

趣味田径教学法在初中体育教学中的有效应用

汪 芹

(阆中市白塔初级中学, 四川 南充 637458)

摘要:趣味田径相对于枯燥、单调的传统田径项目而言,通过变换田径训练、创新教学模式、强化训练互动性,来提高课堂教学的趣味性,让学生充分融入课堂,实现体育带动科学、科学创造人才。本文对趣味田径教学法在初中体育课堂的应用展开探究,首先分析了趣味田径教学法的理论,之后从几个方面分析了趣味田径教学法在初中体育教学中的具体应用策略,希望能够通过体育专业知识学习与娱乐性体育游戏的相互结合,改变传统田径教学的枯燥,激发学生对田径锻炼的参与热情,进一步提高学生的身体素质。

关键词:趣味田径;初中;体育教学

伴随着教育改革工作不断推进,初中体育教学模式也不断创新。田径是体育教学的重点内容之一,但田径项目局限于有限的几项,使得田径教法呈现出枯燥性、重复性,导致大部分学生对田径项目的兴趣比较低。针对这一问题,教师们提出了趣味田径教学法,趣味田径项目凭借其轻松易懂、娱乐性强的特点,一改田径课程枯燥劳累的特点,将健身与娱乐相结合,避免了专业训练或竞技项目训练单一化,让学生在轻松热烈的学习氛围中激发更大的学习热情,将自身潜力充分挖掘出来,在强化体育田径素养的同时,增强参与体育锻炼的兴趣。

一、趣味田径教学法的理论简述

趣味田径是在最近几年因为“国际田联少儿趣味田径项目”提出的一种新型运动项目,是对田径基本项目的改造和完善,突出田径基本技能训练的娱乐化、趣味性,让体育田径项目训练更具吸引力,让学生自觉、积极地参与田径运动,举办这次活动主要是为了符合我国当前教育事业的发展,依据儿童成长的发展规律,并将该运动的动作要领有机地结合起来,从而形成新的运动方式。有利于提高学生体育技能和运动水平。趣味田径相较于传统田径教学,不仅训练形式更为新颖,同时蕴含着更为丰富的人文内涵。趣味田径的基本特点为:突出体育精神、开放训练形式、创新训练模式。趣味田径教学法以“快乐运动”为核心指导理念,转变了体育训练强制性、体育教学单向性的特点,更为关注学生在参与体育锻炼时的感受和体验,强化了师生在体育教学中的互动性。趣味田径与灵活的教学思维和开放的课堂组织形式分不开,只有创新体育教育理念,善于聆听学生的体育学习感受、勤于创新体育课堂形式,才能打造多样化趣味轻松的田径课堂。高效的教學是以兴趣为基础的,趣味田径教学以学生的兴趣为着手点,通过精彩有趣的田径游戏、趣味对抗调动学生参与体育锻炼的积极性,创设一种轻松活跃的田径教学氛围,强化学生的田径技能,促进学生身体健康。趣味教学法在田径教学的实施中是通过趣味且创新的教学组织和灵活、轻松的教学方式实现的,充分激发学生的好奇心和兴趣点,使得学生在“玩”和“学”兼顾的体育课堂中获得知识。

二、趣味田径教学法在初中体育中的应用策略

(一) 丰富竞赛游戏,增加学生体育兴趣

在传统教学模式下,学生对田径项目不热衷的主要原因是田径项目过于单调,项目内容和形式长期不变,趣味性低。教师可

通过整合竞赛的形式提升田径项目的趣味性。竞赛元素增强了田径训练的紧迫感和刺激感,对学生的心态的考验也比较高。趣味田径通过创新活动形式,让田径课堂变得丰富多彩,学生在各式各样的田径训练活动中强化田径素养,挖掘个人田径潜力。体育竞赛所打造的竞争氛围也使得学生更为积极主动地参与田径项目,从体育实践中获得丰富的参赛经验。因为整合了竞赛元素,所以教师还可以融入奖励机制,激发学生的动力。奖励形式也可多样化,作为一种荣誉的象征,奖励增强了学生在田径项目中的获得感。竞赛也能够增加学生之间的互动性,例如学生动作不规范,或者与队友配合出现问题时,学生等相互之间要进行沟通。教师要及时做出指导,纠正学生动作并进行打分评价;教师在参赛中主动给予学生有效的建议或意见,帮助学生发挥个人潜力,优化比赛结果。

例如,在初中体育“快速跑练习”课程中,本课的教学目标是使学生掌握快速跑的基本技巧和方法,并在快速跑训练中增强个人体质。为此,整合竞争元素,设计一个“捉小偷”的游戏,将学生分成两组,一组扮演“小偷”,一组扮演“警察”,两组在同一区域赛跑,每个警察只能选择抓一个小偷,在规定时间内,小偷未被抓住,则小偷获胜,否则警察会获胜。加入游戏活动后,田径的趣味性增加了,内容更贴合生活,学生们还增强了游戏体验感和代入感。学生们被教师指导开展追逐赛跑,为各自的小组取得荣誉。教师在学生比赛中向学生传授比赛技巧,帮助学生取胜。比如,指导学生通过蹲踞式起跑提高起跑速度;指导学生通过调整呼吸频率最大程度节省体能。在游戏中进行田径训练,并在教师的指导下规范动作、学习运动技巧,在不知不觉中便完成了课堂的学习任务。

(二) 优化体育器材,吸引学生注意

趣味田径可以在体育器材上着手,体育器材是开展体育锻炼的基础性工具。随着时代和科技的进步,教师可增添先进的器材或设备,便于更好地开展体育活动。体育器材集外观性、功能性和安全性于一体,支持学生安全、高效开展体育锻炼。通过增加器材的美观性、丰富性来提升田径的趣味性,包括涂刷鲜艳色彩、引入多元器材,让学生保持一个愉悦的学习心情。美观、趣味的器材能够增加学生对田径运动的热情,激发他们的运动潜能。在平时教学中,要引导学生爱护器材,注重规范使用器材,形成良好的体育锻炼习惯。体育运动习惯伴随着学生的成长,在初中阶

段打好田径运动基础,对于学生未来发展具有重要意义。

例如,在“多种多样的投掷练习”这节课中,为了帮助学生掌握正确、协调的投掷动作及方法,教师可创新投掷练习器材,通过多样化的投掷器材,了解田径投掷的动作、发力方式、投掷方法等,并体验田径训练形式的多样性。比如标枪、铅球、沙袋等,为了增加趣味性,教师可以在投掷器材上贴上有趣的表情小贴纸,这样投掷器材使其看上去不再死气沉沉,而是仿佛拥有了生命力。巧妙的改造使得田径运动的趣味性大大增强,学生们被活动氛围感染,发现投掷运动的趣味性,在教师讲解关于沙袋的投掷技巧时,学生能够更加专注认真地听讲。教师还可将传统的箭靶变成更加亮丽的黄色,将小红旗变成五颜六色的小旗子,教师在教学中可用不同颜色的小旗子作为沙袋的落地点,锻炼学生的观察和肢体协调能力。

(三) 增强师生互动,强化教师指导

对于体育教学而言,师生互动、信息反馈特别重要。教师作为教学引导者,应当全面掌握学生的体育基础情况,关注学生的身体发展动态。学生普遍处于12-16周岁的年龄阶段,身体发育比较快,同时又面临着较为沉重的学习压力和考试压力,在这种压力下,体育锻炼成为一种负担,学生们参与田径项目锻炼的目标更在于提高最终成绩而非享受过程,对于田径运动知识的掌握不系统,未能掌握正确的运动方法,在运动中不仅容易受伤,还会打击学习的动力。强化与学生的互动,教师能够引导学生在运动中保持思考,提高对田径运动的认识,同时师生互动还增强了体育课程的趣味性,教师在课堂时多提问,引导学生积极思考问题,甚至能够主动提出并解决问题。除此之外,教师还可与学生一同参与田径项目,进行竞争,让学生感受亲切感。教师要时刻加强与学生之间的联系,以身作则,为学生树立良好的学习榜样。教师必须要关注体育核心素养,摒弃传统教育观念,丰富体育教育内容,调动学生学习体育的积极性和主动性,帮助学生积累更多的体育知识,掌握更多的体育技能,更加热爱体育,进而形成良好的体育素养,促进学生综合全面发展。

例如,在“立定跳远”课程中,学生需要掌握立定跳远的动作,能够熟练运用技巧,同时在锻炼中增强肌肉爆发力和弹跳能力。在讲解动作技巧时,教师可通过有效的引导让学生展开思考:“同学们,你们观察过青蛙吗?见过青蛙的肌肉解剖图吗?”从青蛙入手,为学生讲解立定跳远的发力规律,讲解立定跳远的起源发展及相关的动作技巧。在实地练习环节,教师可以与学生们一起锻炼,然后为学生讲解为什么老师跳得更远,指点起跳姿势、发力技巧。学生在起跳时身体迅速调整状态,将手臂甩起来,蓄积力量,一飞冲天。教师用活泼有趣的语言增进了师生之间的感情,激发学生的运动潜能,使学生的对田径项目产生浓厚的学习兴趣。

(四) 创新课堂组织形式,突出学生田径体育锻炼主动性

体育教学不仅要重视师生间的互动,同时要激发学生参与体育锻炼的意识,增强徐盛参与田径锻炼的积极性。在信息化教育背景下,教师可以借鉴翻转课堂、混合式教学等模式,组织学生自主开展理论知识和锻炼技巧的学习,在课上和其他同学共同开展锻炼,在相互指点中将运动技巧进行应用。学生都有“表现欲”,

但也常常自信心不足,对自己的能力又没有深刻的认知准往不敢“表现”,而创新课堂教学模式,突出学生在锻炼中的自主性,给学生搭建了一个“展现自己”的平台,对于学生内化运动技巧、培养自信心都具有积极意义。

例如,在“短跑”练习课程中,学生需要理解短跑运动,同时掌握短跑终点冲刺技术和完整技术动作技巧,并在锻炼中发展对于短跑运动的热情,形成拼搏、奋进、不服输的精神。引入翻转课堂模式,让学生自主学习短跑运动的概念、短跑运动的发展历史、短跑动作规范等。之后,在体育课程中,开展热身后,教师组织学生结成学习小组,进行短跑练习。学生们在小组锻炼中,相互进行指导,分享各自的运动技巧;之后,教师再进行统一的规范演示,就起跑姿势而言,起跑姿势可以分为“站立式”与“蹲踞式”两种;短跑技术按照其动作的要领可以划分为:途中跑、终点跑、加速跑及起跑等四个步骤及过程;同时跑步接力的形式有“上挑式”与“下压式”两种。教师可以给学生介绍站立式起跑和蹲踞式起跑的区别,可以让学生分别做一下站立式和蹲踞式起跑姿势,感受一下,学生可以感觉到蹲踞式起跑姿势中后脚可以获得较大的蹬力,由此这是在告诉学生,正是因为蹲踞式起跑姿势可以使运动员获得后脚的蹬力,因此,蹲踞式起跑姿势更适于需要爆发力的短跑项目。翻转课堂突出了学生的学习自主性,将课堂交给学生,让学生通过自主练习的方式,结合同学相互之间的经验交流以及教师的指点,掌握短跑运动技巧。最后,教师可以组织学生们开展一场真实的短跑比赛,在参与过程中感受田径运动精神。教师创新课堂形式,让学生们进行技术讨论、竞赛比拼,从而使他们掌握体育运动的方法和技巧,增强他们的体育意识,提高他们的团队意识、竞争意识和进取精神,发掘他们的潜力。

三、结语

与传统体育教学方法相比,趣味田径对田径锻炼进行了改造,使田径运动更契合初中阶段学生的兴趣及心理特点。趣味田径是调剂体育学习的重要途径。把趣味田径应用于初中体育课中,调动了学生们进行体育运动的热情,进而有助于提高他们的身体素质,也能够充分锻炼学生们团结、坚韧、不放弃的高贵品质,不仅可以提高教学质量,而且还有效地培养了体育精神,因此,趣味田径在初中田径体育教学中起着重要的作用。

参考文献:

- [1] 王月高.初中体育教学中田径运动训练强度的控制策略[J].体育世界,2023(10):61-63.
- [2] 吴彬.自制体育器材在初中体育活动中的应用[J].文体用品与科技,2023(12):172-174.
- [3] 王林英.初中体育教学中趣味田径教学法的应用[J].田径,2023(04):63-64.
- [4] 邢德政.探析趣味田径教学法在体育教学中的价值[J].田径,2020(07):79-80.
- [5] 余丽丽.趣味田径教学法在初中体育课堂中的策略性研究[J].当代体育科技,2020,10(16):108+110.