

拓展训练在高校体育教育中的应用分析

王 凯*

北京科技大学天津学院体育部, 天津 301830

摘要: 高校体育教育中拓展训练的引用, 实现了对现有体育教育模式教学的改进, 能够使得学生体育素质得到有效提高, 贯彻了理论与实践相结合的教学理念。在高校体育教学中应重视拓展训练, 目前在实践中仍然有很大的提升空间, 拓展训练有助于综合性的全面发展, 营造轻松愉快的氛围, 结合游戏开发和利用更多的教育资源, 推动了高校体育教学的新发展, 树立了新时期高校体育教学的新目标。

关键词: 拓展训练; 高校体育; 教学; 创新

Analysis on the Application of Expanded Training in Physical Education of Colleges and Universities

Kai Wang*

Sports Department, Tianjin College, University of Science and Technology Beijing, Tianjin 301830, China

Abstract: The use of expanded training in physical education of colleges and universities has improved the current teaching mode of physical education, which can effectively improve the students' physical quality and implement the teaching concept of combining theory with practice. Attention should be given to expanding training in college physical education. At present, there is still a lot of room for improvement in practice. Expanding training is conducive to comprehensive and all-round development, creating a relaxed and pleasant atmosphere; combining game development and using more educational resources, it has promoted the new development of college physical education and established new goals for college physical education in the new era.

Keywords: Extended training; college physical education; teaching; innovation

一、前言

拓展训练不仅可以强健体魄, 增强学生团队合作意识, 而且有助于意志力的锻炼, 拓展训练符合当今高校发展的需要, 符合我国体育强国建设的方针要求, 也是高校体育教学发展的可行途径。针对高校学生的个性化发展趋势, 学校有必要开展有效的拓展训练, 来满足学生的体育学习需求, 帮助学生搞好团队合作, 提升体育教学效果。

二、拓展训练的发展与主要内容

(一) 拓展训练的发展

拓展训练是一种体验式培训, 用以激发个人潜能, 提高个人新型学习能力的一种训练方式。拓展训练最早起源于第二次世界大战期间英国商务船在大西洋被德国战队袭击, 许多海员在这次事件中丧生, 之后汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”, 教授海员在触礁和遇难袭击的逃生技巧叫做外展训练的培训, 20世纪90年代拓展训练在全世界兴起, 成为拓展训练(Outward Bound)。在1992年引入中国^[1]。随着中国社会经济的发展, 拓展训练也开始发展并逐渐盛行, 走进中国二十几年的历程, 如今拓展训练颇受推崇, 成为一种新的体育教育形式, 从而被大众所熟知。

(二) 拓展训练的内容

拓展训练在轻松愉快的氛围去开展, 是具有针对性的培训。拓展训练通常划分详细, 具有专一性, 针对不同行业有不同的训练方式。拓展训练对于外部条件的要求较低, 可利用自有条件, 根据地理环境创造不同训练模式, 目的是通过各种的不同训练实现磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队、增加和谐氛围等效果。

拓展训练在室内室外都可以实行, 有专业地、野外地等多种方案。其运动内容具有多种形态和方式等特点。室内

*通讯作者: 王凯, 1978年11月, 男, 汉, 吉林东丰人, 现任北京科技大学天津学院教研室主任, 讲师, 硕士研究生。研究方向: 运动生物力学。

的拓展训练主要有穿越电网、狭路相逢、囊中失物等。训练场地主要为体育馆和教室。室内拓展训练需要根据空间、人数来设计具体的训练方案,故而具有一定的局限性。室外拓展训练项目主要有巨人梯、手牵手等系列野外拓展项目。室外拓展训练优点是具有较大的灵活性,受到的限制相对室内较少。但是野外拓展训练也增加了危险性,专业场地的拓展训练主要是在专业场地进行,主要项目有单杆、断桥等。如图1、图2所示。



图1 单杆运动



图2 断桥运动

三、拓展训练在高校体育教学中的应用必要性

(一) 推动高校体育教学全面发展

传统体育教育的方式已经不能适应当今高校教育的发展需求。高等教育改革的同时体育教育也需要作出改变。正所谓变则通,传统教育主要强调学生的技能与理论知识的结合,而忽略了学生的体育兴趣,没有根据学生的兴趣现象进行有针对性的体育教育活动。必须要依据现今体育教学理念及教学形式发展的大环境做出改变,所以拓展训练在高校体育教育的应用势在必行,拓展训练优化体育教育方式,为学生提供更多的可能,丰富体育教育教学活动,拓展训练教学本身具有一定多样性和挑战性,符合高校的学生心理认知和身体锻炼的特点。此外,拓展训练的引入打破了传统教育模式,对高校体育教育课程进行调整与改进,是基于学生体育学习需求所作出的有效应对策略,也充分体现了当代大学生的体育创新意识。

(二) 创新发展高校体育教学新模式

只有不断创新,才能提高体育教育的效率。只有不断创新才能带活教育,才能够发挥出教育的动力,这就要求高校改变传统的体育教育的模式去突破创新,要德智体美全面发展,拓展训练能够提供一种全新的教学模式,高校体育教育应该结合学生的个人优势去选择项目,因材施教,个性化的去分析学生兴趣爱好与体育素质基本情况,从而做出最为适宜的项目选择,体现寓教于乐^[2]。

(三) 促进体育与学生素质发展的结合

在当前倡导素质教育的理念之下,传统体育教育模式存在的弊端已足够明显,应该着眼于学生的综合素养,促进学生的个性化发展,在理论与实践结合的基础上不断创新,寻找出适合高等院校学生的发展之路,有针对性的提升学生的素质教育。拓展训练作为一种补充内容,有较大的素质教育作用,在实践教学中,可以根据不同地域文化和风俗习惯去开展拓展训练,组织不同的形式去挖掘学生的潜能^[3]。学校可以在不同阶段组织不同的活动,还可以与其他学校组织友谊比赛活动,相互交流,寻找共同的兴趣爱好,利用有限的资源去实现教育效果的最大化。结合地域文化打破惯例,学生利用独特的先天优势去开展活动,加强人才的交流、坚持均衡协调的发展,促进体育教育整体水平的不断提高。

四、当前高校体育教育现状及存在的问题

(一) 缺乏对体育教学的关注

相较于传统模式,现今体育教育有所改变,但是由于体育教育方面资金投入较少,资金相对的匮乏导致没有更好的教学设施,高校缺乏资金导致专业师资团队欠缺,拓展训练达得不到好的开展,体育环境深刻影响着学生的体育素质,体育兴趣以及体育理念,缺乏对教育体系的关注,因循守旧更加注重学生的主科教学,忽略了学生在体育方面的发展必要性,从而影响了学生的全面发展^[4]。教师也没有对学生进行因材施教,缺乏创新和接受新事物的能力,在推行拓展训练过程中存在阻碍。

(二) 教学模式单一影响不足

传统的体育进行模式结构单一,成效不足。普遍使用的是大众化教育,没有形成个性化,没有达到自我意识的提高,课程内容缺乏创新没有挑战性,无法体现出高校本身的优势。高校在进行体育教育活动设计中没有体现个性化,在结合自身地理位置、地域文化去实施课程方面表现不足,都是统一的教学模式^[5]。比如南北方的体育活动设计就应

该具有一定的差别,相对于北方而言,南方地区的以水上运动居多,所以运动项目大都与水有关,例如赛龙舟,水上划船,还有偏于竞技项目是南方的特点,北方运动项目主要是以力量型运动,如图3所示:



图3 毕业墙运动

南方是:小、快、灵;北方是凭借身材和体力,发挥内线进攻的优势所以要因地制宜、因材施教才能够体现优势,强化教学效果。面对这样的情况高校需要有创新,高校学生生源地不同,高校在开展体育教学时,也要根据情况针对性的指导,改变单一的模式。

五、高校体育教学引入拓展训练的有效措施

(一) 根据教学目标,强化拓展训练基本原则

高校在完成教学目标的基础上,应该加强拓展训练的需求,要制定出新的战略方针,在学生基本能接受的前提下注重细化原则,求同存异,要根据学生自身的先天优势,去打破局限性,激发潜能,有针对性培养选拔人才,只有在实践中发现问题分析,有针对性的做出详细的策略,才能体现学生的优势和劣势,加强拓展训练不仅是加强学生身体素质,更多是培养学生综合素质,拓展训练是提高体育教育人才培养,符合高校体育的发展。在竞争激烈的环境下,拓展训练不仅可以学生克服心理的懒惰、磨炼战胜困难的意志力、挖掘自身潜能还可以开发创新思维,加强团队合作,增强学生的沟通能力打破传统思维,促进相互之间的感情,调节身心的状态。通过拓展训练学生也可以直观的面对工作与生活的挑战。这也需要教师充分了解学生的学习目标和诉求,通过沟通探讨去确定新的课题,确定新的目标。

(三) 结合教学实际,细化拓展训练实施环节

拓展训练的实施要充分考虑客观因素,开展个性化的体育教育模式,才能发挥出教学作用,高校要依据不同情况进行考量。拓展训练要做到一致性的细化,既要完成体育教育的目标,又要让学生的个人能力发挥到最大,这就要求高校体育教育的拓展训练做到细化,要有一一对应的策略,学生的兴趣爱好千差万别,因此要根据学生的个人情况去考虑,如一个人的身体状况、兴趣爱好、自身的优势等一系列问题去分析和引导该学生的拓展训练项目。高校体育开展要强化体制建设,给予拓展训练发展的空间,前期要做好宣传工作,在实施上也注重活动计划的安排,要强调教师在管理上的责任,保证能够按照拓展训练活动项目设计方案实施,要利用独有条件去创造更多优势,体现实施细化,个性化的原则。

(四) 符合学生特点,科学设计拓展训练课程

尺有所长、寸有所短,学生的个性特点更是如此。高校要根据学生个人兴趣爱好及特点去实行因材施教,使得学生更容易接受,并且产生兴趣,现在的学生都是强调个性化,缺乏团队合作意识,开展拓展训练刚好可以弥补这样的不足,拓展训练项目灵活多变,可以根据不同的地点、人数,兴趣爱好,身体状况等去开展,且拓展训练要想通过考验,团队之间必须要互相协作,人与人之间更加亲密,它打破人的惯有性的思维,发挥教育功能^[6]。

(五) 提高教学能力,深入探索拓展训练形式

高校体育教育要提高教学能力,就要有创新的思维。要开发研究新项目的方法,研究策略制定新的实施方针。要根据高校本身具有的独特性去开展活动,要深入探索拓展训练的新的方式,只有不断创新才是发展的硬道理。在原有的基础上去深入探究分析,弥补不足,找到新的方法和开发新项目。在实践中要积极调动学生的趣味性,多开发对学生体育素质有明显影响的拓展训练项目。拓展训练是一项新的教学理念,还有很多问题值得深思和探究,要形成一套完善的体育教育活动,也需要高校老师更加积极投入和研究。在实践中,要不断能提高教师的教学能力,要掌握拓展训练的内在意义和学习方法,要理论结合实践才可能有更好的发展,教师要参与设具体的实施方案,落实到实际行

动,要保证拓展训练的细分化,执行到每一步。

(六) 强化设备投入,保障拓展训练安全问题

拓展训练项目给高校学生带来广泛兴趣爱好的同时,安全隐患也在不断的增加,所以高校需要强化安全意识,增加拓展训练同时保障学生的安全。拓展训练要合理化和科学性的去开展,不能盲目。在开展同时要采取好安全措施^[7]。比如一些危险性的项目,像高空中项目、水中项目、野外求生项目等都是比较具有高危型的活动,应该提前做好防范的措施,只有在确保安全的前提下再去实施。

在拓展训练中安全应该是首当其冲的就是安全。只有得到安全保障,拓展训练项目才有继续的可能。安全隐患是不可能被消除,但是可以极大限度的减少。避免对学生造成损失和伤害,要根据学生的实际情况选择合理的项目,要逐渐改善拓展训练项目的弊端,要真正掌握拓展训练的精髓。老师要在拓展训练项目的同时要高度重视安全,要及时性的灌输给学生安全的意识。不要只是一味地追求创新和刺激,忽略安全的问题。要注重引进拓展训练的模式。加上拓展训练的广泛性,训练的场所也多种多样这样也增加了许多可变性,高校体育教育就拓展训练项目而言,要制度一套完整的实施安全计划,确保在开展活动的同时安全能够得到保障^[8]。

七、结语

拓展训练项目是一种新的教学理念,它与高校体育教育的相互融合,是高校体育教育的一大创新,也是对拓展训练的高速推广,拓展训练不仅可以加强学生的身体素质,拓宽学生的思维,磨练意志,还促进了团队间的合作,加大对人才的全面培养,拓展训练的方式能够使学生的能力有所提高。也培养了积极乐观的心态敢于挑战,拥有强大抗压能力,正如梁启超先生说:少年强则国强。学生综合素质的提高进而为祖国繁荣昌盛提供保证,同时从另一个角度来说,高校是一个人才库,更是国家未来发展的需要,拓展训练提升了学生的综合素质,为完成梦想奠定了基础,也要为社会提供更好的服务。

参考文献:

- [1]张明.浅谈拓展训练在高校体育教学中的应用[J].农家参谋,2019(20):254.
- [2]王荣乾,彭明娟.拓展训练在高校体育教学中的应用研究[J].智库时代,2019(14):88+90.
- [3]唐昊.高校教学中体育教育与拓展训练的结合应用[J].学周刊,2019(10):17.
- [4]李强,何勇志.拓展训练在高校体育教学中的可行性研究[J].农家参谋,2018(17):186+208.
- [5]黄富.发展角度下拓展训练在高校体育教育中的价值探析[J].青少年体育,2018(03):76-77.
- [6]冯强.浅论拓展训练在高校体育教学中的应用必要性——以拓展训练提升大学生人际信任度的实证调查为例[J].汉江师范学院学报,2017,37(03):84-88.
- [7]李蕊.拓展训练在大学体育教育中的作用探究[J].湖北函授大学学报,2017,30(09):146-147.
- [8]何贝娜.高校体育教学中拓展训练的应用与实践探析[J].西部素质教育,2017,3(05):77.