在高中体育教学中开展拓展训练的策略

魏正仁

青海省海东市互助土族自治县树人高级中学 青海 海东 810599

摘要: 本文聚焦高中体育教学中的拓展训练,剖析其起源、特点与价值,揭示应用现状中的问题。针对性提出结合学生实际设计项目、精细化目标、优化组织实施、完善评价体系等策略,并以信任背摔、毕业墙项目为例展示实践效果,旨在推动拓展训练在高中体育教学中的科学应用,提升教学质量与学生综合素质。

关键词: 高中体育教学;拓展训练;策略研究

引言:在传统高中体育教学面临改革需求的背景下,拓展训练以其独特的教育功能逐渐受到关注。然而当前拓展训练在高中体育教学中的应用存在认知不足、资源匮乏、评价单一等问题。本文通过分析拓展训练价值与现状,探究有效开展策略,旨在为高中体育教学创新提供理论与实践参考。

1 高中体育教学中拓展训练概述

拓展训练发源于二战时期的英国,最初用于提升海员在恶劣环境下的生存与心理适应能力,后逐步拓展至教育、企业培训等领域。在高中体育教学中,它以体育活动为载体,融合心理学、教育学等多学科知识,通过设计兼具挑战性、趣味性和合作性的项目,助力学生实现自我突破、团队协作与综合素质提升。其核心特点鲜明:项目具有挑战性,需学生克服身心双重障碍,如高空断桥、信任背摔等,促使学生突破极限;强调体验的实践性,让学生在亲身参与中感悟成长;注重团队协作性,通过团队任务培养学生的合作意识;具备教育综合性,不仅增强体质,还锻炼心理素质与沟通、领导等能力,达成多维度教育目标。

2 高中体育教学中拓展训练的价值

2.1 促进学生身心健康发展

在身体锻炼层面,拓展训练通过攀爬、跳跃、奔跑等多元运动形式,全面提升学生肌肉力量、协调性、柔韧性与耐力。如攀岩项目着重增强上肢力量与身体平衡能力,定向越野则有效锻炼心肺功能。同时其趣味性显著高于传统体育项目,能激发学生主动参与体育锻炼的热情,进而强化体质。在心理建设方面,拓展训练为学生创造挑战自我、突破恐惧的契机^[1]。面对高空断桥、信任背摔等具有难度的项目时,学生需克服内心恐惧,而成功完成项目后获得的成就感,可大幅增强自信心与自我认知。团队协作完成项目的过程,有助于学生释放学习压力,调节情绪,培养乐观心态,有效缓解高中阶段

的心理负担。

2.2 培养学生综合能力

拓展训练从多维度培养学生综合能力。沟通能力上,团队项目要求学生清晰表达想法、倾听建议,以协调行动,如“盲人方阵”中蒙眼学生需通过语言准确传递信息,显著提升沟通效率。领导能力培养方面,学生在担任队长或组织者角色时,通过制定计划、分配任务,锻炼决策与组织协调能力。创新能力也在拓展训练中得以强化,无固定答案的项目促使学生突破常规思维,像“雷阵”项目就要求学生灵活尝试不同方法通过“雷区”。同时团队合作场景下,学生会与不同个性的人相处,理解包容他人,增强人际交往能力,并在应对挑战中提升抗挫折能力,更好地适应社会生活。

2.3 助力体育教学改革与发展

传统高中体育教学以技能传授为主,内容与方法单一,学生积极性低。拓展训练的引入为体育教学注入活力,丰富教学内容,将趣味与挑战兼具的项目纳入体系,突破田径、球类等传统项目的局限。在教学方法革新上,拓展训练以学生为主体,采用体验式、探究式教学,让学生在实践中学习,与传统“灌输式”教学形成反差,有效激发学生学习兴趣,提升教学质量。另外,拓展训练还推动体育教师更新教学理念,提升教学能力,促使高中体育教学朝着多元化、科学化方向发展,有力推动体育教学改革进程。

3 拓展训练在高中体育教学中的应用现状

目前,拓展训练在高中体育教学中的应用已经取得了一定的成果。许多学校开始认识到拓展训练的价值,将其纳入体育教学计划,并在部分班级或课程中进行尝试。一些学校还专门组织体育教师参加拓展训练相关的培训,提高教师的教学水平和指导能力。在实际应用过程中,也存在不少问题。一方面,部分学校对拓展训练的认识不够深入,将其简单地等同于一般的体育活动,

没有充分发挥拓展训练的教育价值。在项目选择和实施过程中,缺乏系统性和针对性,无法满足学生的实际需求。另一方面,教学资源的不足也限制了拓展训练的广泛开展。拓展训练需要特定的场地和器材,如高空拓展设备、专业的保护用具等,而许多学校由于资金有限,无法提供完善的教学设施。具备专业拓展训练教学能力的体育教师数量不足,也影响了拓展训练的教学质量^[2]。另外,教学评价体系的不完善也是一个突出问题,目前,高中体育教学对拓展训练的评价往往缺乏科学的标准和方法,主要以学生的项目完成情况作为评价依据,忽视了学生在训练过程中的心理变化、团队协作表现和能力提升等方面,无法全面、客观地反映学生的学习成果和教学效果。

4 在高中体育教学中开展拓展训练的策略

4.1 结合学生实际情况设计和安排拓展训练项目

每个学生的身体素质、兴趣爱好和心理特点都存在差异,因此在设计拓展训练项目时,教师需要充分了解学生的实际情况。可以通过问卷调查、课堂观察等方式,了解学生的身体状况、运动能力和兴趣偏好。对于身体素质较好、运动能力较强的学生,可以安排一些具有较高难度和挑战性的项目,如高空抓杠、毕业墙等,激发他们的潜能;对于身体素质相对较弱或心理较为敏感的学生,则应选择一些难度适中、安全性较高且趣味性强的项目,如接力赛、团队拼图等,帮助他们建立信心,逐步提高身体素质和心理素质。在项目安排上要遵循循序渐进的原则。从简单到复杂、从低难度到高难度逐步推进,让学生有一个适应和提高的过程。

4.2 精细化设计训练目标,提高教学适配性

明确、具体的训练目标是开展拓展训练的重要前提。教师应根据教学内容、学生特点和教育需求,精细化设计训练目标。在设计目标时,不仅要关注学生的身体素质提升,还要注重学生心理素质、综合能力的培养。例如,对于“信任背摔”项目,其训练目标可以设定为:在身体方面,锻炼学生的身体协调性和肌肉力量;在心理方面,帮助学生克服恐惧心理,增强自信心和信任感;在能力培养方面,提高学生的团队协作能力和沟通能力。训练目标的设计还要具有层次性和可操作性。将总目标分解为多个具体的子目标,每个子目标对应不同的教学阶段和教学内容,方便教师在教学过程中进行评估和调整。目标的表述要清晰、准确,便于学生理解和执行,确保教学活动能够围绕目标有序开展,提高教学的适配性和有效性。

4.3 优化拓展训练的组织与实施

在拓展训练的组织过程中,教师要做好充分的准备工作。首先,要对训练场地和器材进行全面检查,确保其安全性和可靠性。对于高空拓展设备、保护绳索等关键器材,要定期进行维护和检测,防止出现安全隐患^[3]。其次,要合理分组,根据学生的性格特点、能力水平等因素进行搭配,保证每个小组的成员具有一定的互补性,有利于团队合作和项目的顺利完成。在训练实施过程中,教师要发挥好引导和指导作用,在项目开始前,详细讲解项目的规则、方法和安全注意事项,让学生明确任务要求。在项目进行过程中,教师要密切观察学生的表现,及时给予指导和鼓励。当学生遇到困难或问题时,教师要引导学生思考解决问题的方法,而不是直接给出答案,培养学生的自主学习和解决问题的能力。同时教师还要注重营造良好的训练氛围,鼓励学生相互支持、相互帮助,增强团队凝聚力。

4.4 完善教学评价体系

完善的教学评价体系是保证拓展训练教学质量的重要环节。在评价内容上,要打破传统以技能考核为主的单一评价模式,建立多元化的评价指标。不仅要评价学生的身体素质和运动技能,还要关注学生的心理素质、团队合作能力、沟通能力、创新能力等方面的发展。例如,可以通过观察学生在项目中的表现,评价其团队协作意识和沟通能力;通过学生的项目总结和反思,评价其自我认知和心理成长情况。在评价方式上,要采用过程性评价与终结性评价相结合的方法。过程性评价注重学生在训练过程中的表现和进步,教师可以通过课堂观察、记录学生的训练情况、与学生交流等方式,及时了解学生的学习动态,给予反馈和指导。终结性评价则主要在一个教学阶段结束后,对学生的学习成果进行综合评价。此外,还可以引入学生自评、互评等评价方式,让学生参与到评价过程中,提高学生的自我认知和评价能力,使评价结果更加全面、客观、准确。

5 具体拓展训练项目实施案例

5.1 信任背摔项目实施

5.1.1 项目简介

信任背摔是一个经典的拓展训练项目。学生站在1.5-1.8米高的背摔台上,背向队友,双手被绑住,笔直地向后倒下,下方的队友用手臂组成“安全网”接住倒下的学生。

5.1.2 训练目标

在身体方面,锻炼学生的身体平衡能力和肌肉控制能力;在心理方面,帮助学生克服恐惧心理,增强自信心和对他人的信任感;在能力培养方面,提高团队成员

之间的协作能力和责任感。

5.1.3 实施过程

首先,教师对背摔台、保护垫等器材进行全面检查,确保设备安全可靠。然后,将学生分成8-10人一组,讲解项目规则和安全注意事项,包括背摔者的姿势要求(身体挺直、双手交叉抱于胸前)、接人者的站位和动作规范(双臂伸直、掌心向上、膝盖微曲等)。在学生准备阶段,教师引导每个小组进行讨论,制定接人方案,明确每个成员的职责。接着,每个小组推选一名学生作为第一个背摔者,其他学生在台下组成接人队伍。背摔者站在背摔台上,大声询问队友:“准备好了吗?”队友齐声回答:“准备好了,请相信我们!”在得到肯定回答后,背摔者向后倒下,队友们齐心协力将其接住。在整个项目进行过程中,教师密切观察学生的表现,及时纠正学生的不规范动作,确保学生的安全。项目结束后,组织学生进行分享和讨论,让学生谈谈自己在项目中的感受和收获,引导学生认识到信任和责任在团队中的重要性。

5.1.4 效果评估

通过过程性评价,观察学生在项目中的表现,如背摔者克服恐惧的情况、接人者的协作配合程度等;在项目结束后,采用学生自评、互评和教师评价相结合的方式进行终结性评价。从学生的反馈和表现来看,大部分学生克服对高空和倒下的恐惧,增强自信心和对队友的信任,团队成员之间的协作能力也得到明显提升。

5.2 毕业墙项目实施

5.2.1 项目简介

毕业墙又称逃生墙,要求全体学生在不借助任何工具的情况下,在规定时间内翻越一面高4米左右的光滑墙面。

5.2.2 训练目标

在身体方面,全面锻炼学生的力量、耐力和身体协调性;在心理方面,培养学生的坚韧不拔的意志和面对困难不放弃的精神;在能力培养方面,提高团队的组织协调能力、领导能力和整体协作能力,增强团队凝聚力。

5.2.3 实施过程

教师先向学生介绍毕业墙项目的背景和意义,激发学

生的挑战欲望。然后,对墙面和地面进行检查,确保没有安全隐患。将学生分成一个大团队,让学生自行讨论翻越墙面的方案,包括人员分工(如底座人员、中间层人员、上方拉拽人员等)、操作流程和安全保障措施^[4]。在实施过程中,学生们按照制定的方案开始行动。底座人员蹲下,用自己的肩膀和大腿作为其他学生攀爬的支撑点;中间层人员协助底座人员,将攀爬的学生向上托举;上方的学生则趴在墙顶,伸手将下方的学生拉上墙面。在整个过程中,教师在一旁密切关注学生的安全,提醒学生注意保护自己 and 队友,避免受伤。当最后一名学生成功翻越墙面后,项目结束。教师组织学生围坐在一起,分享在项目中的感受和体会,引导学生思考团队合作、个人奉献和责任担当在完成任

5.2.4 效果评估

通过过程性评价,观察学生在项目中的组织协调情况、团队协作表现以及面对困难时的应对方式。终结性评价采用教师评价和学生集体反思相结合的方式。从项目实施效果来看,学生们通过共同努力完成看似不可能完成的任务,团队凝聚力得到极大提升,学生的组织协调能力、领导能力和协作能力也在实践中得到锻炼和提高。

结束语

本研究系统探讨了拓展训练在高中体育教学中的应用,明确其对学生身心发展、能力培养及教学改革的重要意义。提出的策略与案例为教学实践提供可操作路径。未来,期待更多学校深入挖掘拓展训练潜力,完善教学模式,助力高中体育教育迈向更高水平。

参考文献

- [1]柳军平.高中体育教学融入拓展训练的路径探析[J].*学周刊*,2024,(24):140-142.
- [2]林美霞.拓展训练在高中体育教学中的应用[J].*天津教育*,2024,(17):7-9.
- [3]郭海斌.拓展训练在高中体育教学中的运用分析[J].*学周刊*,2022,6(6):157-158.DOI:10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2022.06.076.
- [4]王丽坤.拓展训练在高中体育教学中的应用策略研究[J].*体育画报*,2022(8):193-194.