

中国期刊全文数据库 (CJFD)  
中国核心期刊遴选数据库



# 当代体育

CONTEMPORARY SPORT

09 (上)  
2019

ISSN 1002-6169



3 3 >

# 目录

077 体育课上的“文化味儿”：民间体育游戏在体育教学中的应用	李亚虎	120 试论定向越野运动的特点及体能训练的方法	郭笑凯 马杰 陈展
078 分层教育法在中职足球教育中的应用	彭佳玮	121 “打白靶”在手枪应用射击训练中的实效分析	黄都平 郭笑凯 石永红
079 体育运动对中职学生身心素质的促进作用	王彦杰	122 自选刀术套路的创编与设计研究	黄颀洁
080 课堂翻转，强化教学实效 ——高校体育教学翻转课堂构建	徐涛	123 针对青少年群体的游泳运动员体能训练分析	解晓政 马杰
081 统筹布局，分步实施：“体育课程思政”的创新改革实践	赵玉龙	124 浅析网球运动对减肥的影响因素	郭佳妮
082 高中体育关注学生积极心理品质培养的教学方法	赵伟翔	125 专业田径队跳远项目冬训期专项力量训练的调查与研究	李开梦
083 体教结合理念下体育高考生的培养策略	赵 灿	126 体重对女大学生步角影响的实验研究	王鹏飞
084 拓展训练在高中体育教学中的应用分析	张寿华	127 太极拳锻炼对老年群体心理健康的影响研究	张 珍
085 略谈培育高中生体育核心素养的教学策略	徐 伟	128 在健身过程中对于杠铃卧推技术的应用	付 博
086 中学体育教学中激励方法与手段的探讨	肖婷婷	129 浅谈体育舞蹈对青少年形体的影响	李 倩
087 高中体育选项课——足球教学体系的开展	吴 泳	130 递增负荷运动中健康受试者每搏输出量的反应	梁红红
088 体育田径高中学生的体能训练方法分析	文天骄	131 青少年羽毛球运动员心理素质的培养与训练	刘 翠
089 提高初中体育引体向上能力的有效练习方法	王 强	132 体育舞蹈运动员核心力量训练的作用及方法的研究综述	罗伶俐
090 在体育教学中有效提高学生的体育兴趣 ——浅谈如何激发学生体育兴趣	孙胜先	133 青少年运动员 110 米栏基础训练研究	马瑞哲 解晓政
091 浅析行为导向教学在初中体育教学中的应用	宋佳仪	134 足球运动中常见运动损伤现象的调查分析	郑阳阳 马瑞哲
092 体育游戏在初中体育教学中的应用探讨	陆燕飞	135 3—6 岁婴幼儿开展体适能训练利于身心健康的分析	冉宏林 肖晨茜
093 提高初中体育足球教学质量的有效策略研究	李伟青	136 排球训练中模拟训练方法的运用价值及具体实践策略	韦明江
094 初中体育教学中兴趣教学法的运用分析	侯迁文	137 浅析竞技健美操的身体素质训练	吴昭昆
095 个性化角度下的小学体育教学探究	陈家洛	138 维族舞蹈教学中眼神训练方法的探究	羿金铭
096 学校体育云锻炼实践	郭林明	139 兴趣引导，科学训练 ——基于目标设置的青少年篮球训练方法应用探究	尹建军
097 “兴趣化”理念下低年级“HID”体育课堂的构建	夏伟东	140 浅析田径课常见的运动损伤	朱小丹
098 浅析体育教学过程产生运动损伤的原因及预防措施	赵之祥	141 河南科技学院排球专项生常见运动损伤的调查研究	柯美慧
099 增强体质，和谐发展：趣味田径在小学体育兴趣化教学中应用效果的研究	张海芳	142 篮球比赛中的快攻战术在大学校内的应用	马杰 郑阳阳
100 浅析小场地校园足球教学策略	张改红 王涛 李健 张书周	143 西安市伟光羽毛球馆业余球友运动损伤及预防研究	井晓争
101 浅谈蛙泳在少儿中的教学	温林锐	144 青少年赛艇运动员有氧能力特点研究	于金凤 周婧
102 校园足球的推广对小学体育发展的影响研究	邱浩晨	145 探究羽毛球运动的健身价值及锻炼方法	王方涛
103 小学体育教学质量提高的途径与策略探析	刘泉成	<b>体育论坛</b>	
104 基于现代信息技术优势的体育课“跨界融合”机制研究	刘 俊	147 瑜伽体系和中国传统文化的契合性和差异性分析	王毅彤
105 高效打造体育教学“智慧课堂”	刘洪艳	148 中美田径运动后备人才培养模式比较研究	白清泉
106 关于农村体育教学中学生的合作意识及培养研究	刘伟长	149 高校体育文化建设对学生体育实践的影响	张崇虎
107 有效利用“集体舞”丰富大课间	黄晓莺	150 浅析群众体育促进社区和谐	张龙坤
108 分层递进，全面发展：小学体育教学培养学生合作学习能力策略	龚丽萍	151 浅析拓展训练对企业团队凝聚力的影响研究	陈开川
109 小学体育课堂足球教学策略分析	陈稻香	152 浅析武侠影视作品对大学生武术认知影响的研究价值	刘首庚
110 体育锻炼对学生良好行为习惯的培养	龚太贵	153 基于学校体育教师心理健康现状探讨	郑号朋
111 尝试学生自定义学习目标 ——句承诺引发的思考	曹肖雄	154 新媒体环境下民族传统体育传承	李 开
112 精神控握、习惯引导：基于德育内涵的小学体育教学	黄向阳	155 民俗体育元素融入健身操中的运用研究 ——以安塞腰鼓为例	任莹莹
113 “每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负” ——唐山市名师赴长春参加名师高研班培训有感	张兰香	156 摩登队列舞的创编要素探究	冯 丹
<b>体育运动科学</b>		157 论螳螂拳中玉环步的价值及其意义	李 晶
114 关于举重训练中伸展、下蹲、支撑动作的探讨	李宏利		
116 以大数据运动类 APP 促青少年体能提升的策略	莫 龙		
118 浅议高考体育术科项目核心技术的训练	宋顺芝		

## 拓展训练在高中体育教学中的应用分析

张寿华 (福建省宁化第一中学, 福建 三明 365400)

摘要: 在新时代的改革下, 高中体育教学也要与时俱进, 拓展训练是一种创新的体育教学方法, 不仅可以提高学生的身体素质水平, 还可以培养学生养成良好的体育运动习惯, 这将是终身受益的技能, 本文结合拓展训练在高中体育教学中的应用进行了分析和探讨。

关键词: 拓展训练; 高中体育; 体育教学

高中阶段, 是学生身心发展的重要阶段, 随着信息科技的高速发展, 综合性素质人才成为这个时代的需求。要培养学生的健全品质, 在高中这个特殊的阶段, 需要加强学生的抗压能力和团队合作的精神, 这也是拓展训练的重要组成部分。高中阶段的学生, 进行毅力、团队合作精神以及心理素质的培养, 都需要拓展训练的参与, 这就在一定程度上, 体现了高中体育的重要性。

### 一、拓展训练的含义

拓展训练也称作外展训练, 是一种集合娱乐、惊险、求生、体育等为一体的运动项目, 重要的内容包括了水上、户外以及野外训练还有室内情景训练等各种形式的运动<sup>[1]</sup>。

### 二、拓展训练在高中体育教学的现状

普遍高中对拓展训练不重视, 学校的硬件设施, 例如训练场地、器材等投入力度不大, 对于一些拓展项目无法开展, 很多项目的开展需要大量的资金投入, 由于经费太高, 只能放弃拓展; 高中体育教师专业素质水平不高, 大部分体育教师没经过拓展训练专业的培训, 对此的理解和认识不高, 难以进行某些特殊的项目训练; 高中阶段的学生课业学习的压力, 对这方面的关注度也相对较低, 对拓展训练产生浓厚的好奇心和兴趣, 却忽视了其危险性的问题, 也需要专业的体育教师进行指导。这几方面的原因, 使得拓展训练在高中体育教学阶段, 存在一定的阻力和发展制约。

### 三、拓展训练在高中体育教学的应用研究

#### 1. 研究对象

本文主要是抽取某高中二年级男女比例基本平衡的两个班进行实验。

#### 2. 研究方式

文献法和实验法, 前者就是笔者通过关键词“拓展训练”“高中体育”“体育教学”这几个词查找相关的数据, 然后找到对应的文献和一些具有代表性的观点进行了研究和分析; 实验法就是对研究对象进行了实验分组和对照两个组别, 在具体的实验交流中, 还结合了高中二年级教师和学生的交流探讨分析, 对目前的拓展训练的应用作进一步的分析。

#### 3. 实验设计

主要是以体育教材所涉及的教学作为基础, 开展了具体拓展训练教学活动, 实验组采用了拓展训练的方式进行教学, 对照组跳绳项目和信任摔项目进行拓展训练, 对照班级就使用了普通梯云训练形式。

#### 4. 实验结果

从两组的体育测试结果分析, 从耐力角度分析, 实验班得分明显高于对照班整体得分。在柔韧性、力量、团结度以及技巧的角度看, 前者的平均值也高于后者, 由此可以看出, 进行相关的拓展训练, 可以在一定程度上提高学生的身体素质, 增强团队合作的精神。

### 三、拓展训练在高中体育教学的应用策略

#### 1. 调动学生进行拓展训练的主动性

学生作为学习的主体, 调动学生的学习主动性, 教师就可以采用“以学生为本”的教学目标。让学生在具体的拓展训练中, 调动积极性的同时, 找到兴趣的所在, 能够感受快乐和成就感。体育学科相比其他学科会更受欢迎, 教师可以采用合适的教学方法进行具体的训练活动, 结合学生具体的情况, 进行分组教学的方式等, 对于身体素质强壮的学生, 可以适当安排体能要求高的运动, 让他们可以发挥自身的才能。对于身体素质稍微差一点的学生, 可以适当降低体能的要求, 让其参与拓展训练不会那么吃力或者产生厌学的状态。教师要对学生进行具体情况分析, 有针对性的教学模式才能更好地调动学生自主学习的积极性, 达到教学的目的。

#### 2. 进行拓展训练教学目的和内容的设计

拓展训练要有具体的教学目的和内容的设计, 教师在进行体育备课之前, 就要注重考虑好学生的人身安全和身体健康为前提, 再开始进行拓展训练的教学模式。在具体的教学目的和内容设计方面, 可以分为两个部门: 第一, 理论知识教学, 让学生明白拓展训练的真正意义和目的, 在具体的拓展训练中要注意的事项以及遇到紧急情况的处理方法和措施; 第二, 实践基础教学, 让学生在拓展训练中学会实践的技能, 在运动中得到训练的同时, 还可以提高身体素质水平。教师可以调整一下评价机制, 让学生更好掌握相关的拓展技能和提高身体素质水平。

#### 3. 学校加大经费的投入和加强教师拓展训练的培养

高中要引起对拓展训练的重视, 向相关的政府部门请求政策的支持, 有效进行场地的建设以及相关器材的增加等。高中体育教师也要接受相关的拓展训练知识和技能的学习培训, 提供有利的条件, 让教师可以到拓展训练俱乐部进行学习和考察等, 也要加强其社会学、教育学和心理学方面的能力, 从而提高体育教师拓展教学的设计和实践能力。

#### 4. 加强拓展训练教学中的安全预防工作

高中拓展训练教学可以借鉴拓展训练机构成功的经验和培训理念进一步拓展, 结合具体的学生和学校的教学环境, 制定出更符合学生的拓展训练项目, 在实施过程中, 必须保障安全的前提下, 让学生遵守相关的规则制度, 引导其可以在安全的环境下进行拓展训练课程。

### 结语

随着时代的发展, 现代素质教育的观念深入人心, 拓展训练可以大大提高素质教育的水平, 丰富教学内容的时候, 还可以增强学生的身体素质, 进一步提高学生的心理素质、意志力和团结精神等, 教师结合学生的学习规律和身心发展的特点进行教学, 发挥拓展训练的最佳能动性, 为培养德智体美劳全面发展的人才而努力。拓展训练成了当前体育教学的重点内容, 这必须引起全民的关注和支持, 加强高中拓展训练教学的提升, 成为了当前最重要的教学任务之一。

#### 参考文献:

[1] 朱永红, 马俊杰. 浅析高校体育教学中的拓展训练[J]. 时代教育(教育教学), 2012(07): 164.