

# 高职体育教学融合拓展训练的实践模式构建研究

董 茂

(海南体育职业技术学院, 海南 海口 570203)

**摘 要:** 高职体育教学是培养学生综合素养的重要载体, 拓展训练所蕴含的协作、抗压、创新等育人元素与高职教育人才培养目标高度契合。将拓展训练融入高职体育教学, 能够丰富教学内容体系, 提升教学育人实效, 助力学生职业素养的全面培育。当前, 高职体育教学与拓展训练融合实践仍处于探索阶段, 在师资认知、资源整合、课程融合及评价体系等方面仍有优化空间。基于此, 文章立足高职体育教学实际, 深入剖析了拓展训练的内涵与教育价值, 阐述了两者融合的核心价值, 梳理了融合实践的现状特征, 进而提出了针对性的融合策略, 旨在构建科学高效的实践模式, 推动高职体育教学质量提升, 为高职学生全面发展提供有力支撑。

**关键词:** 高职体育; 拓展训练; 实践模式

中图分类号: G712

文献标识码: A

文章编号: 3079-6741 ( 2025 ) 06-0001-10

DOI: 10.12462/PVE.issn3079-6741.2025.06.001

## Research on the Construction of Practical Models for Integrating Outward Bound Training into Physical Education Teaching in Higher Vocational Colleges

Mao Dong

(Hainan Sports Vocational and Technical College, Haikou, Hainan 570203)

**Abstract:** Physical education in higher vocational colleges serves as a crucial medium for cultivating students' comprehensive qualities. The educational elements inherent in outward bound training, such as collaboration, resilience, and innovation, align closely with the talent cultivation objectives of higher vocational education. Integrating outward bound training into physical education in higher vocational colleges can enrich the teaching content system, enhance the effectiveness of teaching and education, and facilitate the comprehensive cultivation of students' professional qualities. Currently, the integration of physical education and outward bound training in higher vocational colleges is still in the exploratory stage, with room for optimization in areas such as teacher cognition, resource integration, curriculum integration, and evaluation systems. Based on this, the article delves into the practical reality of physical education in higher vocational colleges, deeply analyzes the connotation and educational value of outward bound training, expounds on the core value of their integration, summarizes the current characteristics of integration practice, and proposes targeted integration strategies. The aim is to construct a scientific and efficient practical model, promote the improvement of physical education teaching quality in higher vocational colleges, and provide strong support for the comprehensive development of higher vocational students.

**Keywords:** higher vocational sports; outward bound training; practical mode

高职教育以培养具备扎实职业技能和综合素养的应用型人才为核心目标, 体育教学作为高职教育的重要组成部分, 不仅承担着增强学生体质的基础任务, 更肩负着培养学生团队协作、抗压应变等关键素养的育人使命。拓展训练凭借其体验式、互动式的教学特性, 以及对學生综合能力的全面塑造功能, 逐渐成为高职体育教学改革的重要探索方向。将拓展训练科学融入高职体育教学过程, 能够有效弥补传统体育教学在素养培育维度的不足, 实现体育技能训练与综合素养培育的有机统一。当前, 随着高职体育教学改革的不断深化, 拓展训练与体育教学的融合实践已积累了一定经验, 但在融合的系统性、科学性和实效性方

面仍有待提升。

### 一、拓展训练的内涵与教育价值

拓展训练是一种以体验式学习为核心, 通过设计特定的活动项目与情境, 引导参与者在实践体验中实现自我认知、能力提升与素养培育的教学形式。其核心内涵在于将教学目标融入具体的实践活动中, 让参与者在完成任务的过程中主动探索、协作配合、反思总结, 进而实现知识、技能与素养的同步提升。拓展训练的活动形式具有多样性与灵活性特征, 既包含需要团队协作完成的集体项目, 也涵盖考验个人意志与能力的独立项目, 能够根据不同的教

**作者简介:** 董茂, 本科, 讲师, 研究方向为高职体育教学改革与拓展训练实践。

学需求与培养目标进行针对性设计。

拓展训练蕴含着丰富的教育价值,这些价值与高职教育的人才培养需求高度契合,为其与高职体育教学的融合奠定了坚实基础。首先,拓展训练具有显著的协作能力培育价值。多数拓展训练项目需要参与者以团队为单位,明确分工、密切配合,共同攻克任务难题。在这一过程中,参与者能够深刻体会团队协作的重要性,逐渐掌握有效的沟通技巧与协作方法,提升团队意识与集体荣誉感。其次,拓展训练具备较强的心理素质塑造价值。拓展训练中的部分项目会设置一定的挑战难度,需要参与者突破自我心理舒适区,直面困难与压力。通过完成这类项目,参与者能够有效锻炼心理承受能力,增强抗压应变能力,培养勇敢坚韧的意志品质。再次,拓展训练具有突出的创新思维激发价值。部分拓展训练项目并无固定的完成模式,需要参与者充分发挥想象力与创造力,探索多样化的解决方案。这种开放式的任务设计能够激发参与者的创新意识与实践探索能力。最后,拓展训练具有鲜明的教学形式创新价值。其体验式、互动式的教学模式能够有效弥补传统教学形式的单一性,增强教学过程的趣味性与吸引力,激发参与者的主动参与热情,为提升教学实效提供有力支撑。

## 二、高职体育教学融合拓展训练的价值

高职体育教学与拓展训练的融合,并非简单的教学内容叠加或教学形式翻新,而是基于高职教育“应用型人才”核心目标的深度协同与育人逻辑重构。这种融合模式将拓展训练的体验式育人优势与体育教学的体质提升、技能培育功能有机结合,能够突破单一教学模式的局限,实现“1+1>2”的综合育人效果。其价值不仅体现在教学内容的丰富与教学形式的创新上,更体现在对学生综合素养的全方位培育、对体育教学质量的系统性提升以及对高职教育人才培养目标的精准契合上,对促进学生全面发展、助力高职教育高质量发展具有不可替代的重要价值。

### (一) 有助于提升学生团队协作能力

高职学生未来将广泛步入企业生产、项目运作、服务保障等各类职业岗位,这些岗位的工作开展大多依赖团队协作完成,团队协作能力已成为高职学生适应职业发展、实现职业晋升的核心素养之一。高职体育教学融合拓展训练,能够为学生团队协作能力的系统化培育提供优质且高效的实践载体,弥补传统课堂教学在协作能力培育上的抽象化缺陷。拓展训练的核心特征在于其天然的团队性,绝大多数经典拓展项目如“信任背摔”“高空断桥”“团队

七巧板”“动力圈”等,均以团队为基本单位设计,要求所有成员共同参与、密切配合才能完成既定任务。在融合教学过程中,学生需要在团队内部主动进行角色定位,根据自身特长承担相应的任务职责,在任务推进过程中通过即时性的沟通交流、意见协调、行动配合来化解遇到的各类问题。这种基于真实任务场景的协作训练,能够让学生更直观、更深刻地认识到团队协作的重要性,逐渐掌握倾听他人意见、清晰表达自身想法、合理协调分歧、高效配合行动等关键协作技巧。同时,在共同攻克任务难题、分享任务成果的过程中,学生能够深刻体会到个人努力与团队目标之间的紧密联系,有效增强集体荣誉感与团队归属感,进而实现团队协作能力的稳步提升,为未来步入职业岗位后快速融入团队、高效开展协作工作奠定坚实基础。

### (二) 有助于增强学生心理素质与抗压能力

当前,高职学生正处于身心发展的关键阶段,同时面临着专业知识学习、职业技能提升、就业竞争加剧等多重压力,部分学生容易出现心理抗压能力不足、情绪调控能力较弱、面对困难退缩逃避等问题。具备良好的心理素质与较强的抗压能力,是学生顺利完成学业任务、从容应对职业挑战、实现终身发展的重要保障。高职体育教学融合拓展训练,能够为学生心理素质的科学塑造与抗压能力的有效提升提供具象化、可感知的实践路径。拓展训练项目在设计上普遍蕴含一定的挑战性与探索性,往往需要学生突破自身的心理舒适区,直面未知的困难、潜在的风险与任务的压力。例如,在“高空挑战”类项目中,学生需要克服对高空环境的恐惧心理,在团队成员的鼓励与安全保障的支撑下,完成跨越、跳跃等动作;在“极限计时”类项目中,学生需要在紧张的时间限制与任务压力下,保持冷静的心态,快速梳理思路、高效推进团队协作,确保任务顺利完成;在“失败复盘”类拓展环节中,学生需要直面任务失败的结果,在教师引导下理性分析失败原因,总结经验教训并重新发起挑战。在融合教学过程中,学生通过不断参与这类挑战性项目,逐步突破自我心理局限,在一次次克服困难、化解压力的过程中,有效锻炼心理承受能力,增强情绪调控能力与抗压应变能力。同时,在每个拓展项目完成后的反思总结环节,学生能够在教师的引导下,对自身在任务过程中的心理状态、情绪变化、应对方式进行深入梳理与复盘,明确自身的优势与不足,进而有针对性地提升心理调节能力,为未来从容应对学习与职业生活中的各类挑战、保持积极健康的心态奠定坚实基础。

### （三）有助于培养学生创新思维与实践能力

高职教育的核心定位是培养具备扎实职业技能的应用型人才，而创新思维与实践能力是应用型人才适应行业发展、提升职业竞争力的核心特质。在产业转型升级的背景下，各行业对人才的创新能力与实践能力提出了更高要求，传统体育教学在这类能力培育上的针对性与实效性有待提升。高职体育教学融合拓展训练，能够精准契合这一人才培养需求，为学生创新思维与实践能力的协同培育提供有力支撑。拓展训练与传统体育项目的显著区别在于，其许多项目并无固定的完成方法与标准答案，而是为学生提供开放的任务场景与探索空间，要求学生结合项目规则、团队实际情况与自身知识储备，充分发挥想象力与创造力，探索多样化的问题解决方案。例如，在“密室闯关”拓展项目中，学生需要结合密室中的各类线索，灵活运用逻辑推理、空间想象等能力，自主设计闯关路径与解题思路；在“野外生存”拓展项目中，学生需要在有限的资源条件下，创造性地解决饮水、食物、宿营、方向辨别等实际问题；在“团队创意展示”类项目中，学生需要围绕特定主题，共同构思创意方案并动手完成展示作品。在融合教学过程中，教师不再是单一的技能传授者，而是通过设置开放性任务、提供必要的资源支撑、进行针对性的引导提问等方式，激发学生的创新意识，引导学生自主设计任务方案、探索完成路径。学生在亲身参与实践、动手解决实际问题的过程中，能够培养创新思维能力，同时将抽象的理论认知与具体的实践操作有机结合，提升动手操作能力与问题解决能力。这种创新思维与实践能力的协同培育，能够精准契合高职教育应用型人才的培养目标，为学生未来步入职业岗位后主动适应行业变革、创造性开展工作奠定坚实基础。

### （四）有助于丰富体育教学内容，提高教学吸引力

教学内容的丰富性与教学形式的吸引力，直接影响学生的学习参与度与教学效果的实现。传统高职体育教学内容大多以球类、田径、体操等常规体育项目为主，教学形式多采用“教师示范讲解+学生模仿练习”的单一模式，难以充分满足新时代高职学生多样化、个性化的学习需求与兴趣爱好，导致部分学生对体育课程的参与热情不高，甚至出现被动学习、敷衍应付的现象，一定程度上影响了体育教学目标的实现。高职体育教学融合拓展训练，能够有效破解这一难题，丰富体育教学内容体系，显著提升教学吸引力。拓展训练项目种类极为丰富，涵盖团队协作、心理挑战、技能实践、创意展示、野外探索等多个维度，能

够与传统体育教学内容形成有效互补，构建更为多元、立体的体育教学内容体系。例如，在篮球教学中融入“团队运球接力闯关”“篮球战术创意演练”等拓展项目，将传统的技能训练与团队协作、战术创新相结合；在田径教学中融入“校园定向越野”“团队耐力挑战赛”等拓展项目，让长跑、短跑等传统项目更具趣味性与探索性；在体操教学中融入“团队形体创意展示”“信任支撑造型”等拓展项目，增强体操训练的互动性与协作性。同时，拓展训练所秉持的体验式、互动式教学模式，让学生成为教学活动的核心主体。学生在拓展项目中通过自主探索、团队协作、成果展示等方式参与教学过程，能够充分调动自身的主动参与积极性，在轻松愉悦、充满挑战的氛围中开展体育学习。这种教学内容与教学形式的创新，不仅能够有效提升高职体育教学的参与度，还能显著增强教学的实效性，推动体育教学目标的全面实现。

## 三、高职体育教学融合拓展训练的现状分析

随着高职体育教学改革不断推进，拓展训练与高职体育教学的融合实践逐渐受到重视，部分高职院校已开展相关探索并积累了一定经验。但从整体来看，两者的融合实践仍处于初级阶段，在实际开展过程中仍存在诸多有待优化的方面，具体体现在以下四个维度。

### （一）教师对拓展训练认知程度有待提高

教师是高职体育教学融合拓展训练的核心实施者，教师对拓展训练的认知程度直接影响融合教学的质量与效果。当前，部分高职体育教师对拓展训练的认知仍存在不足，主要表现为三个方面。一是对拓展训练的内涵理解不够深入，部分教师将拓展训练简单等同于“趣味体育活动”，未能充分认识到拓展训练所蕴含的育人价值与教学功能，忽视了其在学生素养培育方面的重要作用。二是对拓展训练的教学模式掌握不够熟练，拓展训练强调体验式、互动式教学，需要教师具备较强的情境设计、过程引导与反思总结能力。但部分高职体育教师缺乏系统的拓展训练教学培训，仍习惯于采用传统体育教学的“讲授—模仿”模式开展拓展训练教学，难以充分发挥拓展训练的教学优势。三是对拓展训练与体育教学的融合逻辑把握不够准确，部分教师在融合教学过程中，未能实现拓展训练项目与体育教学目标、教学内容的有效衔接，存在“为了融合而融合”的现象，导致融合教学效果不佳。

### （二）拓展训练资源整合与利用有待加强

拓展训练的有效开展需要一定的资源支撑，包括场地



资源、器材资源、师资资源等。当前,高职体育教学融合拓展训练过程中,拓展训练资源的整合与利用仍有待加强。在场地资源方面,部分高职院校缺乏专门的拓展训练场地,只能利用现有体育场地开展简单的拓展项目,难以满足多样化拓展训练项目的开展需求。例如,高空类、野外生存类等拓展项目因场地限制无法顺利开展,限制了融合教学内容的丰富性。在器材资源方面,部分高职院校对拓展训练器材的投入不足,现有器材存在数量不足、种类单一、老化破损等问题,难以保障拓展训练项目的顺利实施。同时,部分院校未能充分挖掘现有体育器材的拓展利用价值,缺乏对常规体育器材的拓展改造与创新使用,造成资源浪费。在资源整合方面,多数高职院校未能有效整合校内各部门资源与校外社会资源,未能形成拓展训练资源共享机制,导致拓展训练资源的利用效率不高,限制了融合教学的深度开展。

### (三) 拓展训练与体育课程融合度有待提升

拓展训练与高职体育课程的深度融合,是实现两者协同育人的关键。当前,两者的融合度仍有待提升,主要表现为融合的系统性与针对性不足。一是课程目标融合不够精准,部分高职院校在开展融合教学时,未能将拓展训练的育人目标与高职体育教学的核心目标进行有效对接,导致融合教学缺乏明确的方向指引,难以实现体育技能训练与素养培育的有机统一。二是课程内容融合不够顺畅,部分教师在设计融合教学内容时,存在拓展项目与体育教学内容脱节的问题,未能根据不同体育项目的教学需求与学生的实际情况,选择合适的拓展项目进行融合,导致融合教学显得生硬牵强。例如,在体操教学中融入与体操技能训练无关的拓展项目,未能实现两者的互补增效。三是教学过程融合不够自然,部分教师在融合教学过程中,未能合理安排拓展训练与传统体育教学的教学时长、教学顺序,存在“重拓展轻技能”或“重技能轻拓展”的现象,影响了融合教学的整体效果。

### (四) 拓展训练评价体系有待完善

科学完善的评价体系是保障高职体育教学融合拓展训练实效的重要支撑。当前,拓展训练评价体系仍有待完善,主要存在以下问题。一是评价目标不够清晰,部分高职院校未能明确拓展训练评价的核心导向,未能将学生的团队协作能力、心理素质、创新思维等素养指标纳入评价范围,评价仍局限于学生的动作完成度、任务达成率等表面指标,难以全面反映融合教学的育人效果。二是评价方式不够多元,当前融合教学评价多以教师评价为主,缺乏学生自我

评价、小组互评等多元评价主体的参与,评价结果的客观性与全面性有待提升。同时,评价方式多为终结性评价,缺乏对学生学习过程的动态跟踪与评价,难以准确反映学生在融合教学过程中的成长与进步。三是评价标准不够细化,部分高职院校缺乏具体、可操作的拓展训练评价标准,对不同拓展项目、不同素养维度的评价缺乏明确的界定,导致评价过程主观性较强,评价结果缺乏说服力,难以有效发挥评价的导向与激励作用。

## 四、高职体育教学有效融合拓展训练的具体策略

针对高职体育教学融合拓展训练的现状问题,结合高职体育教学的实际需求与拓展训练的教学特性,从教师观念、教学内容、资源开发、情境创设、流程设计、技术辅助、评价方式七个维度提出具体融合策略,推动构建科学高效的融合实践模式。

### (一) 转变教师观念,从“技能传授者”到“活动引导者”

转变教师观念是实现高职体育教学与拓展训练深度融合的前提与核心保障。高职体育教师长期受传统教学模式的影响,其教学思维与角色定位多局限于“体育技能传授者”,这种定位难以适配拓展训练体验式、互动式的教学需求,也无法充分发挥融合教学的育人价值。因此,教师必须清晰认知并确立自身在融合教学中的“活动引导者”核心角色定位,同时积极提升对拓展训练的理论认知深度与教学实践能力。学校作为教师专业发展的支撑主体,应构建系统化的教师培育体系,为观念转变与能力提升提供有力保障。一方面,学校应定期组织高职体育教师开展拓展训练专题培训,邀请拓展训练领域的资深专家学者、一线实践导师进行授课指导,培训内容需全面涵盖拓展训练的内涵价值、核心育人逻辑、教学模式设计、项目开发流程、安全风险防控等关键模块,帮助教师深入理解拓展训练的核心要义,系统掌握融合教学的基本方法与实施技巧。另一方面,学校应搭建多元化的教师交流平台,常态化组织教师开展融合教学经验分享会、优质课例观摩活动、教学研讨会等,鼓励教师在交流中相互学习、相互借鉴,分享融合教学中的实践心得、遇到的问题及解决策略,通过集体智慧的碰撞提升融合教学的实践能力。此外,学校还应积极创造校外实践机会,鼓励教师主动参与校外优质拓展训练机构的实践项目、企业员工素质拓展培训活动等,在实践中积累拓展训练组织实施经验,精准把握行业前沿的拓展训练理念与方法,并将其有机融入高职体育教学过

程中,切实增强融合教学的针对性与实效性。

在具体教学实践过程中,教师应将观念转变落到实处,始终将“以学生为中心”的教学思想贯穿融合教学的全过程,实现教学行为的精准转型。在教学目标设定阶段,教师应摒弃传统单一的技能训练目标导向,结合高职体育教学的核心要求、学生的专业发展需求以及不同年级学生的身心发展特点,科学设定兼具体育技能训练与素养培育的双重目标,明确拓展训练在团队协作、心理素质、创新思维等维度的具体培育方向。在教学过程实施阶段,教师应彻底改变“教师主导、学生被动模仿”的传统模式,大幅减少直接的理论讲授与技能示范,转而采用提问启发、任务驱动、鼓励引导等多元化方式,充分赋予学生自主探索与团队协作的空间,引导学生以小组为单位主动分析任务要求、设计完成方案、开展协作实践、解决遇到的问题,在自主参与中完成拓展项目与体育技能的学习。在教学总结反思阶段,教师应承担起引导者与梳理者的角色,通过针对性的提问引导学生进行深度反思,帮助学生梳理在项目完成过程中的收获、不足以及团队协作中的经验教训,实现知识、技能与素养的同步提升。例如,在开展“团队七巧板”拓展项目时,教师不应直接告知学生任务完成的方法与步骤,而是通过“如何快速实现团队目标?”“不同角色应承担哪些责任?”“如何实现资源的高效共享?”等问题引导学生思考,让学生在自主探索与团队协作中明确分工、优化配合,自主完成拼图任务;当学生遇到分工分歧、进度滞后等问题时,教师也仅进行适度引导,启发学生自主寻找解决办法,而非直接干预或给出标准答案。

这种教师观念的转变与角色的重塑,不仅是教学模式的革新,更是育人理念的升级,能够充分发挥拓展训练的体验式育人优势,让学生真正成为融合教学的主体。这一转变不仅能够显著提升学生对体育课程的参与热情,增强融合教学的参与度与实效性,更能够在实践过程中潜移默化地培养学生的自主学习能力、问题解决能力与创新思维,为学生的全面发展提供有力支撑。同时,教师角色的转型也能够推动高职体育教师队伍专业素养的提升,促进体育教学质量的系统性优化,最终实现高职体育教学育人目标的全面实现,为高职应用型人才培养提供坚实的体育教育保障。

## (二)改造现有项目,将拓展理念融入常规体育课堂

改造现有体育教学项目,将拓展理念有机融入常规体育课堂,是实现高职体育教学与拓展训练深度融合的核心路径,也是破解当前部分院校拓展资源不足、融合教学难

以落地问题的有效手段。传统高职体育教学项目虽具备扎实的技能训练基础,但在素养培育的针对性与教学形式的趣味性上仍有待提升,而拓展训练所蕴含的团队协作、挑战突破、创新探索等核心理念,能够精准弥补传统体育教学的短板。因此,教师应立足常规体育教学的实际,深入挖掘现有体育教学项目的特点与教学目标,系统梳理拓展训练的核心理念与实施方法,对现有体育教学项目进行科学合理的优化改造,实现拓展理念与体育技能训练的有机统一,构建“技能训练+素养培育”的双重教学目标体系。在项目改造过程中,教师需严格把握拓展理念与体育项目的契合度,避免生硬嫁接与形式化融合,确保改造后的项目既能完整保留原有的体育技能训练目标,让学生扎实掌握核心体育技能,又能有机融入团队协作、心理挑战、创新探索等拓展元素,提升教学的综合性与趣味性,实现技能训练与素养培育的同步推进。

具体而言,教师可结合不同类型体育项目的特点,针对性融入对应的拓展理念,实现教学项目的精准改造。在球类项目教学中,由于球类运动本身具备较强的团队协作属性,教师可重点融入团队协作类与战术创新类拓展理念,对现有教学项目进行改造升级。例如,在篮球教学中,可将传统的“一对一攻防”“定点投篮”等单一技能训练,改造为“团队战术闯关”项目,设置传球配合、战术掩护、集体投篮等多个闯关环节,要求学生以小组为单位在规定时间内完成一系列战术动作,重点强调团队成员之间的沟通配合与战术协同,让学生在提升篮球技能的同时,增强团队协作意识与战术执行能力;在足球教学中,可设计“团队射门接力”“攻防战术创意演练”等项目,要求学生通过多轮传球配合、战术调整后完成射门,或自主设计攻防战术并进行实战演练,培养学生的团队协作意识、战术创新能力与临场应变能力。在田径项目教学中,可结合田径项目对耐力、速度、爆发力的训练要求,融入心理挑战与团队互助类拓展理念。例如,在长跑教学中,可设计“团队陪跑挑战赛”,将学生分为若干实力均衡的小组,小组成员在长跑过程中相互鼓励、相互支持,共同制定配速策略,确保所有成员均能完成长跑任务,既有效锻炼学生的耐力素质,又培养学生的团队互助精神与责任担当意识;在短跑教学中,可设置“极限计时接力”“团队速度挑战赛”等项目,通过团队接力的形式营造竞争氛围,让学生在紧张的竞争环境中提升短跑速度,同时增强抗压能力与团队荣誉感。在体操项目教学中,可结合体操项目对动作精准度、身体协调性的要求,融入信任培养与细节把控类



拓展理念。例如,在跳马、单杠等具有一定挑战性的项目教学中,可组织学生开展“信任保护”训练,让学生轮流担任保护者与表演者,保护者需精准掌握保护技巧确保表演者安全,表演者需充分信任保护者完成动作,通过相互信任与密切配合完成体操技能训练,既提升学生的体操技能水平,又培养学生的信任意识与责任担当。

通过对现有体育教学项目的系统性改造与拓展理念的深度融入,能够让传统常规体育课堂焕发出新的活力,显著提升教学的趣味性与挑战性,有效激发学生的学习兴趣与参与热情,改变传统体育课堂学生被动参与的局面。同时,这种融合方式立足现有教学资源,无需大量额外投入,降低了融合教学的实施门槛,能够实现体育技能训练与素养培育的同步推进,避免了“为融合而融合”的生硬现象,提升了融合教学的系统性与实效性。更为重要的是,这种改造能够推动高职体育教学内容体系的优化升级,让体育教学更契合高职应用型人才的培养需求,为学生体育技能提升与综合素养培育提供更优质的教学载体。

### (三) 开发简易资源,利用常见器材设计体验活动

开发简易拓展资源,充分利用校园内常见的体育器材设计拓展体验活动,是破解当前部分高职院校拓展训练资源不足、融合教学难以广泛开展问题的有效途径。拓展训练的核心价值在于通过实践体验实现素养培育,并非依赖高端专业的器材与场地,这为简易资源的开发与利用提供了理论基础与实践可能。学校与教师应主动树立“资源整合与创新利用”的理念,充分挖掘现有体育器材的拓展利用价值,结合拓展训练的育人目标与高职学生的身心特点,设计一系列简单易行、安全有效、趣味性强的拓展体验活动,大幅降低融合教学的资源门槛与实施成本。在简易资源开发过程中,教师需将安全性与可操作性作为核心原则,全面考量活动设计的合理性与风险等级,确保设计的拓展活动能够在现有体育场地与器材条件下顺利开展,同时充分兼顾不同体能水平、不同性格特点学生的参与需求,让所有学生都能在活动中获得体验与成长。

具体而言,教师可围绕校园内常见的体育器材,如跳绳、篮球、足球、体操垫、接力棒、呼啦圈、拔河绳等,设计多样化的拓展体验活动,实现器材资源的创新利用。以跳绳为例,可设计“团队跳绳闯关”“集体长绳挑战”等活动,其中“团队跳绳闯关”可设置单人连续跳、双人同步跳、集体八字跳等不同难度的闯关环节,要求学生以小组为单位依次完成各环节任务,在活动中培养学生的团队协作能力、节奏把控能力与团队凝聚力;“集体长绳挑

战”可要求小组所有成员在规定时间内共同参与长绳跳跃,通过反复练习优化配合节奏,提升团队协作的默契度。以篮球、足球等球类器材为例,除传统技能训练外,可设计“篮球传递拼图”“足球运球寻宝”等拓展活动,“篮球传递拼图”需将学生分为若干小组,每组发放若干篮球与打乱的拼图碎片,学生需通过传递篮球的方式依次传递拼图碎片,最终共同完成拼图任务,既锻炼学生的篮球传递技能,又提升团队协作能力与快速反应能力;“足球运球寻宝”可在操场内隐藏若干小道具作为“宝藏”,要求学生以小组为单位,在运球绕桩的同时寻找“宝藏”,完成规定数量“宝藏”收集任务,培养学生的足球运球技能、方向辨别能力与团队协作能力。以体操垫、接力棒等器材为例,可设计“信任背摔简化版”“团队接力解谜”等活动,“信任背摔简化版”可将背摔高度设置为30厘米~50厘米的安全范围,让学生在较低高度完成背摔动作,其他学生在下方用体操垫搭建安全防护垫并进行保护,既有效培养学生的信任意识与责任担当,又最大限度保障活动安全;“团队接力解谜”可在接力棒上标注不同的谜题线索,学生通过接力传递的方式依次收集线索,小组共同梳理线索完成谜题解答,激发学生的创新思维与团队协作能力。此外,教师还可充分利用校园内的自然环境资源,如操场、草坪、树林、林荫道等,设计“校园定向越野”“野外生存简易体验”等拓展活动,“校园定向越野”可让学生利用地图与指南针,在规定时间内完成校园内多个打卡点的任务挑战,培养学生的方向辨别能力、团队协作能力与问题解决能力;“野外生存简易体验”可在校园草坪区域开展,让学生利用常见的简易工具完成搭建临时庇护所、识别校园内常见植物等任务,提升学生的实践操作能力与应急处置能力。

这种简易拓展资源的开发与利用,能够有效弥补高职拓展训练资源不足的短板,大幅降低融合教学的实施成本与门槛,让融合教学能够在更多高职院校广泛开展。同时,利用常见体育器材与校园自然环境设计的拓展活动,能够与常规体育教学内容实现无缝衔接,无需额外增加教学准备成本,增强了融合教学的可操作性与普及性。更为重要的是,这些简易拓展活动能够让学生在熟悉的环境与器材条件下开展实践体验,降低了学生的陌生感与心理抵触,提升了参与体验的舒适度与积极性。通过参与这些活动,学生不仅能够巩固提升体育技能,还能在实践中培养团队协作、创新思维、责任担当等综合素养,实现体育技能与综合素养的同步提升,为融合教学育人目标的实现提供有

力支撑。

#### （四）创设多元情境，利用真实场景激发参与兴趣

创设多元真实情境，将拓展训练有机融入具体场景中，是激发学生参与兴趣、提升融合教学实效的关键举措。高职学生的学习需求具有鲜明的职业导向性，传统体育教学中脱离实际场景的技能训练，难以让学生直观感知体育学习与职业发展的关联，导致参与积极性不高。而真实情境的创设能够搭建起体育学习与职业实践、生活实际的桥梁，让学生在贴近实际的场景中开展拓展训练与体育学习，直观感受学习的实用价值，进而主动参与其中。因此，教师应充分结合高职学生的专业特点、职业发展需求以及生活实际，创设具有针对性、真实性、趣味性的多元情境，将拓展训练与体育教学内容融入情境之中，实现体育教学与职业素养培育、生活能力提升的有机衔接。同时，教师应注重情境的多样性与层次性，通过丰富的情境设计满足不同专业、不同年级学生的学习需求与兴趣爱好，充分调动学生的主动参与积极性，提升融合教学的吸引力与实效性。

在具体情境创设过程中，教师应坚持“专业适配、贴近实际”的原则，结合不同专业学生的职业特点与岗位需求，设计针对性的职业导向型拓展情境，实现体育教学与职业素养培育的精准对接。例如，针对市场营销专业的学生，其未来职业岗位需要较强的沟通表达能力、团队协作能力与市场应变能力，可创设“产品推广团队挑战赛”情境，模拟真实的市场推广场景，要求学生以小组为单位，在规定时间内完成目标市场调研、产品推广方案设计、现场推广演示等一系列任务，小组需通过团队协作完成任务分工、方案研讨、推广实施等环节，在实践中提升沟通表达能力、团队协作能力与市场应变能力；针对机电专业的学生，其未来职业岗位强调动手操作能力、团队配合能力与细节把控能力，可创设“设备组装团队协作”情境，利用模拟设备零件、工具等资源，模拟工厂设备组装场景，要求学生团队协作完成设备组装任务，在组装过程中需精准分工、密切配合，严格把控每个环节的操作规范，培养学生的动手操作能力、团队配合能力与细节把控能力；针对护理专业的学生，其未来职业岗位对急救处置能力、团队协作能力与责任担当意识要求较高，可创设“紧急救援团队演练”情境，模拟医院急诊室、户外急救等真实场景，设置伤员转运、伤口处理、心肺复苏等急救任务，要求学生以小组为单位快速响应、协同配合完成急救任务，培养学生的应急处置能力、团队协作能力与责任担当意识；针对旅游管理专业的学生，可创设“景区导游团队服务”情

境，模拟景区导游服务场景，要求学生小组协作完成景点讲解、游客引导、突发情况处置等任务，提升沟通表达能力与团队协作能力。除职业导向型情境外，教师还可创设生活化情境与趣味化情境，满足学生多样化的学习需求。生活化情境可围绕日常生活中的常见场景设计，如“家庭运动会拓展项目”“社区公益体育活动组织”等，让学生在贴近生活的场景中提升体育实践能力与社会参与意识；趣味化情境可通过丰富的游戏元素、竞争机制设计，如“趣味运动会拓展项目”“闯关寻宝大挑战”等，营造轻松愉悦的教学氛围，让学生在趣味体验中开展体育学习与拓展训练，增强教学的吸引力与感染力。在情境实施过程中，教师应注重情境的真实性与互动性，合理布置场景道具、明确任务要求，为学生提供充足的实践体验机会，引导学生在情境中主动探索、团队协作，切实提升综合素养。

多元真实情境的创设，能够让拓展训练与体育学习更贴近学生的专业学习与职业发展需求，实现体育教学与职业教育的深度协同，帮助学生提前熟悉职业场景、积累职业素养，为未来职业发展奠定坚实基础。同时，真实有趣的情境能够显著提升教学的吸引力，有效激发学生的参与热情，让学生从被动接受学习转变为主动参与实践，大幅提升融合教学的参与度与实效性。通过在真实情境中的实践体验，学生能够更直观地认识到体育技能与综合素养对个人发展、职业成长的重要性，进而主动投入到体育学习与拓展训练中，实现体育技能与综合素养的同步提升。此外，情境创设还能够丰富融合教学的形式与内容，推动教学模式的创新升级，为高职体育教学质量的提升注入新的活力。

#### （五）精心设计流程，确保活动开展有序且有意义

精心设计融合教学流程，是确保拓展训练活动有序开展、育人价值充分发挥的关键保障。融合教学涉及体育技能训练与拓展训练两大模块，涵盖多个教学环节与参与主体，若缺乏科学合理的流程设计，容易出现活动混乱、目标偏离、安全风险等问题，影响融合教学的实效。因此，教师应立足融合教学的双重目标，按照“准备—实施—总结”的核心逻辑框架，对拓展训练活动流程进行系统性、精细化设计，明确每个环节的教学目标、任务要求、实施步骤与时间分配，确保每个环节都能够紧扣核心育人目标，实现育人效果的最大化。在流程设计过程中，教师应充分考量流程的逻辑性与连贯性，确保各环节之间衔接顺畅、层层递进，同时全面兼顾活动的安全性与可操作性，提前预判可能出现的问题并制定应对措施，为融合教学的顺利



开展提供全方位保障。

在准备环节,教师需要开展全面、细致的前期筹备工作,为融合教学的顺利实施筑牢基础。首先,精准定位教学目标,教师应结合高职体育教学大纲要求、学生的专业特点与身心发展需求,明确融合教学的体育技能训练目标与拓展素养培育目标,确保目标清晰、具体、可达成,为后续流程设计提供方向指引。其次,科学选择与优化拓展项目,根据教学目标与学生实际情况,选择难度适中、安全性高、趣味性强且与体育教学内容契合的拓展项目,同时结合现有资源对项目进行适当优化,确保项目能够顺利开展。再次,做好器材与场地准备,提前清点、检查拓展训练与体育教学所需的器材,确保器材数量充足、性能良好;对教学场地进行全面排查与布置,清理安全隐患,划分不同功能区域,设置清晰的标识,为活动开展提供安全、规范的场地环境。然后,开展全面的安全评估与保障,对拓展项目的安全风险进行全面排查与评估,针对可能出现的安全问题制定详细的安全保障方案,包括安全防护措施、应急处置预案、急救器材准备等;同时,在活动开展前对学生进行系统的安全知识培训,讲解活动规则、安全注意事项、应急处置方法等,提升学生的安全意识与自我保护能力。最后,合理进行分组分工,根据学生的性格特点、体能水平、技能基础等因素,采用“异质分组”的方式划分学习小组,确保各小组实力均衡;引导各小组明确内部角色分工,如组长、安全员、记录员等,明确各角色的责任与义务,为活动的有序开展奠定组织基础。在实施环节,教师应注重过程引导与节奏把控,按照“情境导入—任务布置—自主探索—团队协作—成果展示”的步骤有序推进活动。首先,进行生动的情境导入,通过语言讲解、视频展示、案例分享等方式,向学生介绍活动的背景、目标与意义,营造浓厚的活动氛围,激发学生的参与兴趣。其次,清晰布置活动任务,向学生详细说明任务要求、完成标准、时间限制、评价方式等,确保每个学生都能够准确理解任务内容。再次,引导学生自主探索与团队协作,给予学生充足的自主实践时间与空间,让学生以小组为单位开展自主探索、方案设计与协作实践;教师在过程中进行巡回指导,及时发现学生遇到的问题,通过提问、启发等方式引导学生自主解决问题,避免直接干预学生的实践过程。然后,组织成果展示与交流,待各小组完成任务后,组织学生进行成果展示,分享任务完成过程中的经验、方法与收获;鼓励小组之间相互交流、学习借鉴,营造积极的交流氛围。在总结环节,教师应引导学生进行深度反思与总结

提升,首先组织学生开展小组内部讨论,梳理活动过程中的优点、不足以及团队协作中的经验教训,提炼活动所蕴含的团队协作、创新思维、抗压应变等核心素养;其次,教师进行全面点评,肯定各小组与学生的进步与成果,针对活动中出现的问题进行针对性分析,提出改进建议与优化方向;最后,引导学生将活动中的收获与体育技能学习、专业学习、职业发展相结合,实现知识、技能与素养的升华。

科学合理的流程设计,能够为融合教学活动提供清晰的行动指引,确保活动开展有序、高效,避免出现流程混乱、目标偏离等问题。通过对准备、实施、总结各环节的精细化设计,能够让学生在活动过程中逐步提升体育技能与综合素养,确保融合教学育人目标的顺利实现。同时,完善的流程设计能够提前预判并规避潜在的安全风险,为学生营造安全、规范的实践环境,提升学生的参与体验与安全感。此外,有序的流程设计还能够提升教学的规范性与专业性,推动融合教学质量的稳步提升,为融合教学模式的常态化、规模化开展提供有力支撑。

#### (六) 技术辅助,借助数字化工具提升训练效果

借助数字化工具开展技术辅助教学,是新时代背景下提升高职体育教学与拓展训练融合效果的重要手段,也是推动体育教学现代化升级的必然趋势。随着数字化技术的快速发展,各类数字化工具在教育领域的应用日益广泛,其具备的时空突破、精准分析、沉浸式体验等优势,能够有效弥补传统融合教学的不足,丰富教学形式,提升教学的直观性、互动性与实效性。同时,数字化工具能够实现对学生学习过程的精准跟踪与数据化分析,为教师开展个性化教学提供科学依据,助力教学质量的提升。因此,学校应加大对数字化教学资源的投入力度,搭建高职体育融合教学数字化平台,引入各类适配的数字化工具,为融合教学的开展提供有力的技术支撑;教师应主动学习并掌握数字化工具的应用方法,将其有机融入融合教学的各个环节,充分发挥技术赋能的育人价值。

具体而言,教师可结合融合教学的不同环节需求,借助多种数字化工具提升拓展训练与体育教学的效果。在教学准备阶段,教师可利用在线教学平台,如学习通、超星尔雅、学校自建教学平台等,发布拓展训练项目的相关学习资源,包括项目介绍视频、动作要领图解、安全注意事项文档、预习任务清单等,让学生能够提前利用课余时间进行自主学习,熟悉项目背景与核心要求,提升课堂教学的起点与效率;同时,可通过平台发布预习测试题,检验学生的预习效果,根据测试结果精准把握学生的认知基础,



优化课堂教学方案。在教学实施阶段,教师可借助各类智能传感设备与数据采集工具,如智能手环、运动传感器、动作捕捉设备等,实时采集学生的运动数据,包括心率、运动速度、运动强度、动作完成度、协作配合节奏等,通过数字化平台对数据进行实时分析与可视化呈现,让教师能够精准掌握每个学生的运动状态、学习情况与团队协作表现,及时发现学生在技能学习与拓展训练中存在的问题,针对性调整教学策略与指导方法。例如,在长跑拓展训练中,通过智能手环实时监测学生的心率数据,当发现学生心率超出合理范围时,及时提醒学生调整跑步节奏,确保训练安全与效果;在团队协作项目中,通过运动传感器采集学生的动作配合数据,分析团队协作的默契度,为团队优化配合提供数据支撑。同时,教师可利用虚拟现实(VR)技术、增强现实(AR)技术,模拟各类具有一定危险性或场地限制的拓展项目场景,如高空断桥、野外生存、攀岩等,让学生在虚拟环境中进行沉浸式体验与反复练习,学生可通过VR设备感受真实的高空环境、野外场景,在安全无风险的前提下克服恐惧心理,熟悉动作要领,再进行实际操作,既保障了活动安全,又提升了学生的参与体验与技能掌握效果。在教学总结阶段,教师可利用视频录制与剪辑工具,如手机拍摄、专业摄像设备、剪映等,记录学生的活动过程与成果展示环节,将其制作成视频集锦或个性化学习视频,上传至在线教学平台,让学生能够随时回顾自身的表现,进行更直观、更深入的反思总结;同时,可组织学生通过视频回顾分析团队协作中的问题与优势,提升反思总结的针对性与实效性。此外,教师还可利用在线评价平台、问卷星等数字化工具,组织学生开展自我评价与小组互评,设计结构化的评价量表,让学生按照评价标准进行客观评分与留言反馈,评价结果可自动统计分析,提升评价的客观性、全面性与效率;教师可结合评价数据与过程性数据,为每个学生生成个性化的学习报告,明确其优势与不足,提供针对性的改进建议。例如,在开展“高空断桥”拓展项目时,教师可先利用VR技术为学生模拟高空环境,让学生在虚拟环境中反复练习跨越动作,克服恐惧心理,熟悉动作要领;在实际操作过程中,通过智能传感器采集学生的动作数据,分析动作规范性;活动结束后,将学生的虚拟练习视频与实际操作视频进行对比,引导学生进行针对性反思,提升训练效果。

数字化工具的深度应用,能够为高职体育教学与拓展训练的融合提供强大的技术支撑,推动融合教学模式的创新升级。通过数字化工具的应用,能够丰富教学形式与内

容,提升教学的趣味性、直观性与互动性,有效激发学生的参与热情。同时,数字化工具能够实现对学生学习过程的精准跟踪与数据化分析,让教师能够更准确地掌握学生的学习情况与成长变化,开展更具针对性的个性化教学,满足不同学生的发展需求。此外,数字化工具的应用还能够提升学生的数字化素养与技术应用能力,契合新时代应用型人才的培养要求,为学生未来适应数字化时代的职业发展奠定坚实基础。更为重要的是,数字化技术的赋能能够推动高职体育教学质量的系统性提升,助力融合教学育人目标的全面实现,为高职体育教育的现代化发展注入新的动力。

### (七) 丰富评价方式,关注过程表现与团队成长

丰富评价方式,构建科学完善的融合教学评价体系,是保障高职体育教学与拓展训练融合实效的重要环节,也是发挥评价导向与激励作用的核心支撑。传统体育教学评价多以终结性评价为主,聚焦学生的技能掌握程度与体能测试结果,这种单一的评价方式难以全面反映融合教学的育人效果,无法准确衡量学生在团队协作、心理素质、创新思维等维度的成长与进步。因此,融合教学评价体系应坚持“过程与结果并重、个体与团队兼顾”的核心原则,将学生的过程表现、团队成长与个体发展均纳入评价范围,采用多元评价方式,全面、客观、精准地反映融合教学的育人效果,充分发挥评价对教学实践的导向作用与对学生学习的激励作用。

在具体评价体系构建过程中,教师应从评价主体、评价内容、评价方式三个核心维度进行系统优化,打造全方位、多层次的评价体系。在评价主体方面,构建“教师评价+学生自我评价+小组互评”的多元评价主体体系,充分发挥不同评价主体的优势,提升评价结果的客观性与全面性。教师评价作为核心评价主体,应聚焦学生的整体表现、任务完成质量、技能掌握程度以及团队协作的整体效果,结合过程观察、数据记录等进行综合评分,确保评价的专业性与权威性;学生自我评价应聚焦个体在学习过程中的参与态度、努力程度、收获与不足,通过填写自我评价量表、撰写学习反思报告等方式开展,引导学生进行深度自我审视与反思,提升自我认知与自主学习能力;小组互评应聚焦小组内各成员的协作表现、责任担当、贡献程度以及团队目标的达成情况,通过小组内部讨论、填写互评量表等方式开展,让学生在评价他人的过程中增强团队意识,学会欣赏与包容,提升团队协作的默契度。在评价内容方面,突破传统的技能评价局限,构建涵盖“技能掌握、过程表现、团队协作、心理素质、创新思维”五大维度的多

元化评价内容体系,全面覆盖融合教学的育人目标。技能掌握维度主要评价学生对体育核心技能与拓展项目操作技能的掌握程度,包括动作规范性、技能熟练度等;过程表现维度主要评价学生在整个学习过程中的参与积极性、遵守规则情况、沟通协作主动性、问题解决的努力程度等;团队协作维度主要评价学生在团队中的角色定位准确性、责任担当意识、与他人的配合默契度、对团队目标达成的贡献度等;心理素质维度主要评价学生在面对挑战项目时的抗压能力、情绪调控能力、突破自我的勇气与毅力等;创新思维维度主要评价学生在解决问题过程中的思路创新性、方案设计的合理性与独特性、探索新方法的主动性等。在评价方式方面,坚持终结性评价与过程性评价相结合,采用多样化的评价手段,全面跟踪学生的成长与进步。终结性评价可通过技能考核、任务完成质量评估、团队成果展示评分等方式开展,重点衡量教学目标的最终达成效果;过程性评价可通过课堂观察记录、学生活动日志、小组阶段性报告、数字化平台数据追踪等方式开展,实时记录学生在学习过程中的表现与成长变化,确保评价能够全面反映学生的学习历程。同时,制定细化、可操作的评价标准,为每个评价维度、每个评价指标设定清晰的等级划分与评分依据,如将“团队协作”维度分为“优秀、良好、合格、待提升”四个等级,明确每个等级对应的具体表现的特征,确保评价过程的客观性与公正性,避免评价的主观性与随意性。例如,在“团队七巧板”拓展项目评价中,评价内容应涵盖团队任务完成质量、成员协作配合程度、问题解决思路的创新性、个体参与积极性等多个维度;评价方式采用教师评价(占比50%)、小组互评(占比30%)与学生自我评价(占比20%)相结合;评价标准需明确各维度的具体评分依据,如“团队任务完成质量”根据完成时间、拼图准确性等进行评分,“成员协作配合程度”根据分工合理性、沟通有效性等进行评分,通过多元评价全面反映学生的学习效果。

丰富多元的评价方式与科学完善的评价体系,能够全面、客观地反映高职体育教学与拓展训练融合的实际成效,彻底改变传统评价方式的片面性与局限性。通过将过程表

现与团队成长纳入评价核心,能够充分激发学生的参与积极性与主动性,引导学生从关注最终结果转向注重学习过程与团队协作,主动提升自身的综合素养。同时,评价体系的导向作用能够推动融合教学实践的持续优化,让教师能够根据评价结果精准把握教学中的问题与不足,针对性调整教学策略,提升教学质量。更为重要的是,这种多元化的评价体系能够让每个学生都能被全面、客观地评价,充分发挥评价的激励作用,增强学生的学习自信心与成就感,推动学生在体育技能与综合素养方面实现全面、可持续发展,为高职应用型人才培养目标的实现提供有力保障。

## 五、结束语

高职体育教学融合拓展训练是推动高职体育教学改革、提升育人质量的重要探索,对培养具备扎实职业技能与综合素养的应用型人才具有重要意义。拓展训练所蕴含的协作、抗压、创新等育人元素,与高职体育教学的育人目标高度契合,能够有效丰富教学内容体系,提升教学的趣味性与实效性。高职院校应转变教师观念、改造现有项目、开发简易资源、创设多元情境、精心设计流程、技术辅助教学、丰富评价方式,结合学校自身特色与学生实际需求,不断优化融合教学模式,持续提升融合教学的系统性与实效性。通过高职体育教学与拓展训练的深度融合,不仅能够提升学生的体质健康水平与体育技能,更能够培育学生的团队协作、抗压应变、创新实践等核心素养,为学生的职业发展与终身发展奠定坚实基础,助力高职教育人才培养质量的全面提升。

## 参考文献:

- [1]罗勤.高职体育教学实践中拓展训练的融合实践分析[J].国家通用语言文字教学与研究,2020(03):1-1.
- [2]明景恕.智慧课堂教学模式下高职体育课教学实践困境与对策研究[J].娱乐体育,2025(18):106-108.
- [3]张红云,韦春生,李凤华,等.中华体育精神融入高职体育课程思政的案例教学实践研究[J].北京工业职业技术学院学报,2025,24(01):90-94.
- [4]任智亮.刍议体质健康测试对高职体育教学改革的作用研究[J].国家通用语言文字教学与研究,2021(09):82-83.