

拓展训练在高校体育中的应用分析

谭文杰

重庆师范大学体育与健康科学学院, 重庆 404100

摘要: 现阶段, 人民群众的健康意识逐年提高, 导致体育课堂在高校教育体系中的重要性与日俱增。然而, 传统的高校体育教育方式较为落后, 其存在效率低下、难以吸引学生注意力等缺陷, 不能很好地适应当下的教育改革形势。为改善这一现象, 有必要放眼于教育行业, 将先进的拓展训练引进来, 渗透在高校体育教育的始终。依托于拓展训练的优势, 教师可以快速吸引学生的注意力, 激发学生的学习兴趣, 营造高效率、高质量的体育课堂。基于此, 本文将以拓展训练作为研究对象, 围绕其在高校体育中的应用展开探究, 旨在深化拓展训练在高校体育中的应用, 确保高校体育教学的整体质量。

关键词: 拓展训练; 体育教学; 高等教育; 应用策略; 高等院校

DOI: 10.63887/jc.2025.1.2.8

引言

通过将拓展训练引入高校体育课堂, 可以有效发挥其在育人方面的功能, 促使学生在亲身参与体育项目的过程中感受体育学习的乐趣, 促使学生实现身心的健康发展。当前, 拓展训练在高校体育中的应用还存在较大优化空间, 需要得到一定关注。本文将对拓展训练在高校体育中的应用展开进一步论述。

1 拓展训练在高校体育中的应用价值

1.1 培养学生的正确价值观念

传统的教育理念强调“先知后行”。这种教育理念虽然可以为学生打下坚实的基础, 但不适应于快节奏的社会。同时, 以传统教育理念为主导的高校体育课堂轻视实践性, 导致学生难以将理论知识转化为实践技能, 不利于培养学生的正确体育价值观念^[1]。在新形势下, 教师注重拓展训练在高校体育中的应用, 可以将“先知后行”的课堂模式逐步转化为“先行后知”。学生在参与拓展训练的过程中, 会逐步形成良好的体育观念, 并增强自信心, 踊跃参与各种体育项目。除此之外, 拓展训练的内

容较为繁杂, 所以学生能够通过拓展训练树立正确的价值观, 应对生活、工作中的挫折, 实现个性化的发展。

1.2 推进高校体育的教学改革

拓展训练是一种以实践为主的教育模式, 其能够将传统教学模式中难以用语言表述、传授的知识转化为具体的实践教育活动。教师带领学生参与拓展训练, 不仅可以有效提升学生的体能, 还可以培养学生的各项关键能力, 如团队合作能力、人际交往能力等。同时, 拓展训练还可以为“以人为本”教育理念的落实创设有利条件。这主要是因为拓展训练可以将课堂教学与户外训练以巧妙的方式结合在一起, 从而让学生更好地学习、掌握体育技能^[2]。由此可以看出, 在拓展训练的推动下, 高校体育将向着综合性、现代化的方向发展, 在丰富和完善教育体系的同时顺应了“以人为本”的育人理念。

1.3 提升学生的身体与心理素质

在传统的高校体育教学模式中, 教师往往会以语言灌输、动作示范等形式培养学生的体育技能。然而, 这种教学方式较为落后, 容易

引发学生的抵触情绪。依托于先进的拓展训练手段,教师能够快速吸引学生的注意力,促使学生全身心地投入于课堂。在参与拓展训练的过程中,学生会实现多方面能力的综合性发展,如跑跳能力、耐力以及意志力等^[3]。拓展训练以综合性训练的方式激发学生的身体潜能,可以在避免学生产生抵触情绪的同时帮助学生形成良好的运动习惯,助力学生实现身体与心理素质的同步提升。由此可以看出,拓展训练在高校体育中的价值较高,需要引起重视。

1.4 改善学生的社会适应能力

在现代化社会背景下,高校学生的社会适应能力尤为重要,其直接影响个人发展。依托于拓展训练,高校可以有效培养学生的社会适应能力。这主要是因为拓展训练的场景较为复杂,突发性情况较多,需要学生临时采取措施,克服和解决突发性情况^[4]。在这一过程中,教师不会过多干涉学生,而是让学生自由发挥。当学生长期在这样的环境下学习和掌握体育技能后,其会逐步形成良好的自主思考能力、问题解决能力,在克服突发性情况的同时实现适应能力的提高。一旦学生在未来融入社会,其便能够在短时间内适应社会环境,从而实现个人的全方位发展。

2 拓展训练在高校体育中的应用策略

2.1 合理设计、优化拓展训练的内容

对于大部分高校学生而言,拓展训练闻所未闻。为了让学生更快地适应拓展训练、爱上拓展训练,教师需要着力于拓展训练内容的合理性设计与优化。在具体的实践环节,教师应当坚持以人为本的育人理念,综合性地考虑拓展训练的若干影响因素,科学设计、确定拓展训练内容^[5]。常见的影响因素主要是育人要求、教学环境以及硬件设备等。在深入剖析上述影响因素的基础之上,教师应当加强对拓展训练内容的设计与检验,判断其是否满足当下的教育需求。一般情况下,拓展训练内容应当满足

可行性、安全性以及合理性等要求。在可行性层面,教师应当确保所设计的拓展训练内容与学校的育人方针相一致,以培养和发展学生的综合素质、运动能力为主,促使学生更好地适应社会对人才提出的各项要求;在安全性层面,教师应当以避免学生在训练期间受伤为主,落实好安全教育与指导,提升学生的安全意识^[6]。同时,还需要精心规划拓展训练内容,尽可能减少其中的安全风险因素,为学生营造一个良好的训练环境;在合理性层面,教师应当确保所设计的拓展训练内容具备系统、科学等特征,只有这样才能以循序渐进的方式提升学生的综合素质。总的来讲,在将拓展训练应用于高校体育时,需要注重拓展训练内容的合理性设计,确保其足以满足当下的育人需求,促进学生的全面发展。

2.2 合理选择拓展训练场地,加强资源投入

拓展训练项目场地是否合理、科学,会直接影响到高校体育教育的整体效果。在选择拓展训练项目场地时,既需要综合性地考虑教育部门提出的育人要求,又需要充分利用高校的已有资源,在确保拓展训练项目场地合理的同时保障教学质量^[7]。在实际工作中,教师应当充分发挥专业性,放眼于高校及其周边的各项活动场地,将之列为拓展训练的重要场所,这样不仅能够让拓展训练贴合社会实践,还有利于激发学生的学习兴趣。同时,教师还需要考虑地域特点,有针对性地设计拓展训练项目的内容。例如,某高校在设计拓展训练项目内容的过程中,便将周边的广场、公园列为了重要的训练场地。考虑到该高校所处的地区具有大量水域,所以还在拓展训练项目中增添了若干水上项目,并将周边的天然河流列为了训练场地,考虑到安全需求,在拓展训练期间,高校会指派若干名安全员,负责保障学生的人身安全^[8]。在合理规划拓展训练项目场地的基础之上,高校还应当向教育部门展开资金申请,获

取更多资源投入。除此之外,高校还应当拓展资金筹集渠道,面向社会,确保社会资本的引进与合理利用。在这样的举措之下,拓展训练将会获得更多的保障,为学生营造良好的训练条件。因此,教师应当加强对拓展训练场地的选择,并加强资源投入。

2.3 加大师资队伍的建设力度

高质量的师资队伍能够在很大程度上保障拓展训练的可靠性、合理性。结合部分教师未树立与时俱进思想观念,片面运用传统体育教学方法的现状来看,教师队伍建设已经成为必不可少的举措。高等院校在改革体育课程体系的过程中,需要将教师队伍列为重点对象,以思想教育、线下培训、国外派遣等方式实现建设目标。其中,思想教育指的是高等院校需要结合拓展训练教育手段的发展现状,以组织讨论会议的方式,详细向教师阐述拓展训练的重要性以及育人功能,从而深化教师队伍的思想认识,增加拓展训练在高校体育中的应用;线下培训指的是高校结合育人现状,将拓展训练及其相关内容整合在一起,以多元化的方式设计、调整教学课程,促使教师从宏观视角看待体育课堂,严格落实拓展训练的一种手段^[9]。针对于参与线下培训的教师,还需要对其展开考核,判断其是否灵活掌握拓展训练的应用方法;国外派遣指的是高等院校与国外的大型院校建立合作关系,将优质教师派遣出去,促使教师在实地中学习拓展训练教学方法,从而满足育人需求的一种手段。高等院校在推广拓展训练的应用时,需要着力于实现教师队伍的优化,促使教师在实践中不断积累经验,提升教学水平,只有这样才能确保拓展训练的应用效果,丰富学生的课堂学习体验。

2.4 建立健全拓展训练评价体系

拓展训练的核心功能在于其可以有效提升学生的综合素质。高校在将拓展训练应用于高校体育时,需要重视评价机制的应用,还需

要以多元化的方法完善评价机制,促使其能够在高校体育教育中发挥应有的作用。传统的教学评价机制以结果性评价为主,且教学评价指标较为单一,导致评价成果不足以全面反映实际的教育效果。为改善现状,有必要建立健全拓展训练评价体系。拓展训练评价体系的构建主要涉及三个方面,即评价方式、评价标准以及评价主体等。在评价方式上,应当注重结果性评价与过程性评价相结合,确保教学评价成果足以反映拓展训练的实际情况。为此,教师应当着重观察学生在拓展训练中的实际表现,包括且不限于活跃程度、团队合作中的贡献以及随机应变能力等。依托于这种动态的教学评价方式,教师可以有效提高教学评价结果的精确性、全面性;在评价标准上,教师不能一概而论,而是应当依照学生的实际情况,分别采用不同的评价标准。针对于运动能力较差的学生,教师可以适当降低评价标准,并侧重于采用鼓励式的语言,提升学生的自信心。针对于运动能力较强的学生,教师可以适当提高评价标准,避免学生产生自负心理;在评价主体上,教师可以将学生纳入评价主体,规避因个人主观因素过强而引发的评价偏差,确保评价结果的客观性。实践表明,在科学、合理的拓展训练评价体系下,学生可以更好地明确自身在拓展训练中的不足,从而提升自身的各项能力。同时,教师可以依据评价结果,对现有的拓展训练体系进行调整、优化,使之契合学生的身心发展需求。值得一提的是,育人要求会随着时代发展而发生变化,所以教师还需要注重不定期更新教学评价机制,确保其始终能够体现最新的育人要求。

结束语

在高校体育课堂中,拓展训练必不可少。教师作为一线的教育工作者,需要秉持以人为本的育人观念,坚持以发展学生的身心健康、培养学生的各项关键能力为中心,有针对性地规划和选择拓展训练的场地,优化拓展训练的

内容。同时,教师还需要注重完善拓展训练评价体系,使之足以反映拓展训练的实际情况,便于拓展训练的优化、学生学习方法的改进。除此之外,高校还应当加大教师队伍的建设力度,为学生营造一个良好的师资环境。本文通过对拓展训练在高校体育中的应用展开探讨,

希望对教育行业的相关人士有所助益。在未来,拓展训练将会在高校体育教育中占据更加关键的地位。教师应当不断加深对拓展训练的研究,设计足以激发学生学习兴趣的拓展训练内容,确保其能够有效发挥育人功能。

参考文献

- [1]李连超.体能训练在高校体育教学中的应用分析[J].体育视野,2024,(22):128-130.
- [2]李晟,聂文文.拓展训练在高校体育教学中的应用探究[J].成才之路,2025,(08):109-112.
- [3]戴越强,蓝开辉.拓展性训练在高校体育教学中的可行性分析[J].当代教研论丛,2023,9(03):76-79.
- [4]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.
- [5]李浩.基于体育拓展训练在高校体育教学中的运用及实践路径分析[J].冰雪体育创新研究,2021,(09):87-88.
- [6]薛嵩剑.拓展训练教学模式在高校体育教学中的效果分析[J].家庭生活指南,2020,(12):150-151.
- [7]黄世光.拓展训练在高校体育教学中的应用实践[J].科技资讯,2020,18(29):200-202.
- [8]张国旗.拓展训练课在高校体育教学目标实现中的作用分析——以拓展项目“超音速”为例[J].晋城职业技术学院学报,2020,13(05):50-52.
- [9]李光霞,李雪梅.拓展训练在学校体育中的应用分析[J].文体用品与科技,2020,(13):168-169.