

# 浅谈中职体育教育与拓展训练的结合

## Combination of Secondary Vocational Sports Education and Outward Training

韩磊

Lei Han

河南省经济管理学校  
中国·河南 南阳 473034  
Henan Economic Management School,  
Nanyang, Henan, 473034, China

**【摘要】**随着社会经济的发展,人们对健康的重视程度越来越高。体育课堂训练是学生身体素质提升的重要渠道,扎实推进中职体育教育改革是帮助学生强健体魄的重要保障。论文简单分析了当前中职体育教学的现状,阐述了体育教育与拓展训练结合的必要性,提出了中职体育教育与拓展训练结合的策略,以供参考。

**【Abstract】**With the development of social economy, people pay more and more attention to health. Physical education classroom training is an important channel for improving students' physical quality. Solidly promoting the reform of secondary vocational sports education is an important guarantee for students to strengthen their physical fitness. This paper briefly analyzes the current situation of physical education teaching in secondary vocational schools, expounds the necessity of combining physical education with development training, and puts forward the strategy of combining sports education and expansion training of secondary vocational schools for reference.

**【关键词】**多元教学法; 中职体育; 教学实践

**【Keywords】**multi-teaching method; secondary vocational sports; teaching practice

**【DOI】**10.36012/sde.v1i3.510

### 1 引言

中职生处在体格快速发育且内心常怀好奇的阶段,这个阶段的中职生都有自身突出的个性特征,需要教师适时给予正确引导<sup>[1]</sup>。传统教学模式下,中职体育教学往往得不到重视,许多中职院校将专业能力培养放在第一位,忽略了学生的身心素质发展。加上部分教师自身教学素养不足,导致当前中职院校体育教学效率普遍较低。面对这样的情况,想要提高中职体育教学效果,就必须将中职体育教育与拓展训练相结合,打造高效的中职体育课堂。

### 2 当前中职体育教学的现状

随着教育的不断推行,越来越多中职院校意识到体育课程的重要性,但是在实际教学过程中仍然存在诸多问题。在传统教育理念的影响下,许多中职院校虽然对体育课程进行了一定的改革,但是体育课程的影响力地位都远不及其他专业课。校级领导和在校师生都对体育课程教学改革不够重视,这也直接导致当前中职体育教学质量不高。

从教学内容和教学方法的角度来看,体育运动本就丰富多彩,体育课程的开展也应是多样化的,但是在实际调查中却

发现许多院校体育课程出勤率不高。导致这一现象的原因在于许多中职院校体育课程内容枯燥无味,教学方式死板单一,教学过程中往往以单一项目的练习为主,这样枯燥的学习方式无法满足学生的学习兴趣。教师在教学过程中,往往以讲解基础要领为主、示范为辅的形式进行体育教学,在教学过后由学生进行重复练习,这让许多学生产生逆反心理,不愿参与到体育课程中,由此导致中职体育教学质量下降。

### 3 体育教育与拓展训练结合的必要性

中职教育是中国职业教育的重要一环,培养中职生综合素养是实现人才输送的重要保障,职业教育不仅要打造高水平的应用技能型人才,更需要注重学生的综合素质提升,重视学生的身体素质。另外,中职时期属于培养中职生身心素质的重要阶段,经过体育教学能有效转变其以往的不良心态,增强其克服困难的勇气<sup>[2]</sup>。中职体育教育与拓展训练相结合是新课程改革的必然要求,也是对传统教学模式的一种大胆突破。它从多角度丰富了体育课堂教学形式,在多样化的教学模式吸引下,学生能够更加积极主动地参与到体育课堂教学中。

拓展训练主要以户外活动的形式为主,通过模拟真实的管理情境进行对应项目的训练。拓展训练的项目具有一定的

挑战性,这对培养学生坚韧的品格很有帮助。在完成拓展训练项目过程中,往往需要团队的配合,而通过拓展训练的形式,有利于增强学生之间的凝聚力与责任心,帮助学生在相互配合中磨合集体情感,使其能够心存感恩。

## 4 设计合理的教学游戏,简化学生学习知识的过程

### 4.1 积极转变教学理念,打造高素质教师队伍

想要将中职体育教育与拓展训练相结合,首先要求中职体育教师积极转变教学观念,摒弃传统教学理念,勇于尝试与创新。在教学过程中,教师应当起到引导性作用,想要在教学过程中有效实施训练,教师首先需要对拓展训练有基本的认知,了解拓展训练所需的训练条件以及训练方法,成为学生体育锻炼的引路人。此外,教师还应积极与学生进行互动,在课堂中通过讨论与交流的形式,积极听取学生的意见,选择更加适合的拓展训练模式。无论是课堂发言互动还是专项座谈会,其目的在于从根本上转变教师的教学观念,让教师认可拓展训练与体育教学相结合的模式,进而打造高素质的中职体育教师队伍。

### 4.2 合理制订教学计划,在教学中融入拓展训练

体育课是中职教学阶段的必修课程,教师应当结合学生的实际情况,有针对性地引入拓展训练相关内容,丰富中职体育教学的方法,并形成相对完善的教学计划。为此,中职体育教师可以从教学目标设置的角度出发,在进行课程设计时,将拓展训练与传统的体育项目相结合<sup>①</sup>。举个例子,进行团队精神相关的拓展训练时,教师可以将学生分为若干个小组,以小组为单位相互竞争,将短跑、中长跑、跳远、篮球等运动项目融入拓展训练。这样一来,在保持拓展训练趣味性的同时还能巩

固体育知识,强化学生体育运动能力。

### 4.3 完善教学评价机制,注重拓展训练中的过程评价

良好的教学评价机制不仅能够帮助教师掌握学生的体育学习情况,还能够针对学生的现状进行有针对性的教学调整。所以,教师应注重教学评价机制的建立,改变传统教学模式下成绩论的情况,注重拓展训练过程中学生的表现以及其他综合素质评价占比。这样一来,就可以帮助许多学生在体育课程中树立自信,同时也能够帮助教师进一步完善教学方法,可谓一举两得。

## 5 结语

总之,体育课堂是帮助学生强身健体的重要途径。通过体育教育,学生能够掌握基本的运动技能,树立终身体育理念,这就要求中职体育教师将中职体育教育与拓展训练相结合,利用高质量的体育课堂促进学生综合发展。作为中职体育教师,应当积极转变教学观念,根据学生的实际情况合理地制订教学计划,在教学中融入拓展训练,完善相应的教学评价体系,关注学生在拓展训练中的表现,通过对学生的赞美与鼓励,树立学生的体育运动信心。

### 参考文献

- [1]杨晓龙.心理健康教育在体育教学中的重要作用[J].黑河教育,2019(9):83-84.
- [2]吴加仁.浅谈中职体育教学拓展训练的渗透和实施策略[J].中国校外教育,2018(31):151-153.
- [3]刘楠.拓展训练在中职体育教学中的应用[J].职业,2018(9):123-124.