

素质拓展训练在中职体育教学中的应用分析与探讨

◎ 严 洲 / 梧州市技工学校 广西 梧州 543002

摘要:素质拓展训练已经成为当前教育模式下的一种新型教育方式,在体育教学中引用素质拓展训练可以更好地激发出学生的学习热情,能够有效提高学生的综合素质和团队协作能力。尤其是在中职体育学校的教学过程中,应用素质拓展训练可以有效培养学生的各项基本能力,促进学生全面发展。但是部分中职体育学校在教学过程中,没有提高对素质拓展训练的重视,不能发挥出素质拓展训练在教学过程中的重要作用。文章对素质拓展训练在中职体育教学中的意义进行了阐述,之后对具体的应用措施进行分析,以供参考。

关键词:素质拓展训练;中职体育教学;应用

素质拓展训练作为一种特殊的教学手段,可以满足学生对户外运动的追求。素质拓展训练是一种新的教育方法,不仅可以让学生学习的理论知识和实际训练结合起来,同时也可以让学生更快的适应特殊和陌生的环境,使学生可以更快的融入到集体当中,实现自身的价值。素质拓展训练最大的好处就是教学手段灵活多变,在实际的体育教学中运用素质拓展训练可以最大程度的激发学生学习的兴趣,将学生潜力激发出来,推动学生的全面发展。

1 素质拓展训练在中职体育教学中的意义

1.1 丰富体育课程的内容 传统的中职体育院校在教学过程中,教师会将教材上的内容照搬到课堂中,难免会使课堂存在教学内容单一、教学方式僵硬的现象,使学生觉得体育课程枯燥无味,使学生产生厌学心理。因此,教师应该改变教学方式,改善当前教学中的不利现象。素质拓展训练在体育教学中的应用,在引起学生学习体育的兴趣的同时,也可以最大程度的集中学生在体育训练中的注意力,提高学生体育训练的积极性,提高学生的学习能力和学习质量。将素质拓展训练应用到体育教学中来,可以提高学生学习体育的积极性。例如,体育教师可以根据学生的实际运动情况,制定有效的符合学生自身学习的体育训练方法,在保证体育学习的丰富多彩的同时,也可以吸引学生能够主动地参与到体育训练中来,提高体育教学的质量。

1.2 培养学生的竞争意识 公平竞争是社会生存和项目训练的基本原则。在学习过程中,在教学过程中适当的良性的竞争有助于学生共同进步。因此,在利用素质拓展训练教学的过程中,教师可以利用学校存在的各种器械为学生提供不同的、富有挑战性的训练项目,这样不仅可以丰富教学形式,同时也能够有效的激发出学生内在的竞争意识,不仅可以促进学生的进步,也能够培养学生的综合素质。

1.3 有效地将素质拓展训练与课堂教学融合在一起 要想有效的在体育教学中运用素质拓展训练,就需要体育教师能够不断地提高自身的素质,制定适合学生学习的训练计划。因此这就需要体育教师能够接受专业的培训,了解素质拓展训练多种器械的使用方法以及学生锻炼的原理,在确保学生安全的情况下,实行素质拓展训练的计划。同时,素质拓展训练除了在课上开展之外,也可以在课下同步开展。因此,教师应该对学生安全知识培训,确保在开展素质拓展训练过程中保障学生的个人安全。同时,在进行素质拓展训练之前,教师应该

根据学生的实际学习情况制定符合学生学习的计划,做到因材施教,实现素质拓展训练与课堂教学的同步开展。

2 在中职体育教学中开展素质拓展训练的措施

2.1 针对个人的实际情况,做到因材施教 教学要做到因材施教,因此在中职体育教学过程中,要想将素质拓展训练的作用发挥到最大,就应该根据学生的不同身体状况制定合适的训练方法,做到因材施教。例如,在上课之前,教师可以将学生的种类按照兴趣爱好划分为爱好体育学习和不爱好体育学习两组,然后再根据他们的具体情况进行具体分析,制定适合他们自身的训练方案。对于爱好体育学习的学生而言,在进行素质拓展训练的时候,充分的调动起学生学习体育的兴趣,发挥出他们自身的体育特长,然后再进行针对性的体育训练。对于不爱好体育学习和锻炼的学生,教师首先要让学生对体育锻炼和学习产生兴趣,因此可以在进行素质拓展训练的过程中,可以让学生选择适合自己身体素质体育项目,在练习的过程中激发对体育的兴趣。

2.2 根据学生的专业开展针对性训练 在中职体育学校实施素质拓展训练可以促进学生对的发展,应该根据学生所学习的专业制定相应的学习计划,培养出具有专业素养的人才,可以为学生日后的发展奠定良好的基础。因此,为了实现中职院校学生的全面发展,教师应该明确各专业的特点,各学科的主要学习内容。全面的掌握学生的专业内容之后,再进行具体的分析,制定出与学生所学专业相辅相成的训练计划。这样不仅可以让学生感受到素质拓展训练对自身学习的促进作用,同时也可以使学生积极地融入到素质训练当中来,提高学生的自身素质。比如在对学前教育的学生进行素质拓展训练的过程中,可以加强双杠、瑜伽、高抬腿项目的训练,这样也可以提高学生的肢体柔韧度和灵活性,对专业课学习起到一定的促进作用。

3 结束语

素质拓展训练在我国中职体育教学当中的运用还存在着一些弊端,不能很好的融入到教学中来。因此,教师应该不断的探索素质拓展训练在体育教学中的作用,寻找适合学生的训练方法,不断完善素质拓展训练的教学手段,将素质拓展训练科学合理的运用到实际的教学训练中,使学生可以在实现全面发展的同时,也可以有效地提高教学质量。

参 考 文 献

- [1] 崔耀虎. 素质拓展训练在体育教学中的应用分析[J]. 考试周刊, 2020(20): 3-4.
- [2] 王永丽. 素质拓展训练在中职体育教学中的应用[J]. 现代职业教育, 2019(16): 200-201.
- [3] 潘桥溪. 拓展训练在中职体育教学中的应用分析[J]. 学周刊, 2019(15): 22-23.
- [4] 吴正海, 张晓刚. 议素质拓展训练在中职体育教学中应用意义及实施策略[J]. 体育风尚, 2018(03): 55.
- [5] 黄奕潘. 拓展训练在中职体育教学中的应用分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(02): 25+29.