

浅谈在高职体育教学实践中应用拓展训练的意义

田由

苏州高博职业学院，江苏省苏州市，215009；

摘要：拓展训练是以体能活动为载体、通过情境化任务培养心理、能力与团队意识的教学模式，其在高职体育中的适配性体现在实践性、互动性与目标导向性。本文围绕高职体育教学需求，系统分析拓展训练对学生综合体能、抗挫能力、团队协作及社会适应力的促进作用，同时探讨其对教师教学组织形式优化与理念更新的推动价值。在此基础上，提出梯度挑战任务设计、情境化合作项目构建、分层教学指导实施及教研共同体建设等策略，旨在为高职体育教学从技能传授向综合素养培养转型提供实践参考，助力学生职业能力与教师专业水平同步提升。

关键词：高职体育教学；拓展训练；教学价值；实施策略；综合素养

DOI：10.64216/3104-9702.25.05.041

引言

职业教育是培养高素质技术技能人才的重要阵地，传统高职体育教学多以运动技能传授为核心，在团队协作、心理韧性、职业适应力等职业发展关键能力培养上存在短板。拓展训练作为一种融合体能活动与情境任务的教学模式，通过动态互动与目标驱动，为高职体育教学转型提供了新路径。本文从理论概念界定入手，系统分析拓展训练在学生能力发展与教师专业成长中的双向价值，结合实践提出梯度任务设计、情境项目构建等策略，旨在探索更贴合高职教育需求的体育教学模式。

1 高职体育教学中的拓展训练概述

拓展训练是一种以体能活动为基础，借助设计不同情境任务来促进学生心理成长、能力提升和团队意识形成教学方式。它并非单纯的体能锻炼，而是通过具体活动场景将身体参与与心理发展、能力培养结合起来，让学生在完成任务的过程中获得多方面的成长^[1]。这种教学方式在高职体育中具有独特的适配性，主要体现在三个方面。其一为实践性，高职体育强调学生的实际参与，拓展训练通过设置需要亲身体验的任务，让学生在动手动脚的过程中感受知识、积累经验，这与高职教育注重实践的特点高度契合。其二是互动性，拓展训练的任务多需要学生之间、师生之间配合完成，活动中自然产生的交流讨论，能有效增强课堂的互动氛围，让教学从单向传授变为双向甚至多向的沟通。其三是目标导向性，每一项拓展任务都围绕明确的教学目标设计，无论是提升某方面体能，还是培养团队协作意识，任务的开展都有清晰的方向，确保教学效果可预期、可衡量。

2 高职体育教学中拓展训练的教学价值

2.1 提升学生综合体能与抗挫能力

高职学生受日常生活习惯影响，体能发展常呈现不均衡状态，部分学生力量不足，部分耐力薄弱，协调性也有待加强。拓展训练中的多样化体能任务恰好能针对这些问题，通过设计不同类型的活动，让学生在参与过程中同时调动多种身体机能。例如需要快速移动的任务会锻炼爆发力，需要持续发力的任务会提升耐力，需要灵活调整动作的任务则能增强协调性，这些任务相互配合，促使学生的综合体能得到全面发展^[2]。

2.2 强化学生团队协作与社会适应力

高职教育以培养适应社会需求的“职业人”为重要目标，团队协作能力是其中不可或缺的核心素养。拓展训练中的团队任务通常需要成员共同参与完成，这一过程自然催生角色分工与沟通协调的需求。学生在任务推进中会逐渐明确自身职责，意识到个人行动与团队目标的关联，这种对“我在团队中扮演什么角色”的思考，会推动责任意识逐步形成。同时，为达成共同目标，学生需要倾听他人想法、调整自身思路，在观点碰撞与意见整合中，逐渐学会站在他人角度理解问题，这种互动体验对共情能力的培养具有显著促进作用。

2.3 优化教师教学组织形式与课堂活力

传统体育课堂常以“讲解-练习”为主要组织形式，教师示范动作要领，学生跟随重复练习，这种模式虽能保证技能传授的规范性，却易使课堂陷入单向输出的固定节奏，学生参与更多是被动执行，课堂活力往往局限于身体活动层面。拓展训练的引入改变了这一状态，其

采用的情境创设、任务驱动、动态分组等组织方式，为课堂注入了更多互动与变化^[3]。情境创设让学生在贴近生活或职业场景的任务中感受活动意义，任务驱动使每个学生都明确自身在完成目标中的作用，动态分组则打破固定小团体限制，促进不同性格、能力学生的交流，这些方式共同作用，显著提升了学生从身体到思维的参与深度，课堂氛围从“按部就班”转向“主动投入”。

2.4 促进教师教学理念更新与专业成长

传统体育教学中，教师的教学理念多以“技能本位”为核心，关注重点往往集中在学生对某项运动技术的掌握程度上。拓展训练的实践推动了这一理念的转变，教师逐渐意识到，高职体育教学不仅要传授运动技能，更要培养学生适应未来职业发展的综合素养，教学目标设计因此从“教会一个动作”转向“发展一种能力”，评价体系也从单纯的技术考核，扩展到对学生参与度、协作表现、心理韧性等多维度的观察与记录，这种转变倒逼教师重新思考“教什么”“怎么评”的根本问题，推动教学理念向“素养本位”深化。

3 高职体育教学中拓展训练的实施策略

3.1 设计梯度挑战任务，激发学生潜能与心理韧性

高职学生体能与心理素质存在明显个体差异，若采用“一刀切”的任务设计，可能导致部分学生因难度过高产生畏难情绪，或因难度过低失去挑战动力。基于此，教师可通过“基础任务-进阶任务-极限任务”三级挑战体系的梯度设计，先对学生进行体能测试与心理状态评估，再根据结果将任务难度与学生能力动态匹配，在确保安全边界的前提下，逐步引导学生突破原有舒适区，实现体能提升与心理韧性的同步发展。

以田径短跑与跳远综合教学为例，教师首先通过 50 米冲刺计时、立定跳远测试评估学生基础体能，结合课前心理问卷了解其面对挑战时的情绪反应，将学生分为三组。基础组设置 30 米短跑与低难度立定跳远；进阶组短跑距离延长至 50 米，立定跳远目标提升至 1.8 米，并要求落地后迅速起身冲刺 5 米；极限组则是 60 米短跑，立定跳远要求跳出 2.0 米，落地后立即进行折返跑 10 米并触碰标志物。教学实施时，教师在各组任务区巡回观察，基础组学生完成首轮任务后，发现多数能轻松达到目标，便将短跑距离微调至 35 米；进阶组有学生因起跑过快导致途中跑节奏紊乱，教师便引导其调整起跑力度，采用“渐进加速”的策略；极限组学生面对高难度的立定跳远出现动作僵硬，教师则示

范“预摆协调、蹬摆结合”的技巧，并陪同进行分解动作练习建立信心。课程结束后，基础组学生平均短跑成绩提升 0.5 秒，立定跳远距离增加 10 厘米；进阶组短跑达标率从 50% 提升至 75%，立定跳远成功率从 40% 提升至 65%；极限组 12 秒内短跑完成率从 30% 提升至 60%，立定跳远达标率从 25% 提升至 55%。更重要的是，学生在逐步升级的挑战中，从最初“担心成绩差”的被动参与，转变为“渴望突破纪录”的主动尝试，面对困难时会主动调整节奏、回忆教师指导的要点，心理韧性得到显著锻炼。

3.2 构建情境化合作项目，培养沟通协调与责任意识

高职学生未来多从事一线岗位，需具备良好的团队协作能力。但传统体育合作项目常因场景虚构、目标模糊，难以实现经验迁移^[4]。为此，教师可结合职业场景设计情境化合作任务，模拟真实工作流程，明确角色分工与职责，在任务实施中观察学生沟通频率与任务完成度，引导其反思协作问题，增强责任意识与团队精神。

以“田径赛事组织”项目为例，教师将操场设为比赛场地，要求学生以小组形式完成一场“4×100 米接力赛的组织与实施”。课前介绍裁判、计时员、检录员、后勤保障等岗位职责，课上每组 8 人自主分配角色，并强调“每个岗位缺一不可，成绩与全员表现挂钩”。项目实施中，有组因计时员未校准秒表、检录员疏忽身份核对，导致交接棒顺序错误、比赛中断。教师记录该组 15 分钟内仅沟通 7 次，主要集中在抱怨流程混乱，遂暂停比赛，引导讨论：“组织失误是谁的责任？”学生开始意识到各环节都至关重要。调整后，计时员重新测试设备，检录员制定清单，裁判加强巡视，联络员负责信息传递。最终该组顺利完成比赛，成绩误差控制在 0.1 秒内，交接成功率 100%。学生反馈：“现在明白每个人的责任都关系到整个赛事的成败。”另一组因联络员建立高效沟通机制，及时发现问题并优化安排，第三棒换为起跑更快的学生，整体成绩提升了 3 秒。通过此类真实情境项目，学生不仅掌握了组织技巧，更深刻理解了责任不仅是完成本职，更是协同达成共同目标。

3.3 开展分层教学指导，提升课堂调控与资源整合能力

高职体育拓展训练包含个人挑战与团队协作等多种项目类型，不同项目对学生能力的要求存在差异。若采用“统一指导”模式，易出现指导笼统、干预不当等

问题。基于此，教师可针对项目类型制定差异化指导策略：个人挑战类侧重心理激励与方法指导，团队协作类侧重角色协调与问题引导；同时通过“课前任务卡—课中观察表—课后反馈单”的“三单”模式，系统跟踪教学过程，提升课堂节奏把控与资源整合能力。

以“110米跨栏跑（个人挑战）”与“4×400米接力赛（团队协作）”为例，教师分别应用分层指导策略。课前发放任务卡明确目标；课中使用观察表记录表现；课后通过反馈单总结提升，形成教学闭环。首先，在跨栏跑教学中，教师为学生设置基础、进阶、极限三档高度，并提供个性化任务卡。课中通过观察表记录技术细节，如起跨腿是否蹬直、过栏后重心恢复速度等，及时进行针对性指导。例如，某生因起跨点太近频繁碰栏，教师用粉笔标记标准距离并示范调整步幅技巧，使其碰栏次数明显减少。对因恐惧而不敢尝试高栏的学生，采用“降低高度+口头激励”方式逐步建立信心。其次，在接力赛教学中，教师强调棒次分配与交接配合，并通过观察表记录团队沟通频率、战术执行情况等。例如，某组因接棒队员启动过早导致掉棒，教师引导其使用“口令+手势”双重信号系统，并设置地面标记优化启动时机，掉棒现象得以消除。在此过程中，另有一组因争抢冲刺棒产生矛盾，教师组织“棒次能力测评”，用数据帮助学生科学分工，最终整体成绩提升了5秒。引入“分段配速表”后，团队战术执行效率提高，交接棒成功率显著提升。

3.4 建立教研共同体，促进经验共享与教学创新

高职拓展训练涵盖体能、心理、职业场景等多维度内容，仅靠体育教师单学科经验难以满足教学需求。安全保障需运动医学支持，心理引导需情绪调节技巧，职业模拟需行业流程知识^[5]。基于此，可联合校内体育教师、企业教练、心理教师组建教研共同体，通过案例研讨、项目开发、经验分享等方式整合资源，推动课程从“经验驱动”向“专业协同”升级。

如在短跑起跑技术改进中，教师反馈学生起跑反应慢、重心不稳，田径教练引入“听枪预判训练法”和“起跑器角度个性化调整方案”；心理教师建议使用“积极心理暗示法”，帮助学生克服失误焦虑。综合建议后，起跑器按身高腿长分三档调节，并增设听声反应训练。

后续数据显示，学生起跑反应平均提升0.15秒，情绪低落现象减少70%。在赛事组织项目优化方面，体育教师反映学生在模拟赛事中分工混乱、应变能力弱。田径教练提出“岗位责任制”与“应急预案设置”，心理教师建议增加限时任务提升抗压能力。据此新增“岗位说明书”“突发情况处理卡”，并设“最佳应变奖”。实施后，学生主动确认职责比例从30%升至75%，应对突发事件响应时间缩短40%，85%的学生表示“对赛事组织有了清晰认识”。在成果心理教师分享“肢体语言识别疲劳状态”方法；田径教练介绍“周期化训练计划”制定技巧；体育教师总结“差异化分组策略”。通过教研共同体持续运作，校田径课程逐步形成“技术有指导、心理有疏导、实践有参照”的特色，教师教学能力从“单一技能传授”迈向“综合课程开发”，真正实现经验共享与教学创新协同发展。

4 结语

研究结果表明，拓展训练在高职体育教学中具有显著的双向价值，既通过多样化任务提升学生综合体能、抗挫能力与团队协作意识，又通过组织形式创新与理念更新推动教师专业成长。研究补充了高职体育教学从“技能本位”向“素养本位”转型的实践路径，为职业院校培养适应岗位需求的综合型人才提供了可操作的教学范式。

参考文献

- [1]樊征.拓展训练理念下高职体育教学创新改革研究[J].体育风尚,2025,(04):110-112.
- [2]王雨晨.拓展训练在高职田径教学中的作用与应用探讨[J].田径,2025,(01):21-22.
- [3]潘超.体教融合视域下高职体育教学改革策略探究[J].体育视野,2025,(01):76-78.
- [4]班帅毅.体育科技视角下高职拓展训练的创新发展策略[J].文体用品与科技,2024,(21):95-97.
- [5]李阳河.基于职业体能需求的高职体育教学研究[J].拳击与格斗,2024,(16):114-116.

作者简介：田由，女，1994.10.29，汉族，江苏，本科，中级，高职体育教育方向。