

# 拓展训练引入初中体育教学的实践与思考

□陈志远

福建省南安市宝莲中学，福建南安 362302

**摘要：**拓展训练为初中体育教学提供了一种更有针对性的教学方法，能够有效挖掘学生的自我潜能，提高其群体意识和团结精神，进而提高学生的整体素养。本文从拓展训练的理论概述及可行性分析入手，指出目前初中体育教学中拓展训练存在组织效果较差，训练方式不够科学化，安全保证制度有待健全等问题。并结合自身实践，提出了一系列优化措施，如构建安全管理考核体系，合理选取训练方法；加强课外训练，丰富拓展训练活动；正确评估学生表现，激发学生兴趣。以此提升拓展训练引入初中体育教学的实践效能，促进学生的全面发展。

**关键词：**拓展训练；初中体育；教学实践；可行性分析

体育教学对学生身体机能的提升、健康知识的传授、体育心理的培养等都起到了积极的作用。然而，从整体上来看，我国的体育教学水平仍然比较落后，在教学方式上较为保守，初中体育教师主要采取理论讲授与简单动作示范的方式进行教学。一些任课教师甚至将体育课视为活动课，只是让学生进行自由活动，并没有进行任何形式的体育教学。最近几年，国家对体育教学的关注越来越多，“快乐体育”，“健康体育”，“终身体育”等理念被广泛关注，力求让学生在轻松愉快的环境中获得健康的体魄。拓展训练是以人与自然互动为核心，集多种基础运动于一体的训练模式。这种新型的教育方式更具针对性，可以充分发掘学生的自身潜力，培养学生的集体意识和团结精神，使其具有独立学习能力，从而提升学生的综合素质。

## 1. 拓展训练概述及可行性分析

### 1.1 拓展训练理论概述

拓展训练起源于第二次世界大战的“奥特沃德训练营”，是在国际上得到普遍认可的训练方式，对培养学生自主性、团队合作能力具有极佳的效果。其主要目的是训练学生在自然环境中体验极具挑战性的过程，与大自然建立紧密的关系。拓展训练以富有创意的方式，创造出不同的情境，让学生参与其中，认识到自己的优缺点，并结合德育、美育、智育使学生建立起完整的自我认识，对学生的团结协作、交流沟通、创新创造的能力进行了锻炼，推动学生的全面发展。初中阶段时，学生正处于世界观、价值观和人生观的重要阶段，其抽象思维能力和逻辑思维能力都处于亟待完善的阶段，拓展训练不仅可使学生运动技能得到整体提高，同时还能提升学生的综合素质，使其树立体育意识，夯实体育知识，提升体育技能。

### 1.2 拓展训练可行性分析

一是拓展训练的教学场所和设备要求较为单一。比如竞技性拓展训练所需装备较为简单，如智创敌营、信

任背摔、奇宝夺兵等竞技性拓展训练的装备基本为营帐、绳子等，这些设备价格低廉，且易于获得。二是具有坚实的理论基础。如《定向与拓展》《户外运动与拓展训练》《学校拓展训练》等专业书籍都为初中拓展训练课程的开展提供了良好的理论依据。三是教师普遍具备基本的拓展训练能力。开设拓展训练课程的基本目的是提升学生的整体素养，如人际沟通能力、团结协作能力、拼搏进取精神等。在目前的体育教学中，体育教师普遍具有较多的教育实践经验，可对学生需要进行充分掌握，能够结合个体需要，利用特殊的情境模拟手段设计出符合学生需要的拓展训练项目。

## 2. 初中体育教学拓展训练存在的问题

### 2.1 户外拓展训练课程组织效果较差

拓展训练课程在初中体育教学中处于刚起步阶段，尚未形成科学有序的教学管理制度。一拓展训练课程仍面临着定位模糊、方向模糊、教学方法落后等诸多问题，未能及时、高效地解决普通体育教学工作与拓展训练之间的矛盾，影响了拓展训练的可持续发展。二是拓展训练活动时存在较大的盲目性，存在着深度不够、项目认识不深等问题，使拓展训练的功能未能充分发挥。三是拓展训练组织与经营机制相对落后，未能将拓展训练融入到人才培养课程体系中，无法有效促进拓展训练的运用。

### 2.2 户外拓展训练方式不够科学化

在拓展训练课程中，需要充分考虑课程内容、课程教学安排、课程教学方法的选取，建立多位一体、合理有效的课程系统。目前，初中拓展训练课存在着以下问题：一是课程的内容比较单一，不能充分调动学生积极性。二是拓展训练课程设置不够科学。在教学安排方面，只设置了教学任务、教学实施与教学总结三个环节，对拓展项目课程教学目标的完成不利。三是拓展课程的设置过于落后。大部分学校并没有给予足够的关注，从事着研究和实验的教师人数非常有限，且缺乏足够的精力

和时间对其进行有效的创新,从而导致发展中存在一些问题。

### 2.3 户外训练安全保障制度有待健全

一是尚未建立起一套科学的拓展训练安全防护制度。拓展训练教师对教学设备的选择不科学,对教学设施的布置不规范,且缺少相关的防护手段,进而导致拓展训练课程存在极大的安全风险。二是学校拓展训练资金的短缺。拓展训练资金主要依靠政府资金和学校预算资金,投入到拓展训练中的资金相对较少。三是拓展训练教师素质有待提升。一方面,需要更多掌握体育学、教育学、管理学及心理学等学科知识的教师参与其中,另一方面要求教师对自身训练经验不足,知识结构不够健全的问题进行及时解决。

### 3. 拓展训练引入初中体育教学的实践探索

#### 3.1 构建安全管理考核体系,合理选取训练方法

拓展训练有别于其他体育活动,对学生综合素质有较高要求,因此,一般的体育管理办法并不适用于拓展训练。在安排和设置拓展训练教学内容时,初中体育教师应尽可能地选择安全系数高的训练内容,将确保学生的人身安全放在首要位置。并且,要根据具体的课程特征,设置安全管理考核体系,保证各组织之间互帮互助,互相制约。其中,安全管理考核体系主要包括管理体系和考核体系。一是管理体系。由于拓展训练本身存在一些风险,教师应重视安全问题,加强对学生的安全管理。在进行项目训练时,初中体育教师要清楚说明执行方式和安全问题,并及时进行安全检查。二是考核制度的实施。评价管理是提高学生心理素质的重要手段,与新课程改革后的体育教育思想相一致。拓展运动的目标不仅在于提高学生的身体素质,更在于培养学生的心理素质。在拓展训练中,教师不应以结果和分数为标准,而应对其进行多方面评价,如问题的处理态度、组织能力、协作意识等。此外,体育教师还可根据地方特点,在其中适当地添加一些民族运动。比如舞龙舞狮、踩高跷、扭秧歌等地域特色活动,不仅可以激发学生的学习兴趣 and 参与度,还可以提升学生的综合素质。乡村中学的初中体育教师也可以根据当地的地势特点,进行攀爬、爬行等拓展训练,使学生能够勇敢直面生活中的困难,主动迎接困难,并在困难中学习如何进行团队合作和沟通交流。

拓展训练是体育教育中行之有效方式,主要表现为三种方式:教室内体验性拓展训练、户外拓展训练和专业场地拓展训练。为此,体育教学的拓展训练应合理选取训练方法。

##### 3.1.1 情境模拟法

情境模拟法是指在教学过程中,教师按照特定教学内容创设适当情境,让学生参与其中。在校园内,由于各种因素的制约,以及出于安全考虑,学生很难有机会参加室外活动。因此,情境模拟法有助于小范围的体能延伸练习,提高学生进行体育锻炼的积极性和主动性。

##### 3.1.2 体验教学法

体验教学法是最基础的学习方式,是让学生在各种活动过程中,经过一次又一次的观察、实践、练习,以自己亲身经历为基础,去了解事情的实质,并在活动中学会技巧,培养习惯,从而对自身的性格、习惯、价值观、人生观产生影响。比如,有条件的情况下,可以组织学生进入攀岩训练基地开展攀岩活动,让学生独立完成攀岩,亲自体验攀岩技巧而锻炼学生的意志力。

##### 3.1.3 协作教学法

协作教学法以协作为基础,实现体育教学目标。由初中体育教师设计一系列的活动,引导学生进行沟通,用协作的方式来完成训练,使其认识到团队协作的重要意义,从而增强学生的团队协作意识。

##### 3.1.4 探究性教学法

探究性教学法是在学生主动参加的情况下,以自身猜测或假定为依据,在科学理论的指引下,运用科学的方式,对知识进行探索性的研究,从而获得知识、提高技能、拓展思维。在中学体育教学中,探究性教学法对学生的体能、集体合作能力等方面起着不可忽视的作用,对学生的人格发展有较大影响。将探究性教学法应用于拓展训练,既可以让让学生获得身体的锻炼,又可以培养其团队意识,还可以让学生在拓展训练的过程中充分发挥主观能动性。

### 3.2 加强课外训练,丰富拓展训练内容

中学体育教学中的拓展训练,基本是无规则可循。在开展教学实践活动时,初中体育教师应强化项目内容的编排,使内容更具实用性,更适合于学生的实际需求。设置这一类的训练项目时,应综合各个方面的因素,包括教学计划、教师队伍、软硬件设施、基础管理方式等,必须充分利用学校、校园和社会的各种资源和信息,利用教学资源进行高效综合、协调,使教学内容得到合理的编排,顺利地实现培养目标。下面将对课外拓展训练的活动进行总结:

#### 3.2.1 “破冰”和暖场活动

“破冰”活动有助于拓展训练双方互相认识、互相熟悉、互相理解,将人际交往间怀疑、猜忌、疏远的藩篱打破,借助一些小游戏让参与个体的心态更加放松,从而缩短人与人之间的距离,提高对彼此的了解,构建出轻松的氛围。

在“破冰”和暖场活动的训练中,学生数量应尽量控制在30到40人之间,数量要尽量避免单数。由于部分项目耗时较长,建议尽可能安排在下午,以此保证更多时间进行组织、实施和回顾。在具体的实施过程中,初中体育教师可以在课前十多分钟与提前到达的学生进行交流,了解学生的特征,记忆一些学生的姓名,以便在课堂上提问。之后说明拓展中应遵守的纪律、安全措施、拓展训练计划及考核办法。然后对拓展运动的产生和发展进行了概述,并对拓展运动的有关原理进行了阐述。之后,初中体育教师可将学生分成小组,选出组长,取名字,做小组讲话,画小组标志,唱小组歌。在每次

小游戏后,可以邀请一些学生讨论,对自身表现和他人表现进行评价。

### 3.2.2 地上运动

地上运动主要是通过团队合作,来完成各种不同难度的任务,其目标是将团队融合起来,提升团队合作能力、创新能力、沟通能力和突破定性思维能力。常进行的有:盲人方阵,霹雳阵,七巧板,击鼓打球,数字传递,150号挑战,搭书架等等。

在具体的实施过程中,初中体育教师首先要做好场地选择,保证室外场地平整、无障碍,应选择相对安全、密闭、密闭的场地,不能与足球场、篮球场、田径等投掷比赛同时进行。室内场地应有一定的面积,既能满足学生进行活动,又要有良好的通风和采光效果。在进行活动时,初中体育教师应对训练进度进行监控,并适时调整训练难度,避免因训练难度过高导致训练难以顺利进行。使学生在拓展训练过程中,能够发挥出自己最好的水平,从而让学生能够得到更多的内在体验。

### 3.2.3 中低空类运动

中低空类拓展训练有助于培养学生面临危险时的信程度,使其在特定的艰苦条件下,充分发挥自己的才能和潜能,互相扶持,互相学习,依靠集体力量,克服困难。对于提高个体勇气,提高群体凝聚力和合作能力,都有着极大的作用。常进行的拓展训练有:信任背摔,电力网,孤岛生存,生存之壁等等。

在具体的实施中,初中体育教师需要以明确的语言进行说明,强调要点,增强学生的危险意识,特别要强调12个关键的安全问题。之后将学生所带的各类可穿戴性用品,统一装入事先准备好的储物盒内。然后将教学重点放在学生的动作规范上,对任何不符合安全规定的行为,都要采取措施予以阻止,并及时为学生提供保护或帮助。

### 3.2.4 高空类活动

高空项目的主要内容是单人挑战,目的是对学生的心理素质进行训练,发掘学生的潜力,提升学生的个人应激能力,培养其自信心,发掘自己的潜力。常进行的拓展训练有:高空断桥,空中单杠,天梯,合力过桥,缅甸桥。

在具体的实施中,初中体育教师首先以清楚明了的语言,着重说明安全注意事项,教导学生正确使用安全帽、安全带、主锁、升降机等设备。对于有过重大创伤、心绞痛、心脑血管疾病、精神疾病的学生,禁止参与。在开始活动前,应安排一位学生或助理对学生的着装进行仔细地审查。通过高空类拓展训练活动,学生逐渐学会冷静地看待自己的问题,学会自己去说服自己,去鼓励自己,克服畏惧,挑战自己,发掘潜力,并学习如何分析风险,如何抓住机遇。

## 3.3 正确评估学生表现,激发学生兴趣

### 3.3.1 自评方法

自我评价法有助于学生在实践中对自己进行准确的

评估,意识到自己的缺点和问题,学会凡事从自己的角度去寻找问题的根源,进而主动纠正。比如在“齐眉棍”拓展训练中,比赛方式是:全班学生分两组,相对而立,每个人都要用一只手把一根三米多长的木棒放到地面上,谁的手从木棒上移开,谁就输掉。此种拓展训练是对学生团队合作能力进行充分检验的游戏,在游戏中只要有人失败,就不能达到目的。在训练结束后,初中体育教师引导每一名参与者从自己身上找出原因,思考自身行为和团队行为之间的关系,进而提升自我反思能力。

### 3.3.2 具体化评价

以“擂台赛”和“即兴考试”为例进行具体化评价体系的阐述。所谓“擂台赛”,就是一支队伍成绩评定后,初中体育教师给予每个队伍机会,让学生打破自己的纪录,也打破其他队伍的记录。例如“运送西瓜”,在进行基本评分后,甲组64、乙组67、丙组65,乙组暂列榜首,在评分后,初中体育教师会告知各个小组的分数,并于两星期后,再安排学生们进行一次击打,击打期间学生们可以选择击打与否,但是击打后不得再次击打。如果击打时A组72、B组65、C组71,那么,各组的击打分数将会是:A组72、B组67、C组71。也就是说,击打之后,每一组都会以自己击打最高分数为评分分数。所谓“临时性”考试就是初中体育教师给学生安排任务,让学生当场训练,并于当日完成考试。该考核采用的是小组协作形式,在每个考试中,分别产生1、2、3、4名(以四个小组为例),第一名5、第二名3、第三名2、第四名1。最后一次的校外训练时,各队根据最终积分为“临时性考试”的成绩。

## 4. 结语

拓展训练应用于体育课是大潮流,二者的结合使体育课更具灵活性和创新性,对体育课的发展起到了促进作用。与此同时,通过对学生进行野外生存生活训练,可以提高学生的身体素质和社会适应能力。总而言之,在项目设计、组织和实施过程中,初中体育教师应对各种限制因素进行充分考虑,选取对学生运动技巧要求不高的训练活动,以游戏为平台,以团队合作的方式提升学生的身体素质(爆发力、速度、耐力等),使学生们在轻松愉快的活动气氛中,不仅身心得到放松,而且得到全面的发展。

## 参考文献

- [1] 李小龙. 拓展训练引入初中体育的价值与实践研究[J]. 新课程, 2022, (41):120-122.
- [2] 丁华锋. 素质拓展训练在初中体育教学中的引入[J]. 智力, 2021, (14):47-48.
- [3] 刘伟光. 初中体育教学引入素质拓展训练的可行性研究[J]. 新课程教学(电子版), 2021,(02):72-73.
- [4] 赵晶. 初中体育引入拓展训练的实践研究[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2021,(01):31-32.