过小组的形式参加活动。如此一来,合理地设计拓展训练的项目与内容不仅可以增强学生的身体素质和身心健康,还可以通过合适的项目与内容培养学生积极战胜困难的勇气与决心,享受参加体育活动的快乐,激发学生的奋斗意识。

例如,教师在实际教学时发现学生间缺乏信任,于是教师可以根据学生实际情况,设计导盲犬训练的体育拓展训练。学生之间两人一组,一人扮演导盲犬,一人扮演盲人,完成任务之后彼此互换角色。在完成任务期间,导盲犬需要引导盲人通过各种地形,比如草地、田径场、楼梯等,与此同时,导盲犬需要保证盲人的安全,盲人身体是否失衡,是否打滑等将作为参考标准,对两位同学进行打分。教师通过设计如上导盲犬训练的拓展训练活动,可以充分提高学生间的信任感,增强其配合能力,从而加强其交流,增进学生之间的感情。

(四)提高教师素质,加大器材投入力度

教学活动的开展离不开老师的引领,如何上好一节完美的体育课,体育教师是关键。因此,不能只重视教学策略的与时俱进,教师自身素质和教学理念也要进行创新,只有树立起正确的意识,才能够摸索出正确的教学路径,才能沿着正确的方向走。对于将拓展训练这一内容融入高中体育课堂来说,这不仅是内容的改变,还是理念的创新。拓展训练也对高中体育教师队伍提出更高的要求,教师更要积极吸收新知识,与旧知识结合提升自己的专业素养。另外拓展训练本身的内容具有着较大的灵活性,安排课程也有着一定的难度,教师如果不去主动了解拓展训练的专业知识,不具备相关认知,自然无法设置科学有效的拓展训练内容,而充分发挥其锻炼学生身体的作用也就无从谈起了。因此教师要注意学习拓展训练的专业知识,对于其每一项都应该充分了解甚至是亲身实践,这样才能了解拓展训练的各项内容、流程以及该有的保护措施等,否则在安排课程上面就会举步维艰。另一方面,教师根据学校现有条件设置拓展训练内容的同时,学校也应当重视配合教师训练内容,更新相应的设施设备,完善相关安全规范。毕竟教师再灵活安排也需要一定的硬件支撑,专业的场地以及设施能够提供更安全的保障,也能够大大帮助教师进行课程内容的教学。

四、结语

综上所述,在高中体育课程的教学,教师需要结合拓展训练对传统的教学方式方法进行创新。在传统教学的基础上,将拓展训练的教学方法融入其中,从而达成教学目标,提高学生的身体素质的同时,强化学生的身心健康,培养学生的体育精神,同时又能提高学生体育学习的积极性,培养学生学习的兴趣,从而带给学生更好的体育学习体验。

参考文献:

- [1] 陈美郁.高中体育教学中融入拓展训练实践探讨[J].文存阅刊,2021(7):149.
- [2] 刘玉芳,孙小杰.高中体育教学中体能训练存在的问题及创新探索[J].体育风尚,2020(4):16.
- [3] 王珂.高中体育教学和体能训练的融合分析[J].中学课程辅导(教学研究),2020(14):32.