

拓展训练在高校体育教学中的应用实践

郭浩安

(银川科技学院, 宁夏银川 750021)

摘要:随着教学改革的深入进行,人们对素质教育的认可和理解不断深入,体育作为素质教育的一分子,越来越成为教学改革的重点。高校作为人才培养的重要阵地,更应紧随时代发展的节奏,重视体育教学在人才培养中的重要作用。体育是高等教育中的重要组成部分,在培养学生健康运动观念、健康的身体素质和良好的体育精神方面,是学生实现身心健康发展的关键途径之一,也是学生达成全面发展不可或缺的重要素质。拓展训练作为一种创新的教学模式,在高校体育教学中的引入具有重要意义。本文将在此背景下,以高校体育教学改革为出发点,探索拓展训练在教学中的应用,从拓展训练的概念出发,逐渐深入到拓展训练在高校体育教学中的应用价值上面,最后探索相关教学路径,以期提升高校体育教学质量和成效,提升学生良好的综合素质和实践能力

关键词:拓展训练;高校体育;教学实践

体育教学越来越成为高校育人的重要环节,从当前教学现状来看,部分高校体育教学沿用传统的以示范和模仿为主的教学形式,缺乏创新和互动性,难以适应学生个性化的学习需求和多样化发展趋势。拓展训练是近年来新型的教学模式,强调以自然环境为灵感,使体育活动贴近自然、生动有趣,让训练者能在模拟自然的环境中体验挑战,能帮助他们掌握更多的运动技能,还能为他们带来良好的心灵体验,是学生实现身心健康全面发展的有效方式,拓展训练在体育教学中应用还帮助调整积极的心理状态,快速适应下一阶段的学习和生活。高校体育教学改革创新具有很强的现实意义,能为大学生未来的生活和学习奠定良好的身体基础,也是向国家输送优质人才的重要手段。

一、拓展训练在高校体育教学中的应用特点

拓展训练在高校体育教学中应用具有身心兼具、全面性的特点。其一,拓展训练不仅面向学生身体素质的提升,同时也强调学生心理健康的培养,在保障学生身体健康的同时,注重心理素质的提升。拓展训练涵盖多种活动形式,学生不仅需要参与体能挑战,还需应对团队合作与心理考验,从而达成身心同步提升的目的,对学生日后的学习、生活和职业发展产生积极的影响。其二,拓展训练的全面性体现在对各个身体机能的锻炼上,涵盖力量、耐力、柔韧等多方面,在此过程中也重视激发学生户外锻炼的认识,帮助学生根据自身实际情况,选择合适的训练项目,不断调整状态,已达到拓展性训练的目的,帮助学生实现身心全面发展的目标。

二、拓展训练在高校体育教学中的应用价值

(一)有利于促进学生综合素质全面发展

体育课是大学生的基础课程,在促进学生全面发展上发挥着不可忽视的作用,拓展训练在高校体育中的应用,在学生身体素质和心理健康方面都有着积极的推动作用,是学生实现全面发展的有效途径。一方面,拓展训练在学生身体素质提升上的作用。相比传统的高校体育教学,拓展训练在形式上更加多样化,包含攀岩、定向越野等项目,不仅能借助新奇的体验激发学生运动兴趣,还能更有效地锻炼学生力量、耐力、柔韧性等,弥补其他传统训练方式的不足,促进学生血液循环、提升内脏技能,从而提高身体的免疫力,增强体质。另一方面,拓展训练在心理健康方面也有显著的积极作用。拓展训练的教学内容更新奇、更具挑战性,可以有效锻炼学生对新事物的接受能力和适应能力,还能培养他们面对突发事物的应变能力、抗压能力等,帮助学生更好地面对未来生活中的困难与挑战。此外,拓展训练还能有效缓解学生的心理压力。并且,拓展训练是具有趣味性和挑战性的活动,能引

导学生从生活压力中短暂解脱出来,缓解不良情绪和心理压力,有助于实现身心健康发展。此外,拓展训练还强调学生加强团队合作,通过集体协作解决问题,让学生体验运动乐趣的同时,培养学生的良好的团队精神、集体荣誉感,提升沟通水平和协调能力。

(二)有利于提升高校体育课堂教学质量

随着教学改革的逐步深入,高校教学越发重视素质教学理念在各个学科中的渗透,力求满足学生个性化、多元化的发展需求。拓展训练满足现代化教学背景新理念、新思路的要求,是契合高校教育改革方向的践行素质教育理念的有效载体,是提升课堂教学质量,优化人才培养模式的重要手段。传统的高校体育教学课程,可以选择的体育项目相对较少,教学资源、教学形式也相对单一,部分高校体育教学还在沿用传统的讲解和演示为主的教学形式,课堂氛围也较为枯燥,学生参与积极性较差,教学质量难以提升。拓展训练的引入打破了这一僵局,其具备类型多样的体育项目,如野外训练、水上训练、团队协作、挑战自我等,能更好地涵盖学生不同的兴趣点,大大丰富了体育教学内容,提升了课堂的趣味性和互动性,激发学生参与体育活动的兴趣和积极性。同时,拓展训练可以更好地摆脱传统教学模式对教学流程刻板性的束缚,让学生从兴趣出发,充分调动主观能动性,积极参与拓展训练当中,实现激发潜能、提升自我认知、磨炼意志和挑战自身的目的,营造良好的课堂氛围,进一步优化课堂教学质量。

三、拓展训练在高校体育教学中的应用策略

(一)拓展教学资源,丰富教学内容

拓展训练在高校体育教学中的应用尚处在探索阶段,教学内容、教学资源等有待进一步开发和优化,高校要积极响应国家政策的号召,积极研究、探索丰富的多样化的教学资源,为学生优质的教学体验。一方面,从教学内容入手。高校体育教师应充分利用拓展训练多样化和个性化的特点,整合现有体育资源,为学生提供更具有创新性和挑战性的体育项目。例如,篮球是高校体育的基础项目,但是学生由于个体差异,对篮球的兴趣爱好和基础能力不同,教师可以结合拓展训练理念,设计分层教学。针对能力较强或兴趣较大的学生设置,设置竞技赛、障碍挑战等高难度项目,而对于基础较弱的学生,加强基础性训练,包括基础的体能训练和简单篮球技巧如运球、投篮等,提升其运动能力,满足不同层次学生的需求。除此之外,针对运动能力和身体素质都相对较弱的学生,教师还可以引入慢跑、爬山等趣味性的体育活动,将具有自然风光的户外活动融入课程,实现身体素质和精神世界的全面提升。在这一理念的引领下,每个学生都有适合自身

的体育项目,从而达成自己的学习预期,实现教学资源的有效应用,从而提升教学的质量和成效。此外,教师还可以从体育项目的创新性入手,如融入现代化教学设备,充分运用欣赏教学资源,进一步增强教学内容的丰富性,实现拓展训练的有效落实。另一方面,从教学体系入手。高校体育是一个系统性的教学体系,学校可以通过调整教学体系以适应拓展训练的教学需求。拓展训练的特殊性在于,相比传统高校体育,增加了对学生心理层面上的训练,如团队合作、抗压能力等,这对学生实现身心健康、均衡发展提供有力支持,但是同样对教学体系提出新的挑战。教师不仅要在教学内容上增加心理素质培养模块,还需在教学评价等其他教学环节纳入与心理成长相关的指标,培养学生正确的体育精神、健康的运用理念以及团队意识、竞争意识等,保证拓展训练在高校体育教学中实现长足发展,为学生实现综合能力发展提供良好助力。

(二) 加大投资力度,优化基础设施

体育课程是一项具有很强的实践性的课程,往往需要提供必要的设施保障,既要满足学生良好的体验感和参与感,又要保证学生人身安全,拓展训练多样化的教学手段,对设施提出了更高要求,可以说,保障拓展训练教学效果离不开完善的硬件设备支持。基础设施优化是一项复杂的工程,需要足够的场地支持、制度保证和资金扶持等,在硬件设备优化实施过程中还要有很多阻碍。首先,场地资源紧张是部分高校需要面对的首要问题。其一,高校可以通过合理规划现有的场地资源,根据拓展训练的要求设置对应的体育项目,尽量减少场地对拓展训练教学的影响。其二,学校还可以和当地政府、企业等部门进行协商,申请或借用新的运用场所,以解决场地不足问题。其次,资金投入是硬件优化的重要问题。高校学校应积极争取政府和社会资金扶持,更新老旧设备,增设多功能运动场、攀岩墙等设施、器材,以满足拓展训练的教学需求。例如,社会资金是高校发展建设的重要资金来源,学校可以通过校企合作、校友捐赠等方式筹集资金。高校可以采取与当地企业加强合作的形式,针对企业用人需求来定制人才培养计划,并将学生体育素养作为人才发展过程中不可或缺的重要因素,吸引企业针对体育教学提供资金支持,不仅能缓解高校资金压力,提升教学设施的现代化水平,还能为学生提供就业平台。最后,与传统体育教学相比,拓展训练具有更强的挑战性和创新性,对学生安全问题提出新的挑战,因此,除了设备设施的保障之外,学校还要从制度层面入手,一方面在教学各个环节向学生渗透安全教育,另一方面,建立健全安全管理制度,如制定教学风险管理和应急预案、定期维护设备、配备专业安全员等,确保教学活动在安全的环境中有序进行。

(三) 强化师资培训,提升教学水平

高校体育教师是拓展训练的主要执行者,其专业素养、教学能力等对拓展训练教学陈搞有着直接的影响,基于此,高校要充分重视教师在教学中的重要地位,加大教师培训力度,为教师提供充足的培训机会和渠道,针对性地提升教师专业素养和教学水平,为拓展训练的有效实施良好的师资力量。一方面,学校可以邀请教育领域内的专家学者前往校园通过开展讲座、研讨会等形式,分享前沿教学理念和实践经验,拓宽教师教学视野,还要针对性地向高校体育教师解读拓展训练的内涵和特点,深化他们对拓展训练的理解和操作能力。除了线下教师培训活动外,学校还可以开发线上学术交流平台,既可以邀请线上教育平台的资深讲

师进行远程授课讲解,又能为体育教师交流经验提供平台,让教师打破时空限制,交流教学经验、实现资源共享。同时,学校还可以为教师构建教学资源库,利用大数据、人工智能等技术,向教师推送针对性的视频、案例等,让教师还可以利用线上丰富的教学资源进行自学,实现自我提升,从而构建起多元化的教师培训体系,确保每位教师都能灵活应用拓展训练,为学生带来更优质的体育教学服务,提升学生体育核心素养,实现体育育人,为学生未来的生产生活奠定良好基础。另一方面,学校还要为教师提供外出进修机会,安排体育教师前往国内外具有经验的院校进行不定参观学习,从他校的成功经验、成熟教学模式中汲取精华,为教师进行教学改革提供灵感和思路,再结合本校实际,不断优化更具体的教学方法,丰富教学手段,更好地发挥拓展训练在学生能力养成上的积极作用。此外,为了进一步保障教师培训活动的有效性,学校应从教师即时需求出发,提供个性化的职业发展规划,为教师培训活动提供指引和参考,保障培训与教师发展、学校发展的契合性,从而更加突出院校的办学理念和特色,以优质体育教学赋能高校教学知名度。同时,为了提升教师教学的积极性,学校还可以建立教师培训效果评估机制,将教师培训成果与拓展训练教学质量与绩效考核挂钩,激励教师主动参与培训活动,积极探索拓展训练在高校体育教学中的有效应用,确保培训效果转化为教学实践,实现教学质量的不断优化。

四、结语

综上所述,高校体育教学改革是一项长期而复杂的任务,是培养学生综合素质的不可或缺的重要途径。拓展训练具有独特的亲自然性和体验性,其活动类型丰富多样、训练过程生动有趣,能为高校学生带来全新的学习体验,对学生团队协作能力、自主学习和身体素质有着积极的影响和作用,同样也是提升教学质量的有力工具。但是当前拓展训练在高校体育教学中的推广仍面临一些挑战,高校层面和教师层面想要实现拓展训练在体育课程中的有效应用,应从拓展训练概念进行深度解读,深挖其在高校体育教学中的应用特点,进而明晰其在提升课堂质量、培养学生综合素质方面的意义,随后从教师水平、教学资源、课程设计等多维度入手,制定科学合理的教学策略,确保拓展训练在高校体育教学中发挥最大效能,助力学生全面发展,更好地适应不断变化的环境与要求。

参考文献:

- [1] 陈艳玲. 拓展训练在高校体育教学中的应用与实践 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023 (11): 149-151.
- [2] 刘长鑫. 拓展训练在高职体育教学实践中的应用初探 [C]// 华教创新(北京)文化传媒有限公司, 中国环球文化出版社. 2023 教育理论与管理第一届“新课程改革背景下教与学高峰论坛”论文集(一). 山东传媒职业学院; , 2023: 3.
- [3] 师伟超. 拓展训练在高校体育教学中的应用分析 [J]. 拳击与格斗, 2023 (03): 99-101.
- [4] 李剑书, 刘丹丹, 乔建芬, 等. 拓展训练在高校体育教学中的实践分析 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34 (12): 40-41.
- [5] 杨文明. 拓展训练在高职体育教学实践中的应用 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021 (24): 119-120.