

拓展训练在初中体育实施中的可行性分析

杜超

(甘肃省平凉市泾川县玉都中学 甘肃 平凉 744000)

【摘要】 体育课程在初中的整体教育过程当中占据着非常重要的位置,能够使学生的身体素质有效增强,在提高学生心理承受能力的基础之上,也能够培养学生坚韧不拔的精神品质,这也在一定程度上影响着学生后续意志的形成。因此,需要从初中体育拓展训练入手,充分了解在拓展训练过程当中遇到的各种问题,能够有效地提高对拓展训练的认识,在训练项目的选择过程当中需要选取低成本的项目,并且为学生做好安全防护工作。这样在对初中体育进行拓展训练时,能够使初中学生的健康得到全面的发展。

【关键词】 拓展训练; 初中体育; 可行性; 必要性

【中图分类号】 G640

【文献标识码】 A

【文章编号】 1673-9574(2022)03-000175-03

拓展训练同时也被称为外展训练,是当前实用性最广以及最新型的体验式培训方式^[1]。在拓展训练的过程当中并不只是游戏,学生通过训练能够理解其中的感悟与理论。当前的拓展训练与以往的拓展现任之间有着较大的差异,在不断优化的过程当中已经是一种具有趣味性、挑战性以及思想性的户外活动,可以让学生在锻炼身体的过程当中也能够培养良好的品质,其中包括积极进取的意志力、克服困难能力以及身体锻炼能力,同时对于与他人沟通也起到了一定的促进作用。为了能够使学生在工作的过程当中更快地融入社会,更好的符合社会发展的高素质人才,因此在体育课程教育当中添加拓展教育至关重要。

一、将拓展训练引入初中体育教学必要性分析

在初中体育课程当中开展拓展训练,主要有以下几点优势:

第一点,符合当前体育课程的教学发展需求。在新标准课程当中对于初中体育制定的相对明确的发展方向以及目标,但是学校在实际的教学过程当中仍然采用传统的教学方法,主要培养学生的个人技能,但是缺少一定的趣味性,同时也受到了学校条件的限制,这样会使教学课堂相对枯燥,忽略了学生之间的团体精神以及合作意识^[2]。在拓展训练当中,为学生配置了科学的训练场景,这样会使体育课堂内容较为丰富,同时也能够是学生与学生之间的团体精神以及合作意识有效增强,更好地培养了学生的梦想精神,具有非常重要的意义。

第二点,能够培养学生良好的心理素质,对于当前大多数初中学生来说都是独生子女,并且成长的过程备受家里的宠爱,因此自身缺乏一定的抗打击和抗挫折能力。在体育课堂当中实施拓展训练,教师可以根据学生的实际情况,设置针对性的极限项目并且具有一定的挑战性,学生只能通过自身的思考、以及努力去完成项目,让自己从困境当中摆脱出来。在项目挑战的过程

当中,能够将学生自身的潜力充分挖掘出来,并且能够养成很好的克服困难以及不怕困难的心理素质,使自身的自信心有效增强,同时也能够对于自身的能力有着较为清晰的认知^[3]。

第三点,在体育课堂教学过程当中实施拓展训练,能够更好地与当前我国经济发展要求相符合。随着我国经济时代的逐渐到来,信息化的技术水平也得到了有效增强,在市场环境当中竞争压力也相对巨大,这就导致了对人才的需求和要求也相对更高。在社会经济时代对于人才的需求只要以良好的综合素质人才为主,在体育课程拓展训练当中,能够有效增强学生的心理承受能力、更好的培养学生与学生之间团结合作的精神、并且在遇到困难勇往直前不会退缩的品质,这样能够在身体以及心理上使学生的综合素质有效增强^[4]。

二、拓展训练在初中体育课程实施当中遇到的问题

(一)支持力度不够

在我国父母的认知当中,都希望子女能够出人头地、成就一番事业,能够在当前激烈的市场竞争环境当中,找到属于自身的发展方向以及立足之地。在这样的社会背景下对于父母的认知产生了一定的影响,导致父母认为知识才是当前成长以及后续工作的重中之重,并且在学校当中要以学习为主,只要分数高、成绩好,那么在毕业之后就会找到称心如意的工作^[5]。但是父母对于学生的其他方面关注度较少,例如:学生自身的兴趣爱好以及拓展训练等,父母通常认为这是一种不科学以及对提高学习成绩没有帮助的活动,同时也没有形成正确以及科学的理解,认为在拓展训练过程当中会减少学生学习的时间,因此支持力度不够,也会产生抵触的心理。

(二)资金问题

当前我国初中体育课程的拓展训练仍然处在发展的阶段,

学校虽然非常重视拓展训练,但是缺乏一定的支持力度,只能将重心放在教学当中,并没有一定的资金投入,这就导致了在拓展训练当中没有足够的资金去支持训练项目的设立。对于一些拓展训练项目来说,对于器材以及场地有着较为特殊的要求。例如:“野外穿越”这一训练项目需要在山林里进行,对于一些需要在有水的山洞当中,这在一定程度上也增加了对于资金的需求。但是在教学的过程当中,没有足够的资金支持、器材以及场地的需求也不能得到很好的满足,这就对拓展训练的实施添加了一定的难度,因此,在初中体育课程的教学当中,部分学校不愿将体育课程与拓展训练相结合^[6]。

(三)安全隐患

在家长的认知当中,认为拓展训练对于学生的生命安全会产生一定的威胁。在野外拓展训练当中,班级学生人数较多,加之家长对于训练过程、训练方式、安全措施等内容并不了解,同时媒体新闻上也会报道相关不安全的内容,这就会使家长及益担心学生的安全。这就导致学校在组织拓展训练的过程当中,虽然学生会积极参与到其中,但是部分家长会阻碍学生参加,这也导致拓展训练在初中体育课程当中很难实施。

三、拓展训练在初中体育课程实施当中可行性的分析

(一)提高对拓展训练的认识

在学生的成长过程当中,父母都对其抱有了较大的期望,同时也不希望自己的孩子是学习分数较高,但是存在体能方面较差问题。因此,政府和学校要起到一定的带头作用,可以组织相关的讲座讲述拓展训练的内容以及方式,让家长对于拓展训练有着较为清晰、科学的了解,更好的了解在拓展训练当中其产生的作用和意义,并且能够为学生的学习以及成长带来怎样的益处。学校要根据实际情况可以开展家长与学生之间共同参与的训练项目,能够让家长很好的参与到其中,亲身体验到拓展训练的魅力,这样在学校后续组织拓展训练时,能够较为热情以及主动的参与到其中^[7]。学校也可以与家长代表之间保持良好的交流,充分了解学生的实际情况和需求,并且制定更加符合学生的训练项目,无论学生成绩如何,都可以在拓展训练当中崭露头角,更好的培养学生的自信心,这样在学习的过程当中也会产生一定的动力,更好的激发了学生学习的兴趣,同时也能够磨练意志以及锻炼身体。在学生的勇气充分激发出来后,家长能够明显观察到学生的进步,从而会产生良性循环,更加支持学生进行拓展训练。长此以往,在家长的大力支持下,也会逐渐丰富拓展

训练的方式,具有重要的意义。

(二)选取低成本的训练项目

在拓展训练当中虽然对器材以及场地有着一定的要求,但是不同项目之间也存在着较大的差异,对于一些简单的项目来说,对器材以及场地的要求较低,有的项目甚至在学校的操场上就能够进行,有的训练甚至不需要任何空间以及器材,在教室当中中学生应用一支笔以及一张纸,就能够进行项目的训练,并且对学生具有一定的教育意义。学校要结合自身的实际情况,如果资金较为紧张,那么就需要选择对于器材以及场地要求较低的项目进行训练,也可以将学校当前的场地以及条件进行部分改进,在器材制作的过程当中,可以组织学校学生一起参加,在动手制作的过程当中,不仅能够增强学生的参与感,同时也能够提高学生自身的动手能力^[8]。对于较为特殊的器材以及场地来说,要根据当前的使用具体情况,可以采取租用的方式来解决这一问题。在资金投入这一方面,学校要加大对于拓展训练项目的重视程度,从而增加资金投入。在器材材料的选择过程当中,要充分的节省材料,对于器材在组装的过程当中要秉持科学的组装方式,能够将成本大大降低,从而节省了器材的开支。

(三)充分做好安全防范工作

在学校当中进行拓展训练时,主要以没有任何威胁的地面项目为主,这样学生的安全能够得到充分的保障。再进行拓展训练项目时,学校要充分了解项目的内容以及实施的方式,更好的筹备以及组织相关工作。在训练项目具体实施前,教师以及相关负责人要进行彩排演习,了解其中会出现的危险因素,采取有效的应对措施,这样能够将危险因素有效排除^[9]。同时也要对学生进行相应的安全教育,将拓展训练当中需要注意的事项以手册的形式发放给学生,组织相应的课堂进行综合性的学习。最后,在拓展训练项目实际的开展过程当中,要选取专门的人员对活动过程当中进行管理和观察,及时发现其中存在的不安全问题,在第一时间进行解决。对于实际上课过程当中所负责的教师,也要进行相应的安全培训,这样能够双重的保障学生的安全。如果学校条件允许的情况下,可以为学生开展相应的户外运动,这对于安全措施的要求较高,保障在万无一失的条件下才能够开展训练运动,这要引起社会和学校的高度重视^[10]。

(四)加大人力资源投入

在初中体育课程实施拓展训练时,对于人才队伍的要求相对较高,在人力资源得到了充分保障后,体育教学项目才能够有

效实施,在初中体育拓展训练项目当中训练师起到了主导的作用,并且对于教学成果产生至关重要的影响。因此,要求训练师不仅具备充足的专业知识,同时也要具有较好的语言组织能力以及临场反应能力,在相关问题发生后具有一定的责任感,与学生之间也要保持良好的沟通与交流,具有一定的亲和力,自身也要具备丰富的和拓展培训训练的经验。对于上述要求来说,当前我国体育教师能够很好地进行满足。如果出现了不能够满足要求的教师,也可以通过一定时间的学习和培训掌握相关的技能。对于初中体育教师来说,要加强对于拓展训练的了解和认知程度,将自身的知识体系不断完善,也要与自身丰富的教学经验相结合,这样在初中体育拓展训练的教学过程当中出现的相关问题能够做到迎刃而解^[1]。让学生在拓展训练的参与过程中,能够很好的享受整个训练过程,并且对于学习成绩较差的学生来说,无法在课堂上获取相关的自信,但是能够在体育拓展训练课程中收获自信。因此,人才队伍的建设,对于初中体育拓展项目训练的开展起到了决定性的作用。

(五)增加授课时间

在新课程标准当中,对于学生体育时间课的课时有着明确的要求,不能够低于每周三个课时,这就对拓展训练提供了充足的课时保障。在拓展训练项目当中,不同的项目所需要的时间也有一定的差异。例如,对于野外探险活动来说,常常会需要几十分钟到几小时的训练时间,对于布阵以及破冰等项目来说,内容以及方法相对简单,因此只需要较短的时间就能够进行。因此体育教师在体育课程教学的过程当中,需要根据本堂课的实际情况以及学生的接受能力,制定相应训练项目,更加灵活的安排训练时间,在训练过程当中可以根据训练项目时间长短的不同,采取穿插训练的方式,这样不仅能够将课堂内容较为丰富,同时也增加了训练方式。因此,对于初中体育课堂拓展训练来说,要灵活的运用教学时间,这增加了教学当中的可行性^[12]。

四、结语

在初中体育课程的教学过程当中添加拓展训练,能够使學生身体以及心理得到全面的发展,并且结合我国初中体育教育的实际情况,拓展训练在实施的过程当中具有一定的可行性。学校可以有针对性的选择训练项目,并且在训练形式以及开展的过程当中要有良好的教学方案,这样能够有效的达到训练的效果,为学校体育课程教学提供充足动力。在初中的体育课程教育当中,要做到与时俱进,不仅要重视学生的学习成绩,同时

对于身体素质也要提高重视程度。在拓展训练的实施过程当中,能够有效增强学生自身的自信心、磨练意志、充分了解自身的潜能、以及克服惰性。此外,对于学生的创造力及想象力也能够起到一定的启发作用,提高通过自身发现问题、分析问题以及解决问题的能力,也要意识到团体在训练以及学习过程当中重要性,有效的增强了学生的集体意识,在之后的学习以及生活当中更好的融入集体。综上所述,在体育课程教学过程当中实施拓展训练,具有一定的可行性,也要科学的开展拓展训练。

参考文献

- [1]汪健.初中体育教学中拓展训练应用探析——浅谈初中体育课堂的游戏教学[J].当代体育科技,2019,3(33):35-36.
- [2]毛华燕,王银普.场地拓展训练进入公共体育教学的必要性及可行性分析[J].群文天地,2020(3):204-205.
- [3]王勇,王凤.户外拓展训练对大学新生社会适应能力的研究[J].贵州民族学院学报:哲学社会科学版,2020(1):206-208.
- [4]孙楠楠.现代大学生野外拓展训练的实施与实效分析[J].吉林省教育学院学报:中旬,2019,30(12):87-88.
- [5]邵建华.素质拓展训练在体育课堂教学中的实践与运用[J].科学大众:科学教育,2018,(3):174-174.
- [6]张梅鸿.由“快乐体育”转变为“阳光体育”的小学体育教学理念探讨[J].都市家教:下半月,2019,(12):283-283.
- [7]策勒格尔.初中体育教学中素质拓展训练的引入及意义解析[J].都市家教:上半月,2021,(12):153-153.
- [8]王跃武.将素质拓展训练引入初中体育教学的可行性探究[J].科教导刊:电子版,2019,(31):219-219.
- [9]杨巧芳.初中体育教学中引入素质拓展训练的可行性分析[J].课程教育研究:学法教法研究,2018,(6):261-261.
- [10]张文,罗占京.高职院校体育教学中开展素质拓展训练的可行性研究[J].青海师范大学学报:自然科学版,2019(4):89-92.
- [11]杨良伟,戴亏秀,肖柳.“课内外一体化”俱乐部教学改革中引入拓展训练的必要性——以南华大学为例[J].学周刊:中旬,2019,(4):13-13.
- [12]舒志刚.初中体育教学中引入素质拓展训练的可行性探讨[J].新课程:教育学术,2018,(11):61-61.