

在中学体育教学中开展拓展训练的可行性分析

作者：东华初级中学 李丹

一、拓展训练的概念

拓展训练是现在广泛采用的一种全新的学习方法和训练方式。一般是指把受训人带到大自然中，通过专门设计的具有挑战性的课程，利用多种典型场景和活动方式，让团队和个人经历一系列的考验，使参与者在解决问题、应对挑战的过程中磨练克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，增强团结合作的团队意识。

二、拓展训练的基本内容

拓展训练的内容是为解决参训者的心理问题而设定的各种练习项目。主要包括个人及双人项目，沟通项目、破冰项目、团队协作项目。通过这些项目的练习，达到相互沟通、共同面对问题、寻找解决问题的方法，体验成功的喜悦，认同团队精神的重要性，联系生活中遇到的问题，从而产生迁移，达到提升心理健康水平和适应社会生活和竞争的能力。

三、拓展训练的基本方法和目的

1、拓展训练的基本方法

拓展训练的基本方法是从活动中进行体验和感悟，这是为了突出行为的要素；而信赖关系、挑战或共同感受等则是体验感情的方法；目标设定或解决问题是认识的方法。

拓展训练就是要让参训者在各种活动中，遇到一定的困难和问题。在面对困难和问题时，体验和感悟自己的心理状态，学会解决问题的方法，增强克服困难的信心和勇气。

2、拓展训练的目的

拓展训练的主要目的是：把人的身心能力中最卓越的、最出色的部分升华到可能达到的顶巅。培养学生树立明确的人生目标、敢于挑战自我极限、具有克服困难的毅力、培养健康的心理和积极进取的人生态度、增强团结合作的团队意识、热爱自然和服务社会的精神。

四、拓展训练与学校体育的联系

1、拓展训练的目的是和体育教育的目的相一致

拓展训练的目的是为了提高学生们的综合素质，实现“超越自我，熔炼团队”的目的。体育教学的目的是提高学生身心健康水平和社会适应能力。因此，拓展训练对于实现学生社会适应的能力这个目标与体育教学是一致的，而且拓展训练中所追求的综合素质也是体育教学所追求的，两者的目的是相一致的。

2、拓展训练的训练手段和方法与体育教学大致相同

拓展训练将培训内容渗透到参与者的行为体验中，从学生在面临挑战时的本能和最现实的思维方式与行为方式的表现入手，通过具有针对性的培训指导，完成深刻的观念转变和形成更好的行动方案。通过体验式学习的过程可以形成新的品质。同样，体育教学也是通过学生不断重复练习的行为，完成动作技能的学习和相关体育意志品质的培养。

3、拓展训练运用的原理和途径也与体育教学有很多的相似之处

拓展训练和体育教学都是采用体验式的学习模式。拓展训练设计特定的场景来让学生通过活动发现自己平时没有意识到的问题，得到一种体验，这种方式与体育教学的模仿练习和教学比赛很相似。另外，体育教学和拓展训练都采用对身心的不断刺激来形成稳定的心理品质，在这一点上两者也是相同的。

五、拓展训练进入学校体育课的可行性

1、拓展训练具有较高的安全性

拓展训练把安全保障作为培训的首要责任。在培训期间,安全保障是首要工作,所有活动均经过精心的设计和实验。各项活动的保护装备均使用一流的专业器材,并由经验丰富的专业人士严格地依照安全程序指导、监控活动的全过程。虽然学校没有进行拓展训练所需要的专门器材,但体育教师可以利用现有的器材,进行一些类似的活动,或适当降低某些项目的难度和要求,并指导和监控教学的全过程,同样可以获得类似的效果。因此,在校园中开展拓展训练安全性是可以得到充分保证的。

2、拓展训练所需场地、器材比较简单,训练方式灵活多样

通过分析拓展训练的项目可知,拓展训练所需的场地很容易达到,任何一所学校都能满足,它不需要标准的田径场,甚至只有一片空地就可以开展拓展训练。同时,拓展训练所需的器材大致有绳子、体操棒、呼拉圈、眼罩等比较简单的器材,而且器材的摆放也相对集中,节省场地,又便于指导。另外,器材成本也较低,有些项目所需器材完全可以自制,不需要购买专业训练器材。因此,拓展训练所需场地、器材比较简单,培训方式灵活多变,有利于在校园中开展。

3、拓展训练项目具有很强的知识性和趣味性

拓展训练看似游戏活动,其实是为产生某些预期的结果而设计的。目的是使学生在愉快的参与中学到书本上学不到的知识,感悟道理。同时,拓展训练又具有很好的趣味性,它能在短时间内吸引学生,激发学生参与的热情,让学生积极主动地参与到活动中来,使学生在游戏中享受快乐,在快乐中得到感悟,在感悟中得到知识。

4、拓展训练具有积极的心理拓展功能

众所周知,今天的中学生,大多为独生子女,他们心理脆弱,抗挫能力差,缺乏团队精神,缺乏勇敢顽强的毅力。他们体质弱、协调性差或者自我管理、人际交往能力、情绪调节、环境适应和心理调节能力、团队合作意识差。而拓展训练却可以全面提高学生的各方面能力和心理素质,例如在挑战极限的“攀岩”项目中,要求团队中每个人依次攀登岩壁,要到达最高点,手抓住最上方岩点,并坚持3秒钟,目的是掌握攀岩的基本技能,增强体能,锻炼胆识,培养自我激励,敢于突破自我,全力奋争的精神。

5、体育教师完全可胜任拓展训练培训师的角色

拓展训练中每个项目如同一个小游戏,体育教师很容易掌握项目的布置和规则,重要的是教师要对项目的训练目标和回顾要点进行学习和掌握,能顺利地组织学生进行练习,在团队经验分享时给予适当的引导和点拨。很多体育教师具有一定的教学经验,并对教育学、管理学、心理学等方面的知识也有一定的了解,再加上校园良好的学习氛围,只要接受简单的培训和学习,完全有能力胜任拓展训练的教学工作。

总之,拓展训练以活动为途径,以学生为中心,为学生创造难忘的学习体验;并使其通过对体验的反思,超越体验;同时使全体学生全身心地参与到学习之中,在激励中加速所学知识的有效转换。因此,体育教师要转变观念,在教学中充分体现学生的主体地位。在体育教学中,巧妙地利用现有的体育器材和设施设置一些特殊情境,用拓展训练的内容、手段,对现有的体育项目进行科学的改造,使体育课更加生动,更具有吸引力,使学生在增强身体素质的同时,提高他们的心理素质和社会适应能力。

参考文献:

- [1] 黄海.拓展训练—高校体育课教学发展新方向[J].体育科技, 2004
- [2] 王捷二.拓展训练在高校学生素质培养中的应用[J].教育理论与实践, 2004

作者简介:李丹(1979—)男,吉林磐石人,广东东莞东华初级中学教师,本科学历,从事体育教学与训练研究。