

“拓展游戏”进入高校体育课堂的意义及可行性

杨玉霞

(周口师范学院 公体部, 河南 周口 466000)

摘 要: 从“拓展游戏”能丰富体育教学内容, 增强体育课的实用性、趣味性, 拓宽体育课的功能方面阐述了“拓展游戏”融入高校体育课堂的意义, 并从拓展游戏进入高校体育课堂符合高校课程改革的需要, 符合当代大学生的个性特点, 有助于拓展训练进入高校体育课程体系, 高校教师能胜任“拓展游戏”教学等角度, 分析了“拓展训练”进入高校体育课堂的可行性, 并为推广在高校开展“拓展游戏”提出了具体思路。

关 键 词: 学校体育; 拓展游戏; 高校; 体育课堂

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)05-0064-03

Analysis of the significance and feasibility of the entrance of “expansion games” into physical education classrooms in institutes of higher learning

YANG Yu-xia

(Department of Physical Education, Zhoukou Normal University, Zhoukou 466000, China)

Abstract: The author expatiated on the significance of the blending of “expansion games” into physical education classrooms in institutes of higher learning in the following aspects: “expansion games” can enrich physical education teaching contents, enhance the practicability and fun of physical education classes, and expand the functions of physical education classes, and analyzed the feasibility of the entrance of “expansion games” into physical education classrooms in institutes of higher learning from the following perspectives: the entrance of expansion games into physical education classrooms in institutes of higher learning is in conformity with the need for college curriculum reform and the personal characteristics of contemporary college students, and conducive to the entrance of expansion games into the college physical education curriculum system; college teachers are competent for teaching “expansion games”. The author put forward a specific train of thoughts for popularizing the development of “expansion games” in institutes of higher learning.

Key words: scholastic physical education; expansion game; institutes of higher learning; physical education classrooms

经济全球化时代对人才素质的培养提出了更高的要求, 大学教育必须与时俱进, 采用多元化的教育方式, 以培养出符合时代要求的高素质人才。高校体育教育也必须转变传统教育思想, 拓宽体育课程资源的开发和利用, 以适应培养综合素质人才的需要。近几年来“拓展训练”逐渐成为素质拓展的热门项目, 以其新颖的形式、良好的效果备受社会青睐。将“拓展训练”简化为课堂“拓展游戏”, 让学生在游戏中启发想象力与创造力, 认识自身潜能, 进一步培养团结

协作的团队意识, 提高解决问题的能力, 达到体育锻炼与课堂教育的目的。

1 拓展游戏融入体育教学的意义

“拓展游戏”是“拓展训练”的一种方法, 源自于二战期间的英国。它利用多种典型场景和活动方式, 以外在环境对人的体能、精神和意志形成的刺激、压力和紧张等为主要内容的活动, 是一种典型的体验式和互动式的学习。它与传统的体育游戏相比内容更丰

富,组织形式和实施方式更灵活多样,更加注重学生的身心体验和心灵的感悟。学生的主体性和个性也受到更大的尊重和锻炼。

1.1 增强体育课的实用性

对跨国公司在华战略调查显示:团队精神、忠诚度、创新能力和沟通表达能力是跨国公司在选拔人才最看重的4项特质。因此,当代大学生要想成为符合时代要求的人才,不仅需要专业的知识和技能,还要有良好的团队精神和创新能力。拓展训练在提升人格、磨练意志、增强责任感和团队精神等方面有着特殊的功效。在高校体育教学中,设计和选择一些特定的“拓展游戏”作为课程辅助教材,让大学生在激烈的“拓展游戏”竞争中凝聚团队合作精神、挖掘个人潜能和提高自我,经历心理挑战的锻炼,自己教育自己。不仅是在现有体育教学课程的大胆创新,而且真正考虑了社会主义市场经济体制下社会对人才的需求,将对推进素质教育,培养高素质的复合型人才产生积极的影响。

1.2 增强体育课的趣味性

“拓展游戏”是融知识性、趣味性为一体的游戏,利用一系列精心设计的活动,让大学生处于一个从未经历过的既陌生新奇又充满合作氛围的环境中,在短时间内就能吸引住学生,激发其参与热情。拓展游戏所具有的趣味性,充分利用了青少年好动、好奇的心理特点,用一个个趣味性小游戏启发学生对体育的学习兴趣。让学生积极主动地参与到活动中来,既丰富了课堂内容,又增强了课的趣味性。拓展游戏的特点和互动模式,使学生能够在轻松愉快的状态下积极参与和体验,从而感受到其他课程所没有的愉快。

1.3 拓宽体育课的功能

1)培养学生团队合作意识。

以往的体育游戏也有很多需要集体协作完成的部分,但一般都是分出胜负就算达到目的了,但“拓展游戏”的目的不是分出高低上下,它是要体验游戏的过程、感受心灵的震撼、分享游戏中团队协作、与人合作的体会。拓展游戏能让团队中每一个队员在共同目标下一起体验成功与失败,享受快乐与心酸。这种特有氛围使每个人都能敞开自己的心扉,建立彼此的信任、理解、关爱,懂得成功需要合作。例如“毕业墙”“齐眉棍”“快速传球”“爱心传递”“连环手”等。

2)提高学生体育运动的主动性和积极性。

传统的体育教学过程大部分时间都是教师安排学生进行一种体育练习或游戏,学生一定要按照教师的指令行事,不注重学生在学习过程中非智力因素(动机、兴趣、情感、意志)的作用,这样有些学生就产生了消极情绪,甚至讨厌上体育课,而拓展游戏的开

展多采用情景教学的形式,教师只负责把规则和安全措施讲解清楚,其他的都是学生自主去进行,给予学生充分发挥创造力和想象力的空间,为教学创造了一种轻松愉快的氛围。这就明显区别于以老师讲解为主的传统教学形式。在教学设计上更符合青少年猎奇心重和逆反心强的心理特点,因此更有利于提高学生参与的主动性和积极性。

3)培养学生的创新意识,提高学生潜能。

每个人都有无限的潜能,但由于缺乏训练,潜能似乎尚未得到淋漓尽致的发挥。拓展游戏给了学生一个激发自己创造性思维的空间,在拓展游戏中没有人告诉你如何做,项目任务的解决只能依靠学生自己充分发挥自身的想象力,随着“极限时刻”的来临,在挑战自我、战胜自我的信念驱使下,潜能会一次次被激发出来,很好地促进了学生创造思维的发展,提高创新能力。让他们知道任何看似不能完成的事情在没有亲自尝试的前提下不要轻易放弃,自己的潜能就是在不断的尝试中被发掘出来的。

4)增强学生自信心,促进学生心理健康。

在很多拓展游戏中常听到这样一句话:“不是你不能,只是你不敢,不是你的能力问题,而是你的心理问题”。游戏中你要面临各种各样的困难,挑战极度的心理恐惧。例如拓展游戏中的“断桥”以及“信任背摔”等,在这些特定的环境和气氛中,任何人站在上面都会感到恐惧,学生要不断克服自己的心理恐惧,提高情绪调节和自我调控能力,保持平和心态,挑战自己,战胜自己,从而真正认识了自己,在自己身上找回了自信。同时在游戏的开始和事后总结交流中,教师也会引导大家说出完成项目的感受和原因,进一步增强学生的自信心。

2 拓展游戏融入体育教学的可行性

2.1 符合高校课程改革的需要

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出,努力倡导开放式、探究式教学,要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,提高学生自学、自练的能力。拓展游戏是一种体验式学习,倡导学生主动参与、积极探究、勇于实践,重视学生的情感体验。教师只是给予及时的启发和引导。有利于培养学生解决问题及交流与合作的能力,有利于推动学生学习方式的转变。符合体育课程改革的发展趋势。而且拓展训练新颖独特,内容丰富,融趣味性与知识性于一体,能激发学生的参与热情、培养学习兴趣、挖掘学习潜能,符合当前教育改革的指导思想,对推动传统教育模式的改革具有重要意义。

2.2 符合当代大学生的个性特点

当代大学生在个性上已经趋向自主和独立,不过分依赖教师,主观愿望、抽象思维能力比以前有较大提高,在体育活动中不仅仅满足于掌握教师传授的一般和简单的体育知识和技能。他们对新鲜事物好奇,富于挑战自我;思维活跃,富于创造性。拓展游戏的融入,符合当代大学生的个性特点,为开发学生创造性思维,提供了很好的空间。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,在感悟中学到知识。

2.3 有助于拓展训练进入高校体育课程体系

目前在大部分高校要在体育课程中引进拓展训练,专业器材以及师资力量还不够完善,盲目开展将会影响课程的质量。如果先在体育课堂中以精心设计的游戏的形式进入,使其进入高校体育课程前有一个过渡期。以便教师尽快掌握拓展训练的理念和技巧,开发适合学校自身特点的拓展训练项目,为拓展训练进入高校积累教学经验。

2.4 高校体育教师完全能胜任拓展游戏的教学

高校体育教师的综合素质普遍较高,教学经验丰富,对教育学、管理学、心理学等方面的知识也有一定的了解,再加上高校良好的文化底蕴和学习氛围,体育教师很容易掌握拓展游戏项目的布置、要点和规则,能顺利地组织学生进行练习。完全能胜任拓展游戏的教学。广大体育教师在教学中巧妙地设置一些情景,使体育教学与拓展游戏有机地结合,用拓展游戏的内容、手段来改进当前体育教学单一、枯燥的组织形式,使体育课更加生动。

3 引入拓展游戏应注意的问题

1) 必须以学生的身心发展特点和规律为依据。

体育课引入拓展游戏时要根据学生身心特点和规律(性别、实际活动能力,参加体育游戏的人数、时间、场地、器材等条件)来确定游戏的活动路线、活动方式、运动负荷量和动作难度等。并紧密结合体育课的内容和任务,有的放矢地进行拓展游戏,才能达到预期的效果。激发学生运动兴趣、培养学生终身体育意识、重视学生主体地位,使绝大部分学生受益。

2) 针对高校特点设计拓展游戏项目。

高校体育教学中开设的拓展游戏与专门拓展训练机构有所不同,在设计拓展游戏方案时,应该借鉴拓展训练先进的培训理念和一些好的培训项目,不能简单照搬拓展机构的常规课程模式。必须融入符合高校人才培养的目标,结合大学生心理、生理的特点,适应高校教学标准的要求,考虑场地设施的状况,融入

个性化的拓展游戏方案。有时要自行设计符合课程需要,符合大学生特点的拓展游戏。

3) 要顺应时代发展的要求。

进入大学体育课堂的拓展游戏要顺应时代发展的要求,内容力求新颖、可行、实用,目标要明确,培养具有团队精神、创新能力和良好心理品质的新一代大学生。

4) 高校体育课堂开展拓展游戏时要有安全保障。

有些拓展游戏具有一定危险性,学生在游戏过程中很容易进入角色,也很容易忽视安全问题,所以无论是在开发还是在使用拓展游戏时都要把安全放在首位。否则,体育教学就失去了锻炼身体的价值了。

5) 要及时回顾总结。

为了强化巩固拓展游戏的效果,必须在活动中、活动后及时安排学生讨论,让学生利用这个时间开展游戏方法、意义以及更加深入的人生哲理的讨论,强化游戏的“育心”效果。教师对心理有障碍的学生可以更多一些课外的点拨。

拓展游戏进入体育课堂将是对高校传统体育教学的改革和创新,是拓展训练融入高校的最佳切入点,它不仅丰富了体育课的内容,增强了体育课的实用性、趣味性,也拓宽了体育课的功能。体育教师在体育教学中若能成功地运用生动有趣的拓展游戏,将会使学生兴趣高涨,积极性倍增,教学效果得到提升,有效提高教学质量。随着高校人才培养要求的进一步提高,高校体育教学改革的进一步深入,拓展训练一定会在我国高校体育教育中发挥更大的作用。

参考文献:

- [1] 毛振明.探索成功的体育教学[M].北京:北京体育大学出版社,2001:133.
- [2] 黄海.拓展训练——高校体育课教学发展新方向[J].体育科技,2004,25(1):7-8.
- [3] 张亚琪.将拓展训练引入大学体育课的思考[J].辽宁体育科技,2003,25(4):73-74.
- [4] 于振峰,王晨宇.关于将拓展训练融入体育教学的理论研究[J].首都体育学院学报,2004,16(3):15-17.
- [5] 滕达.体育游戏基本理论问题的探讨[J].北京体育大学学报,2005,28(2):260-262.
- [6] 刘伟一,辜德宏,王昌友.湖南省高校新兴健身项目开展的现状[J].体育学刊,2007,14(6):72-74.
- [7] 胡玉华,朱小毛.体育教学中运用拓展训练提高大学生心理素质分析[J].上海体育学院学报,2006,30(3):88-91.

[编辑:周威]