拓展训练与初中体育教学的有效融合策略

陈卫

常熟市古里中学

DOI:10.12238/er.v7i5.5071

摘要：在当前的中考中，除了语文、数学、英语等主要科目是考察内容外，体育也占据着一定分值。所以在初中阶段，教师与学生都非常重视体育教育，这一学科既能提升学生身心健康水平，又是推动学生全面发展的必经之路。体育教师也需要适时引入拓展训练。不断丰富体育教学内容，推动学生积极参与体育训练，从而提升教学效果，让学生在中考中取得良好成绩。在此基础上，本文首先针对拓展训练进行简要概述，然后分析将其融入初中体育教学的必要性以及所要遵循的几项原则，最后联系实际案例探讨具体的融入策略，以期能为体育教师提供教学上的参考与指导。

关键词：拓展训练；初中体育教学；融合策略

中图分类号：G4 **文献标识码：**A

Effective Integration Strategy of Outward Bound Training and Middle School Physical Education Teaching

Wei Chen

Guli Middle School of Changshu City

Abstract: In the current high school entrance examination, in addition to three main subjects Chinese, mathematics, English are the investigation content, physical education also occupies a certain score. Therefore, in middle school, both teachers and students attach great importance to physical education. It not only improves students' physical and mental health level, but also is the crucial way to promote students' all-round development. Physical education teachers also need to timely introduce outward bound training to constantly enrich the physical education teaching content, promote students to actively participate in physical training, so as to improve the teaching effect, so that students get good results in the examination. On this basis, this paper first gives a brief overview of the outward bound training, then analyzes the necessity of integrating it into middle school physical education teaching and several principles to be followed, and finally discusses specific integration strategies combined with actual cases, in order to provide teaching reference and guidance for physical education teachers.

Keywords: Outward bound training; Middle school; Physical education teaching; Integration strategy

引言

近几年来，素质教育成为大势所趋。学生的发展不仅需要掌握知识与技能，还需要具备较强的身心素质，体育教学亦是如此。然而，常规的体育课训练方式虽然对于培养学生身体素质具有重要的意义，但是对于学生意志品质的培养却并不是十分到位。为此，除了常规的训练之外，体育教师可以尝试引入拓展训练，而何时引入、怎样引入也成为一个热门话题。基于此，本文探讨了素质拓展训练融入初中体育教学中的必要性、原则以及策略，以供相关人员参考。

一、拓展训练的概述

拓展训练是一种以实践活动为基础的体验式训练，通常以团队合作的形式展开，可以有效提升学生的身体素质，培

养学生的体育核心素养。在初中体育教学中，拓展训练内容与教学内容联系密切，既能够进一步强化体育教学的效果，也能够增强学生的身体素质。这相对于传统的教育概念而言，是一种全新的训练方法。教师需要结合实际教学环境、教学工具，设计拓展训练内容和方式，为学生提供有效的指导，激发其个人潜能，并且使之与其他学生建立互相信任的关系。最终达到磨练意志、塑造健全人格的目标，让学生不断挑战自我、超越自我，进而克服心理惰性，拥有战胜困难的毅力和决心，更好地融入集体生活^[1]。

二、拓展训练融入初中体育教学的必要性

（一）体育教育的发展趋势和体育教学改革的需要
在各学段的教学中，体育是一个不可缺少的核心学科，

是推动学生全面发展、培养学生体育核心素养的重要途径和方式，是学生实现健康成长的必经之路。在当前时代背景下，对于初中学生而言，拥有健康的身体至关重要，所以学校需要摆脱应试教育的影响，将体育教育也纳入到重点关注范围中。新课标也明确指出，在体育教学中，教师需要引导学生积极投入到体育训练中，实现德智体美劳的全面发展。而拓展训练是一种现代化的教育方式，可以凝聚团队力量，让参与者克服心理惰性、磨练战胜困难的毅力，并强化身体素质。将其融入到初中体育教学中，既能拓展教学内容、提升教学的吸引力，又能强化、锻炼学生的身体素质，帮助其在中考体育中取得好成绩。可以说，将拓展训练引入到初中体育教学中，是时代发展的必然趋势，也可以推动体育教育教学的有效改革。

（二）符合现代课程改革理念，丰富体育课程内容

在传统的体育教学中，教师占据主导地位，上课时首先会为学生介绍基础的运动技能、防护事项，然后再引导学生进行反复练习。部分学生虽然对户外运动感兴趣，但由于各种限制，参与积极性不高。而拓展训练强调团队学习，要求教师要注重学生的主体性，为其留下充足的实践时间，并且注重培养学生的健康向上的训练态度，这与当前新时代所提出的课程改革理念不谋而合，也是落实素质教育的关键。它既能够丰富体育教学方法和手段，也能够吸引学生参与，使其团结协作、沟通交流等能力得到锻炼与培养，加快传统教育观念和教学模式的改变。所以，将其与初中体育教学相结合具有一定的必要性和可行性^[2]。

三、拓展训练融入初中体育教学所要遵循的几项原则

（一）系统性原则

在传统的体育教学中，教师会将中考考察内容作为首要任务，然后组织一系列配套的体育活动对学生进行训练，使之在体育测验中取得良好的成绩。然而，其他一些核心项目的训练却并未得到重视。在当前新课改背景下，体育教学也要与时俱进，开始了改革。若要将拓展训练合理融入，教师应将系统性原则摆在首要位置，即在课堂活动设计中，要对体育训练项目、拓展训练项目进行有机协调，使教学目标、教学方法等在整体层面上达到统一，形成有机整体。同时，教师要制定具体的教学计划、教学方案，在每周的课时内有条不紊地落实和推进，从而提升初中体育课堂教学质量，让拓展训练的作用真正体现出来。

（二）目的性原则

在学科教育中，教师的“教”和学生的“学”占据着同等重要的地位，因此在初中体育教学中也要实现二者的有机统一。相较于传统的体育教学而言，在新课改背景下，教师要积极将拓展训练融入到教学环节，并体现出教学的目的性，

主要分为四个方面：第一，引入拓展训练的目的在于推动教学改革；第二，在体育教学中实施拓展训练的目的是为了优化教学环节、创新教学方式，提升教的效率与学的效率；第三，定期组织拓展训练旨在帮助学生养成强健的体魄、磨练坚韧的意志、强化身体素质的训练，为学生其他学科的学习奠定基础；四是改变家长对于当前体育教学的偏见，让其认识到体育锻炼的重要性以及意义所在，让学生实现超越自我、融入团队、完善人格等的目标。

（三）安全性原则

当前，虽然拓展训练都具有一定的难度，但大部分项目是无危险性或者低危险性的，只要学生认真明确注意事项，认真听从教师的安排，便不会出现较大的问题。一些高难度的挑战训练项目对于场地以及器材有一定的要求，教师必须做好充分的准备工作，提前检查好各种所用到的防护器材，为学生提供安全的训练环境。在训练过程中，教师也不可放松，而是要及时对学生的训练过程进行观察，在发现异常问题时第一时间喊停。同时，在拓展训练与体育教学融合前，教师需要定期召开主题安全教育活动，强化学生的安全意识和挑战。而且，教学环境和户外教学环境中的不确定因素，以及学生的身体素质的明显差异，都需要教师进行充分分析，加强对不可预测因素的判断，以保障体育教学以及拓展训练的质量^[3]。

四、拓展训练融入初中体育教学的具体策略

（一）结合学生实际需求，合理设计拓展训练内容

初中生正处于青春期这一发展阶段，其思维活跃，活泼好动的天性依然存在。相较于传统的讲解式教学而言，他们更加追求实践运动。因此，初中体育教师必须明确此阶段学生的实际特点，并结合其具体需求，对拓展训练内容进行合理设计，确保学生的兴趣可以得到大幅度提高，进而积极、全身心地参与其中，以提升教学效果，达到融合训练目标。同时，不同学生的身体素质、运动天赋也存在着一定的差距，这是很难通过后天努力弥补的，教师必须明确这一客观事实，确保训练活动的强度适宜，避免学生在活动中受伤。所以，要有针对性地选择适宜的项目展开训练，既要避免时间过长导致学生过于疲惫，也要减少因时间较短而仓促训练，以实现最佳的训练效果。

例如，在具体的实践中，教师需要结合学生的性格、身体素质、个人能力等等，对拓展训练内容进行细分。其中，大众都能参与的一些训练项目，包括信任背摔、盲人方阵等等，需要学生合作完成，从而体验信任与被信任的感觉，形成良好的信任关系，提升团队的凝聚力。针对一些身体素质较好的学生，教师可以引入一些挑战类的训练项目，包括空中单杠、速降、攀岩等等。此类项目对于场地有较高的要求，

教师可以选定一个合适的时间,带领学生前往寻找合适的场地进行训练。针对一些身体素质一般的学生,可以利用在校的一些器材进行训练,如跨栏接力跑、颠球接力等等^[4]。

(二) 突出学生主体地位, 重视训练体验过程

现阶段, 素质教育成为各学科教学中所必要遵循的理念, 教师必须认识到学生的主体地位, 而体育教师也需要重视拓展训练中的体验过程, 并引进灵活多变的教学模式, 吸引学生积极参与, 创造和谐融洽的教学氛围, 以实现最佳的训练过程, 锻炼其意志品质。而且在学生训练的过程中, 教师可以首先为其介绍训练项目的内容、规则, 让学生循序渐进, 逐步突破自己, 挑战自己, 健康锻炼。同时, 教师也可以与学生共同参与其中, 实现师生的和谐共处, 积极互动, 真正融入到学生群体中, 这也符合当前教学改革的新方向, 可以不断拉近师生的距离。在这一过程中, 教师既能够为学生提供有效指导, 使其身体素质得到良好训练, 学生也能够通过训练有更多积极的收获。

例如, 在组织“信任背摔”拓展训练项目过程中, 学生需要互相配合, 一个人站在一定高度的台子上, 双手反扣, 脑袋前倾, 双手抱着身体笔直向后倒下, 而其他成员在身后用双手和腿进行保护, 这一项目最终目标在于培养学生的团队合作意识。而在传统的实践中, 教师会对学生进行强制分组, 指定某位同学作为背摔一方, 这会导致一些学生产生抗拒、厌烦心理。而当前教师必须要将以学生为主体的理念放在首要位置, 为学生提供自由选择、自主配对的机会, 让学生在小组之间展开交流和讨论, 确定轮流担任的角色, 确保训练能够有效开展。同时, 教师则在外观察, 为学生提供指导, 还要当做被摔的一方与学生建立信任关系, 使其在活动中增强责任感和主动性。

(三) 基于体测内容, 引入相匹配的拓展训练

拓展训练可以锻炼学生的体能, 提高其身体素质, 将二者有机结合是对传统体育教学的扩展。而当前在初中阶段, 体育教学也占据着不小的分值, 主要的测验项目有跑步、跳绳、跳远等等。而教师在组织拓展训练活动时也要避免盲目开展, 可以基于体能测试的内容引进相匹配的拓展训练, 让学生不断突破自己现有的水平, 挑战自我, 实现强身健体的目标。同时, 初中生正处于快速成长与发展的阶段, 教师要对运动量进行合理控制, 确保其能够发挥积极的基本作用, 既能符合基本的教学要求, 还能够让学生树立参与体育活动

的自信心。在一次又一次的拓展训练中, 学生的腿部肌肉力量、速度和耐力, 身体的柔韧性和平衡感都能得到有效锻炼与提高, 能够在中考的体能测试中取得良好的成绩, 并避免运动损伤的发生^[5]。

例如, 教师可以将“接力跳绳”作为拓展训练内容, 由有两个学生摇绳, 其他同学排着队, 一人跳一个, 不能中断, 直到所有学生都跳完为止。而在组织拓展训练中, 教师首先要准备长跳绳若干根、计时器, 然后根据班级总人数和跳绳的长度分成若干小组, 每组轮流选出2名同学负责摇绳。学生跳过之后, 需要跑到队伍末尾, 然后由下一个同学接着跳, 如此循环。虽然这个过程看上去较为简单, 但却对于学生的协调性、敏捷性有一定的考验, 其需要掌握正确且需要熟悉接力跳绳的节奏, 掌握正确的起跳方式和技巧, 才能顺利通过, 不会被绊倒, 这对于其心肺功能和耐力而言也有较高的要求。同时, 这种拓展训练对于户外场地工具的要求不高, 使学生的身体协调性和体能素养都得到不同程度的提高, 而且在训练过程中, 学生之间也要进行密切交流合作, 可谓是一举两得。

五、结论

综上所述, 在新的发展时期, 初中体育教师要积极在常规教学中融入素质拓展训练, 保证体育教学变得更加科学、合理、有趣, 实现对学生综合素质的有效培养, 这是一种一举两得的体育教学方式。因此, 在实际的教学中, 教师需要结合学生实际需求, 合理设计拓展训练内容; 突出学生主体地位, 重视训练体验过程; 基于体测内容, 引入相匹配的拓展训练; 对学生进行合理评价, 促进拓展训练的有效融入, 以此培养学生的综合素质。

参考文献:

- [1] 汤寅. 素质拓展训练与初中体育教学相融合的路径与策略[J]. 当代教育家(下半月), 2023(1): 53-57.
- [2] 向喜盈. 拓展训练有效融入初中体育教学的策略研究[J]. 读书文摘: 中, 2018(11): 1.
- [3] 孙德通. 初中体育教学中拓展训练的融入策略探究[J]. 文体用品与科技, 2019(01): 164-165.
- [4] 洛松卓玛. 浅谈拓展训练与初中体育课堂的有效融合[J]. 散文选刊: 中旬刊, 2021(05): 223.
- [5] 韩国栋. 初中体育教学融入拓展训练的策略分析[J]. 运动·休闲: 大众体育, 2021(06): 1.