

# 拓展训练在大学体育教学中的作用及应用

罗云鹏 郑少轩

空军勤务学院 江苏 徐州 221000

**【摘要】**：随着教育进步以及大学教育模式的逐步完善，大学体育教育模式也需要进一步改进和优化，以提升体育教育的效率效果，为大学生德智体美劳全面发展打好基础。拓展训练作为现代化的教育方式，可以丰富大学体育教育内容，提升体育教育和运动活动的安全性，更符合新时代下的人才培养需要。因此，高校和教师应当积极总结拓展训练在大学体育教学中的应用问题，提出针对性的教学策略和计划，为大学体育教育打好基础，推动教学目标的实现。

**【关键词】**：拓展训练；大学体育教学；作用；应用

DOI:10.12417/2705-1358.25.19.010

## 引言

拓展训练源自西方，更重视学生在体育教育中的体验。大学体育教学的过程中，拓展训练可以丰富课程内容，优化教学模式，让体育教育更贴近生活实际，对于学生身体素质和個人能力的发展进步有积极作用。同时，当前大学体育教育存在诸多问题，实际教育教学效果不佳，大学生身体素质发展不符合新时代的人才培养需要。因此，体育教师应当重视拓展训练，结合当前存在的体育教育问题，不断推出多样化的拓展训练内容，让体育教育更契合学生的发展需求，从而完善教学模式，为大学人才的培养提供助力。

## 1 拓展训练概述

拓展训练即以情景设置、拓展训练为参与形式，学习者通过组队或自我挑战等方式实现对于知识的内化和吸收的教学模式。在拓展训练的过程中，教师可以更全面地帮助学生发展身体素质和运动能力，是大学体育教学现代化发展的科学方式。

新时代背景下，拓展训练能够和传统体育教学模式深度融合，让大学体育教育更契合时代，依托多样化的体育运动培养学生的运动习惯、运动思维、运动技巧、身体素质以及体育精神。因此，大学和体育教师应当针对具体的体育教育内容，合理设计拓展训练方案和计划，基于以德树人的教育原则推出多样化的体育教育活动，不断提升体育教学的效果，为学生核心素养和体育能力的发展打好基础。同时，教师还要基于学生的兴趣爱好和体育素养，细化调整拓展训练内容，在培养学生体育能力的基础上，完善学生的心理认知，实现大学体育教育的多元化发展。

## 2 拓展训练在大学体育教学中的作用

在大学体育教学过程中，拓展训练的应用能够发展学生的身体和心理素质，培养学生的团队合作意识，推动大学体育教

育的改革深化，并构建现代化的体育教育氛围，是高效实现体育教育目标的科学手段。

### 2.1 能够发展学生的身体和心理素质

体育课程教学中，学生身体素质和心理素质的培养都非常关键，是高素质人才教育的基础。依托拓展训练的丰富内容，不仅能够增强学生的身体素质，还能够有效消除因为环境变化等因素引发的心理问题，充分推动学生心理素质的发展和进步。同时，在拓展训练活动中，教师能够依托挑战性的训练活动，锻炼学生的意志力，激发学生参与体育活动的热情，充分发挥学生的自主性，从而培养学生的身体和心理素质，让学生能够逐步适应大学生活，促进学生素养的全面发展。

### 2.2 能够培养学生的团队合作意识

在大学教育阶段，拓展训练不仅能够发展学生的身体和心理素质，充分调动学生的运动热情，还能够培养学生的团队合作意识和体育精神，是学生素养全面发展的重要支撑。在拓展训练的基础上，教师可以布置多样化的合作运动任务，开展合作互动体育活动，让学生在团结合作的基础上完成体育训练任务，确保体育教学能够符合学生团结意识和合作精神的发展需求，从而培养高素质的人才。

### 2.3 能够推动大学体育教育的改革深化

在大学体育教育教学中，拓展训练有利于推动大学体育教育的改革深化，既可以锻炼学生的运动能力，又能够帮助学生养成好的运动习惯和意识，从而促进体育教学效果的升级。同时，在多样化的拓展训练中，教师可以根据不同学生的身体素质和发展的需要，灵活调整拓展训练的方式和内容，以提升体育教育教学的精准性。除此之外，拓展训练的相关教育内容更加全面、具体、持续，可以有效培养学生的身体素质，充分提升学生的运动能力，是高效完成教学任务的关键。

## 2.4 能够构建现代化的体育教育氛围

新时代下，传统体育教育模式难以适应学生的发展需要，只有依托拓展训练构建现代化的教学环境和氛围，才能够有效提升教学效果，为学生身体素质和体育能力的发展提供助力。基于多样化的拓展训练，教师可以在运动能力、运动技巧以及体育素养等多个方面展开教育，让体育教学更全面，并构建起积极参与体育运动的教学环境氛围。同时，在拓展训练的过程中，教师可以开展合作类的体育互动活动，可以充分提升学生的参与感，对于提升学生参与体育学习的成就感和体验感有积极作用。

新时代背景下，拓展训练在大学体育教学中的应用可以全面发展学生的核心素养和体育素质，对于学生培养和发展有积极作用。因此，教师应当总结拓展训练存在的问题，合理设计体育教育教学任务，开展针对性的拓展训练活动。同时，在拓展训练模式下，教师需要根据学生的实际需求，推出多样化的拓展训练活动任务，发挥学生的主观能动性，确保学生身体素质以及运动技巧的进步。

## 3 拓展训练在大学体育教学中的应用问题

在大学体育教学的过程中，部分高校拓展训练项目内容选择不规范，拓展训练活动和心理教育结合不紧密，拓展训练的组织形式建设不到位，且拓展训练活动的评价分析不足，导致实际教育教学效果不佳，阻碍了学生身体素质和运动能力的发展。

### 3.1 拓展训练项目内容选择不规范

大学体育教学时，部分教师不重视拓展训练教育方式，没有积极规范地选择拓展训练项目内容，导致体育教育的方式内容创新不足，实际教育教学无法满足学生身体素质和运动能力的发展需要。同时，因为拓展训练项目内容选择不规范，实际体育教育缺乏全面性和有效性，拓展训练活动的应用落实过于形式化，学生无法在拓展训练中锻炼自身的体育能力和身体素质，阻碍了学生的正常发展。

### 3.2 拓展训练活动和心理教育结合不紧密

在体育教学的过程中，部分教师不重视拓展训练活动设计，且拓展训练活动和心理教育结合不紧密，导致体育教育活动缺乏科学性和趣味性，学生身体素质和心理素质的协同发展不到位，严重阻碍了教育教学目标的实现。同时，因为拓展训练活动和心理教育结合不够紧密，导致学生在体育运动的过程中体育精神发展不足，体育思想素养培养也不到位，阻碍了学生的全面发展。除此之外，枯燥的拓展训练活动也难以调动学生的运动兴趣，无法发挥学生的自主性，阻碍了学生体育能力的发展进步<sup>[1]</sup>。

### 3.3 拓展训练的组织形式建设不到位

在当前时代背景下，拓展训练的组织形式建设也是大学体育教育的关键点，只有规范组织建设，才能够系统性地展开拓展训练活动，以提升体育教育教学的效果。但是，部分大学和体育教师对于拓展训练的组织形式建设不了解，没有结合大学生发展需要以及体育教育现状完成规范的拓展训练组织形式建设，导致实际教学效果不佳，阻碍了学生体育精神和思想的发展<sup>[2]</sup>。

### 3.4 拓展训练活动的评价分析不足

在体育拓展训练的过程中，部分教师不重视拓展训练的分析评价，对于具体拓展训练活动的实际教学情况了解不足，也不清楚拓展训练问题。同时，因为教学分析评价工作的缺失，后续拓展训练方案设计不科学，教师无法结合教学评价结果融入更多样化的教育内容，影响了大学体育教育教学效果的升级。

体育教师应当针对大学生的发展需要，明确不利于拓展训练正常落实的问题，并积极改进教学模式，为后续的教育改革提供支持助力，保障体育教育的科学性以及规范性，促进大学生的全面发展。

## 4 拓展训练在大学体育教学中的应用策略

在大学体育教学的过程中，教师需要合理选择拓展训练项目内容，在拓展训练中融入心理素质教育，完善拓展训练的组织形式，并深入评价总结拓展训练效果和问题，从而稳步提升大学体育教学的水平，为学生素养培养和发展提供支持帮助。

### 4.1 合理选择拓展训练项目内容

在大学体育拓展训练过程中，教师要合理选择拓展训练项目内容，确保具体的训练活动能够符合学生的运动需要，从而构建符合学生学龄的运动环境，发挥拓展训练的优势。比如，教师要以学校能够提供的训练器材以及训练场地为实际条件，充分地挖掘校内以及校外各类型教学资源，从而设置与之相对应的教学目标，帮助学生在相关训练活动中形成好的体育运动习惯，培养学生的身体素质和运动能力。同时，教师还要转变教学理念，加强不同学生的分析总结，保障拓展训练活动符合大学生的体育教育需求，从而规范拓展训练流程和内容，增强学生参与体育活动的兴趣，为体育教学目标的实现打好基础<sup>[3]</sup>。

新时代下，体育教师要重视体育教育和时代精神结合，巧妙设计一些极具新颖性的教学内容和活动形式，从而稳步提升学生的身体素质和运动能力，推动学生德智体美劳的全方面发展<sup>[4]</sup>。

#### 4.2 在拓展训练中融入心理素质教育

体育教师还要在拓展训练的过程中融入针对性的心理素质教育,让学生能够具体足够的心理素质完成体育训练活动,从而推动学生心理健康和身体素质的共同发展。比如,体育教师可以积极加强对学生训练活动的引导,让学生作为训练活动中的主要参与者,通过在训练活动中不断突破,实现学生的个人成长与发育。同时,教师也要尊重学生的主体地位,逐步优化完善教学模式,借助自主探究活动和任务来发挥学生的主观能动性,让学生自己选择合适的拓展训练活动,从而促进教育教学水准的升级。除此之外,教师还要重视心理健康管理,不断改进教学模式,让学生能够在健康的环境下完成体育训练任务<sup>[5]</sup>。

#### 4.3 完善拓展训练的组织形式

体育教师需要突破传统的教学模式,依托小班专项的拓展训练组织形式,进一步提升体育教育的精确性以及科学性。同时,教师也可以采用分层教学的模式,根据学生的身心素质以及个性偏好,对同一班级中的学生进行分类,从而保障体育拓展训练的有效性,增强学生的成就感,让学生能够自主地参与到体育活动中来。同时,教师还要依托互动以及合作等拓展训练模式,不断培养学生的体育精神,让体育课程教育更契合时代需要,促进学生身体素质、运动能力、心理健康以及体育精神的全面发展<sup>[6]</sup>。

#### 参考文献:

- [1] 吴立迎.大学体育教学中学生体能素质提升方法[J].体育风尚,2025,(12):92-94.
- [2] 卢邦赵.四川省革命老区体育旅游资源分布特征及开发策略研究[D].四川师范大学,2025.
- [3] 郭威利,刘少英,邢畅.海南省国家体育旅游示范区建设背景下休闲体育专业素质拓展体系构建策略研究[J].体育科技,2025,46(03):83-85.
- [4] 王增科.素质拓展对大学生运动情境兴趣影响的实验研究[J].体育风尚,2025,(04):146-148.
- [5] 张宇,王守都.健康中国背景下医学高校拓展训练课程思政教学困境及提质增效策略——以温州医科大学为例[J].温州医科大学学报,2025,55(03):254-259.
- [6] 李泓.职业本科院校公共体育课程教学改革研究——以山东外国语职业技术大学为例[J].体育视野,2024,(23):53-55.
- [7] 陈涛,赵婷.高校公共体育教学开展拓展训练优化策略研究[J].运动精品,2024,43(07):13-15+19.

#### 4.4 深入评价总结拓展训练效果和问题

在拓展训练活动中,教师应当重视教学评价,积极总结拓展训练的实际教育效果,从而完善教学模式,提升教学质量,保障体育教育的规范性。同时,体育教师需要借助现代化的分析技术,总结不同拓展训练在实际教育教学中的问题,并基于信息数据分析为后续的教育活动提供决策支持,让体育教育更科学、有效,为学生素养的全面发展做出贡献。除此之外,教师需要结合学生评价结果,进一步丰富拓展训练教育内容,满足不同学生的发展需要,为人才培养提供助力<sup>[7]</sup>。

体育教育是人才培养的基础,大学和教师应当重视拓展训练的优势,逐步完善教学体系,发挥现代化教育技术的作用,让学生能够成为高素质的人才,为我国社会发展做出贡献。

#### 5 结语

新时代背景下,拓展训练的应用能够发展学生的身体和心理素质,培养学生的团队合作意识,推动大学体育教育的改革深化,并构建现代化的体育教育氛围,对于学生素养的全面发展有积极作用。但是,部分高校拓展训练项目内容选择不规范,拓展训练活动和心理教育结合不紧密,拓展训练的组织形式建设不到位,且拓展训练活动的评价分析不足,阻碍了教学目标的实现。因此,教师需要合理选择拓展训练项目内容,在拓展训练中融入心理素质教育,完善拓展训练的组织形式,并深入评价总结拓展训练效果和问题,提升教学水准,培养高素质人才。