

拓展训练融入大学公共体育课程教学中的策略探究

钟敏

川北医学院 四川 成都 637000

摘要: 体育课程的改革是教育现代化改革的重要体现,拓展训练是迎合社会发展所需要的综合能力人才的必要举措。现今互联网时代的到来,学生终日面对网络电子屏,给予锻炼身体的时间少之又少,大多都只依赖于体育课程的学习,而在体育课时,大部分学生消极懒散的情况极为常见。传统体育教育已经不能满足学生的身体锻炼需求,拓展训练的教学模式可以很好的应对这一问题,将课程训练环节与实际生活相结合,有效提高课程的实用性,使学生可以更积极的投入课程中去。

关键词: 拓展训练; 大学体育; 实践研究

随着我国教育体制改革的深入推进,以及社会对人才的要求越来越高,高校要发挥好人才培育主阵地的作用,必须自觉适应时代的发展变化,做出相应的教学策略改进。具体到体育教学工作,目前的方式已经无法满足社会对人才的要求,也与新课程改革的理念相悖。因此,各大高校开始将拓展训练教学引入到大学体育教学当中,通过对学生身体、精神和知识等全方面的培养,达到最大程度社会发展的需要。

一、拓展训练概述

(一) 拓展训练发展起源

拓展训练起源于第二次世界大战时期的英国军队,主要用于模拟海军在海上的作战训练,来锻炼军人在真实战争中的应对能力,其锻炼结果和个人经验与教管的指导相结合。随着时代发展进程和国家对于本国作战能力的重视,拓展训练逐渐延伸到多个领域、多种项目、多种感官的训练。同时教育的不断改革,拓展训练被引入到大学体育课程中,为体育教育带来新的元素和活力,进而更有效的实现学校培养人才的目标。

(二) 拓展训练主要项目分类

拓展训练可以主要由海、陆、空三种形式构成,拓展训练根据场地分类可以分为室内拓展运动、户外拓展运动和专门场地拓展运动,室内拓展运动主要有牵手解链等项目。实际应用最多的是户外拓展运动,主要包括登山攀岩、野外定向、逃生过墙等项目,但户外训练不稳定因素较多,校方应做好安全防范措施。专门场地拓展运动主要有走天梯、爬断桥等。根据参与度可以分为个人训练和集体训练,两种训练模式都可以从不同方面提高学生的身心综合素质。

(三) 拓展训练的特点

拓展训练是一种多样化系统的训练模式,传统的体育教学中主要是教师掌握着课程节奏和话语权,而拓展训练中,学生发挥其主体作用,全程都需要自主完成,教师只起辅助的作用。拓展训练利用综合的训练项目全方位提高学生的身体技能和心理素质,同时为学校教育开拓更丰富的教育资源,对于高校来说拓展训练的投入成本低,但对学生的收益高。各大高校均配备素质较强的师资队伍,可以有效组织活动的开展以及对学生的引导。

二、拓展训练对于我国高校体育教学的综合意义

(一) 拓展训练符合一定的课程改革需求

我国的体育教学中,受传统教学观念的影响,很多教师偏向于强调学生的体育技能与相关理论教学,缺乏一定的趣味性以及针对性。由于高校学生相比于小学、初中生来讲,其心智的发育已经完善,对于体育项目已经形成了自己的喜好,传统教学已经不能满足学生的学习兴趣,从而导致高校学生学习的困难性。因此,为了符合我国“全面化”的教学需求,拓展训练被教师以及学校广泛采用,其具备丰富相关

的教学体系,同时亦有一定的趣味性以及挑战性,可以完美的贴合学生的发展特点。

(二) 拓展训练有利于高校大学生的心理素质强化

由于我国的飞速发展,其对于人才的要求亦在不断提升,因此,我国高校对大学生的教育已不再偏向于“理论知识”教育,而是集中全面化的教育。在体育教学中引入拓展训练,可以有效的锻炼大学生的身体素质以及心理健康状态,并且通过拓展训练,教师还可以利用团体协作帮助学生养成团结友爱、乐于助人的良好品德。此外,在进行相关的拓展训练中,因其具备一定的挑战性,可以有效的帮助高校学生养成吃苦耐劳的精神,形成坚韧不拔的意志。通过多种形式的体育活动,可以使学生在相关的体育训练中掌握相关的知识,扩展其学习视野。

(三) 拓展训练有助于强化学生之间的合作意识

拓展训练具备一定的挑战性,例如“信任背摔”“高压电网”以及“逃生墙”等项目,仅靠学生自身的力量无法独立完成,因此极其看重团队协作力量。高校学生目前存在的两大难题中,除自身身体素质有待加强外,便是人际交往礼仪的缺失。很多家长过分溺爱孩子,从小便给孩子灌输了不良的人生观、世界观以及价值观,使其性格过分冷漠、自私,这对于高校学生的日后发展规划是极为不利的。因此,通过拓展训练,可以有效养成高校学生的团队协作意识,促使学生之间进行充分交流,建立信任感。同时通过与团体的合作,学生可以吸取并改进自身的社交缺陷,具备充分的“交往性”,使高校学生在毕业后也可以顺利的进行社交,适应社会的发展速度。

(四) 拓展训练可以有效的树立学生的自信心,挖掘个人潜力

随着我国综合国力的不断增强,人们现在的生活已然不能与过去相比,根据我国2018年科技调查报告中显示,以2013年为例,每间隔5年,2018年的儿童比2013年的儿童接受到的教育与资源更为精细化。因此,很多高校大学生在日常生活中,从来没有遇到过任何实质性的问题,因此对于解决问题的方式与方法存在以一定的“迷茫性”,对自身包含的潜力无法进行有效激活。因此,在遇到难题时,很多高校学生的第一想法是寻求父母的帮助,而非通过自身的力量进行解决,长此以往,形成依赖心理,对于学生日后的生活发展极为不利。而通过拓展训练,教师可以有意的制造难题,帮助学生克服恐惧、建立自信心。

例如“空中断桥”项目,学生在踏上断桥的时时刻起,针对与学生的考验将随时存在。根据“空中断桥”的实践教学报告中显示,约有60%-70%的学生在踏上“空中断桥”的时候产生了严重的恐惧心理,此时,需要教师对学生进行相关的鼓励,建立学生的自信心,克服困难,勇于挑战自我极

限。在“空中断桥”项目中,学生将完全激发出自身的潜能,综合提升其心理健康素质。

三、拓展训练在大学体育教学中的可行性分析

随着新课改的提出,为了满足教学的实际需要,将拓展训练引入到大学体育教学中的想法也在酝酿当中。在大学体育教学中应用拓展训练,不仅能够满足学生的内在和外在发展需要,还能够适应不同高校的不同情况,进行全面的普及。

(一) 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。

(二) 能够满足学生外在健身的需要

拓展训练的内容较为全面,其形式多样,不仅能够锻炼学生的骨骼、肌肉以及心肺功能,而且相比传统体育训练方式受伤率更低,更加的安全,能全方位的满足学生外在健身的需要。根据不同学生的身体素质情况,可以适当的调整强度和训练方法。结合学校体育课程发展的需要,将室内室外训练进行结合,开发出适合学校的体育课程资源,具有很强的适应性,符合新课改对于体育教学改革的指导理念。

(三) 成本低、成熟度高,利于高校课程普及

拓展训练具有很强的适应能力,可以根据现有的体育资源开发出一套适合本校学生体育锻炼的项目。不需要大规模的建设运动场馆和购买器械,其课程开发和实施成本非常低,即使是一些教育经费紧缺的偏远地区,也能够进行拓展训练课程的开发和实施。另外,在国外和国内一些大城市的高校,已经将拓展训练引入体育教学多年,其课程的研发和实施已经非常成熟,其先进的经验可以进行借鉴和学习。所有,拓展训练课程具有成本低、成熟度高、适应性强等特点,能够在不同高校进行普及教学。

(四) 能够快速培养和建立师资队伍

教师只需要熟练掌握拓展训练项目的规则,在项目开展过程中担任引导、组织以及学生安全和最后总结的角色,不用直接参与到项目中去,对于教师本身体能的要求、体育教学知识的掌握没有特殊的要求。因此,可以直接使用目前在职的体育教师,他们具有丰富的教育经验,对于体育教学活动的实施也具有自己独到的见解,只要通过学习相关的拓展训练知识,进行简单的培训就能够参与到拓展训练教学当中去。无论是没有从事过体育教学的新老师,还是长期处于传统体育教学中的老师,都能够通过短期的培训学习,参与到拓展训练的实际教学当中。

四、拓展训练在大学体育教育的实施策略

(一) 丰富拓展训练的项目和教学资源

当前我国高校的拓展训练项目存在项目样式少,训练设备缺乏等情况,这些因素导致拓展训练受到局限,难以达到训练的理想效果。因此,学校应根据训练的各个项目完善引进相关设备,同时教师需根据教学目标和学生特点开发设计更多样化的拓展训练项目,保证拓展训练的质量和效果,创

造更新颖的训练形式。根据调查显示,大部分的学生喜欢在校外大自然的环境下进行拓展训练,校内的场地设施是远远不够的,学校需将训练场地延伸到校外,考察各种适合学生拓展训练的基地,进而提高学生对于拓展训练的体验感和参与度。

(二) 提升大学教师的拓展训练的指导和防范能力

学校组织拓展训练之前,首先学校需要选择一批专业知识素养和教学水平强的教师,并对专业教师进行集中培训,对其教授系统的拓展训练指导方法以及学生心理疏导的方法,同时需要培训其安全防护技能,教师需实时关注学生心理和安全问题,当发生意外事件时,可以紧急采取救治措施从而保证学生的安全。学校还需要对拓展训练教师进行定期的培训和考核,以促进教师能力的不断进步和提升。

(三) 根据教学反馈,调整教学内容

当每次拓展训练结束时,学校要对学生进行统一的反馈调查,搜集学生在拓展训练中遇到的棘手问题,是否采取有效措施解决,同时调查学生对此次拓展训练的各项安排是否满意,让学生提出相关的意见或建议。同时,教师在拓展训练带队时,也要善于发现问题,观察学生易在何种环节出错,导致出错的根本原因是什么,教师根据学生的反馈及时改进自己的教学方法,完善下次的拓展训练模式,弥补其中的缺失和不足,从而为学生提供更好的拓展训练形式的体验。

(四) 强化学生拓展训练的团队意识

教师需在每次拓展训练开始之前将此次拓展训练各个项目的实施安排向学生进行细致介绍,并对项目规则和动作进行指导,教授学生户外安全防护知识,树立学生自我保护意识。学生均是来自不同生长环境的,其性格特点也有较大差异,致使学生在学校中不愿与人交往,但经过学校组织的拓展训练,可以培养学生的团队合作的意识,告诉其团队协作的理念和重要性,在训练过程中,教师也应积极强化学生的团队意识,让学生可以尽自己最大的努力奉献给小组荣誉中,并让学生意识到合作的基础是彼此信任互相尊重。

(五) 拓展训练要与体育教育和社会要求相适应

高校组织的拓展训练项目要与体育教育目的相符合,采取对体育教育有针对性合理地训练项目,让学生在训练中就可以将体育课程的内容和技巧轻松学会,促进学生主动掌握课程内容。现今社会生活节奏不断加快,社会对人才的要求变高,教师需要充分了解社会高素质人才具备的各种特质,并将拓展训练项目创新改进,让学生在训练过程中可以提高自身各方面的综合品质以适应社会发展。

五、结语

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] 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.
- [2] 周现敏, 肖爱翠. 浅谈拓展训练在体育教学中的作用[J]. 科幻画报, 2019, 000(003): P.205-206.
- [3] 文祥栋. 浅谈高中体育教学中拓展训练的有效应用[J]. 课堂内外: 教师版(中等教育), 2019(6): 107-107.