

拓展活动在高职体育教学中的作用

胡淑丽

(长春师范高等专科学校, 吉林 长春 130000)

摘要: 拓展活动是高职体育教学环节的重要组成部分,也是满足学生身心发展的重要教学手段,高质量的拓展活动,有利于增强学生意志品质,促进学生实现全面、健康的成长与发展。如何彰显拓展活动在体育教学中的作用,强化其教学有效性,则成为高职院校体育教师面临的重要课题。本文针对高职院校体育教学环节实施拓展活动的特征进行探究,并结合实际情况,提出高效落实拓展活动的策略,以供参考。

关键词: 拓展活动 高职 体育教学

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.29.136

一、引言

高职院校的育人目标强调培养应用技能型人才,这是社会用人单位对高职人才提出的具体需求,也是高职院校后续教学发展的重要导向。高职院校的体育教学工作,能够有效培养学生的社会适应能力,增强学生的团队协作意识和身体素质,这对于学生后续成长、发展有着至关重要的作用。通过多样化的拓展活动,学生能够接触到更多课堂教学环节学不到的知识、经验,便于推动学生实现个性化发展。

二、高职体育拓展活动的特征

(一) 锻炼形式多样

锻炼形式多样化是拓展活动的显著特征,比如,体育教师开展篮球、足球等运动项目的教学时,可借助“趣味闯关”“三人友谊赛”等方式进行拓展练习。由此可知,拓展练习具有内容多样、内涵丰富的特点,易于教师将其视为教学改革、创新的着手点。此外,在多样化的拓展活动基础上,教师可以将各种拓展项目相结合,让日常的体育教学从以往的单一教学转变为综合式教学,这样不仅有助于满足不同学生的个性化需求,还能为体育教学工作扩展更多教学资源,从而突出高职院校体育教学工作的多样性。

(二) 强调学生自主

与常规的体育教学模式不同,体育教师开展拓展训练期间,不需要对学生进行过多的干预,而是需要依靠学生自身的喜好、能力完成相应的拓展训练任务,这就说明拓展活动更强调对学生自主独立意识的培养。当学生自觉地参与到拓展活动当中,学生可以从各项体育活动中感知其中的魅力与乐趣所在,进而得到综合素养与能力层面的提升。在此过程中,教师要意识到“不过多的干预学生”并不是指对学生的训练情况不管不问,而是要在适当的契

机引导学生建立自主锻炼的意识,培养学生不畏困难、勇于创新的精神,这样才能彰显出拓展活动的实效性^[1]。

(三) 关注团队训练

以往的高职体育教学工作,通常是教师针对教学内容对学生进行指导,而后鼓励学生“自由活动”,让学生独立完成相关体育项目的训练。在此教学模式下,学生的独立意识虽能得到提升,但缺乏团队素质的培养,导致高职院校体育教学工作在团队协作方面的培养出现短板。而拓展训练在体育教学环节的运用,则能有效解决上述问题,在教师的指导下,学生需要依据活动任务,激发自身的运动潜力,保障发挥个人优势的同时,将团队能力最大化发挥。在部分拓展活动中,教师将学生分为若干个活动小组,选出一名统筹能力较强的学生成为组长,组长再根据团队的实际情况,明确每一名组员的职责。当教师提出某一拓展课题后,为取得更好的成绩,学生会“争分夺秒”地完成自己所负责的部分。在此过程中,学生的团队意识有所提升,体育教学环节则会体现出对学生团队素养的培养。

三、高职体育拓展活动的作用

(一) 增强学生身体体质

带有一定训练强度的体育项目都能有效提高学生的身体素质,因此,实施拓展训练期间,教师应结合班级学生的实际情况,适当增加一些带有运动强度的体育项目,以此彰显出体育教学环节拓展训练的教育作用。比如,体育教师可以将拓展活动分为两部分,第一部分带领学生参与体能训练,指导学生进行一些基础动作的训练,第二部分则向学生提供一些运动器材,鼓励学生依据自身喜好选择相应的拓展活动。在此教学模式下,学生参与拓展训练的动力会被大幅度激发,不仅有利于培养学生的运动兴趣,还能强化学生的身体素养,使拓展活动发挥出增强学生体

能的作用。

在此过程中,教师需要意识到,虽然学生在参与拓展活动期间体能可以得到一定程度的提升,但想要保障其教育作用的最大化发挥,还需要教师提供适当的教学指导,也就是教师需要观察每一位学生的运动情况和学习态度,当发现学生出现问题后,教师要及时指出问题所在,并帮助学生进行改正。只有这样学生的学习积极性才能被有效激发,从而提高学生自主训练的质量和效果。

(二) 锻炼学生运动技能

从普通高职院校学生发展的角度来说,学生自身并不需要具备相对专业的运动技能,或是强制要求学生掌握多种运动能力,但对于喜欢运动的学生来说,提高自身的运动技能,是其后续成长中所要追求的目标之一,而当学生的运动技能真正得到提高时,学生就会产生极大的自信心和成就感,继而更加喜欢体育运动。简单来说,借助拓展活动的教学方式,帮助学生掌握更多优秀的运动技能,不仅可以增强学生的运动能力,还能提高高职院校体育教学质量。

在此前提下,教师可带领学生进行多样化的拓展活动,让各种带有专业性、趣味性的运动吸引学生目光,强化学生对运动技能的掌握。比如,教师可以组织学生进行足球运动训练,并结合学生的实际表现进行相应的指导,以此提高学生的足球运动技能,再借助一些综合性的运动项目,增强学生的肢体协调性、瞬时反应能力等,一方面在体育教学期间推动素质教育的落实,另一方面促进学生足球运动能力的提高,实现高职院校体育教学改革目标,弥补传统体育训练遗留下的不足,也对当前体育教学工作进行扩展^[2]。

(三) 强化学生体育认知

通过对实际情况的了解,传统的高职院校体育教学工作往往将侧重点放在实践教学方面,忽视对学生进行体育理论知识的教学,这就导致大部分学生在运动、锻炼的过程中,难以发现自身存在的不足之处,缺少针对性的自我改正方式和渠道。若长时间处于这种教学模式下,学生对体育训练的认知就会难以提升,身体素质的提升情况也难以达到预期,久而久之,学生会出现丧失运动兴趣的情况,继而制约高职院校体育教学事业的发展。对此,在时代发展的背景下,高职院校的体育教师,不仅要重视对实践教学环节的优化,还要提高对理论知识教育环节的重视程度,强化学生对体育教学的认知。对此,教师可通过拓展训练弥补上述问题。

比如,开展拓展训练之前,教师结合运动项目的内容、考察能力等方面,为学生收集一些理论教学资源,突出课前教学环节的理论教育功能。如组织学生进行乒乓球拓展训练时,教师可将乒乓球在我国的发展历程、当前我国乒乓球运动取得的成就等内容展示给学生,一方面吸引学生目光,使其主动参与到拓展活动当中;另一方面借助乒乓球国家队展现出的体育精神,落实素质教育。此外,拓展训练环节教师可专门开设基础理论教育课程,以此加强体育教学工作的理论信息导入,引导学生集中注意力学习相关体育理论知识,增强学生对体育训练的认知与了解,提高学生的体育核心素养。

(四) 培养学生主体意识

学生长时间处于被动地位是当前高职院校体育教学工作改革期间遇到的关键性问题之一,出现这种情况主要是因为受到传统教学思维的影响,体育教师一直保持自己在教学环节的主体地位,忽视学生的实际需求,致使学生在体育运动期间,表现出的自主性较差。这时,学生就会被动参与体育运动,或是出于应付教师的目的,实施各项体育训练,这就直接导致学生的身体素质发展需要依赖体育教学,而非处于自主意愿。但依据高职院校体育拓展训练的基本特点可知,高质量的拓展活动有助于培养学生的自主意识,加强学生参与体育训练的主动性,所以,当学生能够全面意识到体育训练的重要性后,就会主动参与拓展训练,并充分利用课余时间,这对于学生身体素质的提升,有着很大帮助。从某个角度来说,当学生的身体素质有所提升,并且体育教学质量也逐步提高,那么学生的自主运动意识就会逐渐增强,从而促进学生建立终身锻炼的认知。

拓展训练的项目对学生来说,更像是一个个带有趣味性的游戏,学生在参与这些游戏的过程中,可以感知自己扮演的不同角色,进而体会到不同社会角色应承担的责任与义务,加强学生的规则意识,使其主动与他人配合逐步建立合作意识与竞争意识,这对于促进学生社会化发展发挥着积极的推动作用^[3]。

(五) 提高学生心理素质

受到多种因素的制约,在以往的高职院校体育教学环节,教师会更加重视对学生身体素质的培养,力求通过多样化的教学活动,增强学生的体质,但也正因如此,大部分体育教师都忽视了体育运动对学生心理素质方面的培养。其中最明显的表现就是很多学生在遇到自己不熟悉、不喜欢的体育项目时,常处于畏难、恐惧等心理,拒

绝教师的训练要求,或是在日常的生活、学习中,难以正视困难与问题,只知道一味地逃避。这种情况不仅会影响学生身体素质的发展,还会制约学生心理层面的提升,对学生的后续成长、就业、发展有着极大的不利影响。由此可见,高职院校的体育教学工作,在素质、素养方面的教育存在很大缺陷。为弥补上述不足之处,教师组织学生开展拓展活动时,要加强对学生心理层面的培养,比如,教师结合教学内容,带领学生进行一些他们从未接触过的运动项目,让学生了解这些运动知识看起来很难,但在实际操作环节并不需要过多的技巧和方法,并且这种体育运动安全性很高,当学生愿意主动参与、尝试这些运动项目,那么学生的心理素质自然会得到提升。

除此之外,团队协作能力、语言表达能力、沟通交流能力作为高职院校培养学生素养的重要组成部分,也可以通过拓展训练的方式达成。大多数的拓展训练都以小组团队的方式进行,强调学生之间的协作和互助,这就为学生提供一个较好的人际交往氛围,让学生在交流、沟通的过程中,发现自身存在的不足之处,并善于听取他人为自己提出的意见,还能训练学生遇到团队矛盾时,如何正确、高效的解决这些问题等。这些都是体育教师开展拓展活动时,应关注到的重点环节。教师要鼓励学生积极参与小组活动当中,使其亲身体会到集体合作环节应如何与他人配合,提高小组合作的默契程度与适配度,学生自己则要突出自身优势作用,积极履行职责,力求在合作期间强化自身决策能力、沟通能力,逐步建立奉献精神,进而提高自身的社会适应力,为后续发展积累更多知识、技能储备,以便更好地适应后续工作与生活。

(六) 锻炼学生精神素养

体育教学不仅可以帮助学生实现身心健康成长,还能从精神、素养方面提高学生的综合素质与能力,促进学生展现出多方面的精神与能力,比如团结协作、勇于承担、坚持不懈、舍己为人等。但实际上,在传统教学模式下,高职院校的体育教学工作对这部分育人功能并未给予足够的重视,导致拓展训练和日常体育教学环节都出现机械化、呆板化的问题,学生参与拓展活动期间,只会依赖教师的指导,缺少自主思考和自身劝勉,致使学生的精神素养难以得到提升。但高质量的拓展运动则可以对学生的精神层面进行锻炼。

(七) 丰富体育教学内容

与普通高等院校的教学工作相比,高职院校的教育体系呈现出职业教育的特点,课程教学工作的目标在于培养

学生职业能力,如解决实际问题的能力等。因此,设计高职院校体育教学方案的过程中,教师不仅要考虑到体育教学改革的目标、方向,还要分析行业发展对学生提出的切实需求,以及为满足用人单位要求,学生应具备的一些能力和素质。对此,高职院校的体育教师要结合专业特点为学生选择更为合适的拓展训练活动,针对学生的职业素养进行培养,一方面满足学生参与体育训练的切实需求,加强学生的身体素质;另一方面与全民运动理念相结合,强化对学生职业体能的训练。

拓展训练有效丰富高职院校体育教学的内容,提高教学环节的实用性、趣味性,充分展现出体育教育的多种教育功能。此外,由于拓展活动的形式多以游戏为主,开展体育锻炼期间可以很好地吸引学生目光,让学生主动参与拓展活动当中,让学生在游戏期间得到锻炼、领悟,进而不断吸取其中的运动技能与基础理论知识。学生在学习的过程中,还可以感受到体育运动的乐趣所在,有利于增强学生参与体育锻炼的信心。与此同时,借助拓展活动的教学形式,学生的想象力、创造力等方面都会得到不同程度的提升,这些都是高职院校学生在后续参与职场工作时,必备的工作能力^[4]。

四、结语

综上所述,拓展活动具有形式多样、强调自主、团队协作等特征,将其在高职院校的体育教学环节进行充分运用,能够凸显出增强学生身体体质、锻炼学生运动技能、强化学生体育认知等作用,不仅可以弥补传统教学模式遗留下的教学问题和弊端,还能扩展学生视野和知识面。因此,高职院校体育教师应重视对这一教学手段的运用,大力推广拓展训练,力求促进学生综合素养与能力的提升,为素质教育理念的全面落实提供助力。

参考文献

- [1]谭焱良,周原宇.试论高职院校拓展性活动教育体系的建构与运行[J].职业教育研究,2021(02):30-35.
- [2]刘璐,陈娇.“第二课堂活动”在高职院校学生综合素质拓展应用[J].科技风,2021(01):170-171.
- [3]李雯婧,王蕾.高职院校实施体育拓展游戏教学活动的实践与探究[J].当代体育科技,2020,10(25):66-67,70.
- [4]何玉初,聂平莉.高职院校学生身心素质能力建设研究——以湖北职业技术学院为例[J].环渤海经济瞭望,2020(05):144-145.