教育研究前沿
Frontier of Education Research
第 8 卷◆第 2 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

高校体育教学引入拓展训练模式的探讨

苏和
新疆职业大学
DOI:10.12238/er.v8i2.5808

摘　要：本文基于高校体育教学的实际情况，探讨了拓展训练模式的引入及其对教学高效开展的积极影响。结合高校体育教学的特点，拓展训练不仅极大地丰富了教学资源，同时也进一步强化了学生的身体机能和心理素质。通过科学选择教学内容、营造积极的教学氛围、优化创新教学方法以及组织总结和考核活动，拓展训练为高校体育教学注入了新的活力和动力。其多样化的项目设计和注重团队合作的特点，有助于提升学生的综合素质。因此，有效运用拓展训练是高校体育教学的重要选择，不仅能够提升教学效果，还能促进学生的全面发展，成为未来高校体育教学改革和发展的重要方向。
关键词：高校体育教学；拓展训练；素质教育；教学资源；创新教学
中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Discussion on the Introduction of Outward Bound Training Mode in Physical Education Teaching in Colleges and Universities

He Su
Xinjiang Vocational University

Abstract: Based on the actual situation of physical education teaching in colleges and universities, this paper discusses the introduction of the extended training model and its positive impact on the efficient development of teaching. Combined with the characteristics of physical education teaching in colleges and universities, the outward bound training not only greatly enriches the teaching resources, but also further strengthens the physical function and psychological quality of students. Through the scientific selection of teaching content, the creation of a positive teaching atmosphere, the optimization of innovative teaching methods, and the organization of summary and assessment activities, the outward bound training has injected new vitality and impetus into the physical education teaching in colleges and universities. Its diversified program design and teamwork focus on the characteristics of helping to improve the overall quality of students. Therefore, the effective use of outward bound training is an important choice for physical education teaching in colleges and universities, which can not only improve the teaching effect, but also promote the all-round development of students, and become an important direction for the reform and development of physical education teaching in colleges and universities in the future.
Keywords: College physical education; Outward bound training; Quality education; Teaching resources; Innovative teaching

引言

随着教育改革进程的持续推进，高等教育体育课程正面临一系列崭新挑战与前所未有的发展机遇。作为一种创新教育模式，拓展训练不仅对增强学生体质具有显著作用，还深远影响着其心理素质与集体协作能力的综合提升。该训练模式借助一连串精心策划的活动及任务，引导学生在应对挑战与寻找解决方案的实践中，逐步建立自信、锻炼坚忍不拔的精神及加强合作精神。有鉴于此，本研究将详尽探究拓展训练融入高校体育课程的必要性、其所展现的独特优势及实施的具体策略，涵盖教学内容的多元化扩充、提升学生参与度的有效途径、优化教学成效的策略，以及如何通过组织系统化的反馈与评估活动来巩固学习成果。旨在通过这些具体措施，促使高校体育教育体系更好地适配现代教育的发展脉络，为学生打造出既富有多样性又充满挑战的学习情境，从而为推动高校体育教学的持续演进与革新提供坚实的理论与实践支撑。

1 拓展训练引入高校体育教学的必要性

1.1 素质教育得以良好落实

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

随着我国新一轮课程改革的推进，揭露了应试教育体制对学生综合素质发展的制约，也反映出当前教育诉求与社会前进趋势之间的不协调。为了应对这一问题，当前教育改革的重点逐步倾向于素质教育，而不再单一强调知识的灌输，更侧重于激励学生自学意识与创造潜能的焕发。在此情境下，高校体育教育中融入户外拓展训练模式显得尤为重要。户外拓展训练立足于学生实际需求，重视个体差异与个性化学习需求，量身定制教学策略。户外拓展训练不仅能切实提升学生的身体健康水平，还利于其心理健康与综合技能的培养，进而在实践中达到素质教育的预期目标。具体地讲，户外拓展训练借由组织多样的实践活动，引导学生在亲历、体验及自我反省的过程中，培养学生的自主学习能力与创新性思维。此教学模式不仅充实了体育课程的内涵，也极大地增强了学生的学习热情与参与意愿，为素质教育理念的实践构建了坚实的基石。

1.2 明确学生潜力的重要性

多元化拓展训练在加强学生心理素质培育与正向价值观塑造方面发挥着不可小觑的作用。鉴于当今社会对创新性思维的需求，将拓展训练融入高等教育体育课程变得尤为重要。在拓展训练中，学生通过亲历各式拓展训练，不仅能够增强体质，还能够激发出内在潜能。例如，强调团队协作的拓展活动，促使学生在实践中发挥个人特长，应对实际难题，这一过程极大促进了他们的创新能力与批判性思维技巧。这些富含挑战与难度的训练项目也有助于学生在面对生活及学业挑战时增强逆境适应力与心理弹性，使他们在日新月异的社会环境中能更加自信地应对各类考验，全面升级其综合素养与竞争力。因此，在高校体育教育体系中融合拓展训练项目，不仅是培养学生创新意识与自主思辨能力的有效路径，也是深度发掘学生潜力、推动其全面成长的重要举措。

1.3 教学资源逐渐丰富化

在传统的体育教学中，活动内容的固化与形式的单一性常引发学生兴趣缺失及参与度低下。而通过融合拓展训练元素，教师能依据每位学生的个性化特质，对教学内容实施优化与丰富化策略，有效点燃学生的参与热情。例如，将攀岩、登山及武术等新颖项目纳入体育课程体系，可使拓展训练的形式变得多彩多姿，深化学生的体验感受与参与深度。拓展不仅拓宽了体育教学的内涵，还开辟了更广泛的实践平台，全面促进学生的综合发展。多元化的训练项目配置，让学生在体质强化之余，也能增进团队协作意识与解难技巧。拓展训练的融合，既是体育教育革新的一大步，也为学生架构起更加饱满的学习体验框架，加速了学生全面发展。这一教学模式的创新与升级，让高校的体育课程体系挣脱了传统项目的枷锁，凭借教学内容与形式的多样化，实现了学生学习兴趣与参与度的显著提升，同步扩充了教学资源的广度与深度。

2 体育拓展训练引入高校体育教学的优势

2.1 激发学生的学习兴趣

通过实施多样化的训练项目，拓展训练极大程度地调动了学生的学习兴趣。相比传统的体育教育模式，它更加强调学生的真实体验及情感融入。在拓展训练中，学生不仅能够亲身体验体育运动的乐趣，还在挑战个人极限和团队协作中收获成就感与满足感。这种注重体验的教学策略，对增强学生的学习参与度及动力起到了积极作用。此外，拓展训练项目的设计富含趣味性与多样性，活动范围广泛，从简易的游戏直至复杂的团队挑战，为每位学生根据其兴趣及能力找到适合的发展途径。这样的设计不仅广泛适应了学生的不同需求，还在实践反馈中不断调整，提升了教学成效。通过拓展训练的途径，学生的学习热情得到显著提升，进一步催化了他们积极参与体育活动的意愿。

2.2 强化学生的团队合作能力

扩展性训练项目常态性地组织学生以团队为单位参与，无形之中对学生团队协作与协调技巧进行了巩固。在此类项目框架内，学生被要求通过相互协作及配合，共同迎接并克服多样化的挑战。这一团队合作的历练过程，不仅促进了学生合作观念的深化，还提升了他们的沟通与协调技巧。通过拓展训练，学生掌握了如何在团队中施展个人优势、理解并尊重他人见解，最终合作达成任务目标的技能。团队合作体验对于学生将来在社会及职业领域的实际发展具有不可小觑的意义，通过团队合作项目，学生能逐步建立坚实的团队精神与合作心态，这对他们综合素质的全面提升起到了关键作用。团队合作能力的增强，不仅限于提升学生在体育活动中的表现，更对其整体素质及综合能力产生了正面效应，为他们的未来发展奠定了稳固的基础。

2.3 提升学生的心理素质

挑战性及风险性广泛存在于拓展训练的项目中，因此，也对增进学生的心理素质起到了重要作用。这类项目迫使学生直面种种不可预见的情形与障碍，从而锻炼其心理耐受力与灵活应对策略。诸如攀岩、登山等活动，既考验学生的体力基础，也高度要求其心理素质，在面对高度挑战与复杂环境时能保持镇定与集中注意力。通过循环参与此类富含挑战的项目，学生的心理素质实现了实质性的提升，尤其在承压强度与坚韧心态上展现出显著增长。这对于学生将来在学业与生活中面对挑战具有不可小觑的实际效用。此外，拓展训练借由实施多样化的心理素质强化计划，帮助学生建立自信及自我管理技巧，促使其在多重挑战面前展现出更为积极与淡定的姿态。心理素质的增强，不仅有利于学生在体育活动中的表现，也对他们的全面心理健康与综合能力带来正面影响。

3 体育拓展训练引入高校体育教学的策略

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

3.1 科学选择教学内容

在启动拓展教育实践之前，体育教师必须全方位地考量多种要素，并秉持科学研究的严谨性来筛选教学材料。首先，教师需彻底评估学生的兴趣倾向及生理机能，从而保证所选定的教学内容既能唤起学生的参与积极性，亦能切实增进其体力与技能的双重提升。其次，教学内容的选择与架构设计需遵从由浅入深、由低强度渐进至高强度的原则，旨在防止学生在训练流程中遭遇不适应或意外伤害。例如，在拓展训练的初级阶段，可以融入一些简易的团队协作活动，诸如‘解锁链结’游戏，这样的做法不仅能够强化学生的体质，还能够在轻松愉悦的环境中缓和紧张情绪，有益于学生的心理健康发展。此外，教师还需留意学生间的个性差异，灵活调整并优化教学方案，确保每位参与者都能在拓展训练中实现个人潜能的最大发掘。因此，科学化的教学内容抉择是达成拓展训练有效性与安全性的重要基础，唯有切实考虑学生的实际需求与能力上限，方能圆满实现教育的既定目标。

3.2 营造积极的教学氛围

教学氛围的优化是拓展训练得以顺利执行的重要前提。教师应当致力于构建一种和谐且充满活力的教学场景，使得学生能在愉悦放松的状态下投身于训练之中。首先，教师需采纳正面的姿态并配以温馨的话语与学生互动，关注学生们的情绪波动，及时提供鼓励与支持。通过分享体育相关的趣味逸事或策划富有趣味的游戏环节，可以有效缓和教学的严谨气氛，调动学生的参与热情与积极性。此外，教师还应注重团队精神的培育，通过分组活动与团队项目的设置，增进学生间的沟通协作，强化集体荣誉感及团队的写作能力。在这样一种正面积极的教学环境中，学生不仅能够更充分地融入到拓展训练里，还能够在互助合作的过程中增进自身的综合素养。塑造积极的教学氛围，不仅对提升教学质量大有裨益，亦能加深学生对体育活动的喜好与热忱，为其日后的全面发展铺垫坚实的基石。

3.3 优化创新教学方法

拓展训练理应从传统体育教育模式中脱颖而出，依据学生的成长需求及教育实践的具体要求，持续进行方法的革新与优化。首先，教师需立足于学生的个性差异，量身定制符合现实情境的教学策略。例如，在教学实践中，可融入情境教学理念，构建具体场景，引领学生在贴近现实的环境中进行探索与实践操作，以此强化其问题解决及实践操作能力。其次，教师可以选择利用合作学习模式，通过组建学习小组，使学生在团队协作完成既定任务的过程中，锻炼团队协作与沟通协调技巧。此外，还应融合现代教育科技工具，诸如虚拟现实技术及多媒体教育资源，以此拓宽教学方法与形式的边界，增进学生的学习沉浸感与参与度。

通过对教学法的创新与优化，不仅能够增强教学的实效性与针对性，亦能帮助学生在多元化学习路径中发掘个人成长的适宜之道，全面促进学生的个人发展。教师应通过不懈探索与实践，将逐步建立起一套科学、完备的拓展训练教学体系，为高校的体育教育实践引入新的活力与推动力。

3.4 组织总结和考核活动

在拓展训练课程结束后，教师应立即着手组织概括性总结与评估活动，对学生的学习成效进行全面审视。教师需对整个训练流程作出归纳，理清教授要点与学生表现，提炼成功经验与待提升之处。随后，教师应激发学生们进行自我反省及相互讨论，鼓励他们表述个人的学习体验与成果，借由分享经验与感悟，学生之间可以相互学习高效的学习技巧与方法。

此外，设计多维度的考核项目也是教师必须考量的内容之一，多维的考核项目旨在全方位评判学生的学习成果与体育素养。考核标准应广泛涉及基础理论、技能熟练度、集体协作精神、学习态度等诸多层面，确保评估的公正性与全面覆盖性。可以通过采取实践操作考试、理论知识测验、意见调查等形式，以便立体化地洞悉学生的学习成效与综合能力。这一系列的总结与评估活动，不仅使教师能对其教学实践进行客观回顾与思考，持续优化教学模式与策略，同时也为学生提供了具有导向性的反馈与建议，帮助他们明确个人成长路径与改进方向。通过进行总结与评估活动，对于增强扩展训练的教学实效、实现圆满实现教学是至关重要的一步。

4 结论

综上所述，将拓展训练融入高校的体育教育体系内具有重要价值。这不仅有力地促进了素质教育的实施，调动了学生的学习热情与内在潜能，还使得教育资源得到充实，教学手段更为多样。因此，高校体育教育工作者应当积极探究并运用拓展训练，为学生创设更加多彩且全面的体育学习情境，进而全方位地促进高校体育教育的进步与发展。

[参考文献]

[1]胡盟盟,李世英.户外拓展训练理念下高校体育教学模式改革分析[J].冰雪体育创新研究,2024,5(03):52-54.

[2]孙健.驻芜湖高校体育教学中引入拓展训练调查分析[J].安庆师范大学学报(自然科学版),2022,28(02):117-123.

[3]杨文汉.体育拓展训练引入高校体育教学的必要性与策略[J].冰雪体育创新研究,2021,(14):112-113.

[4]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.

[5]刘亚静.体育拓展训练引入高校体育教学的研究综述[J].田径,2020,(04):32-33.

作者简介：

苏和（1975 年 3 月-），男，蒙古族，新疆，大学本科，讲师，研究方向：高校体育教学方法

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.