

中学田径训练教学的探索与思考

王峰

(济南市天桥区文澜中学, 山东 济南 250000)

摘要: 田径作为中学体育的一项基本大项, 是其他体育项目的基础, 对于改善学生生理机能、促进学生身心健康发展具有重要意义。但体育课程田径项目相对枯燥、单调, 教师需要探索田径训练的有效创新路径, 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。本文对中学田径教学工作展开探究, 从几个方面分析了在初中体育课程中田径教学的具体策略, 希望能够通过明确田径教学目标、优化教学模式, 改变传统田径教学的枯燥性, 提高田径教学效率, 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。体育教育以肢体运动为核心, 能够为学生健康成长提供众多的助力。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, 而田径项目又是体育运动的基础性项目, 对于学生身体技能发展、体育素质拓展都具有重要意义。本文提出了田径教学的有效改革策略, 避免田径训练单一化, 一改田径课程枯燥劳累的特点, 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、田径教学中存在的问题分析

(一) 训练目标不明确

调查显示, 目前中学田径教学中普遍存在训练目标不明确, 课程定位不清晰, 上课效率低下等问题。导致上述问题出现的原因有教师缺乏教学创新意识、对课程标准解读不清晰, 也有部分教师不重视田径这一基础性训练, “平地起高楼”, 直接让学生开展篮球、足球等专项化体育锻炼。在制定田径课程目标时没有清晰的方向, 导致田径教学不系统, 进而影响学生训练的效果。训练目标不明确, 进而使得学生在田径课程中缺乏方向感, 课上学生的专注度不高, 在训练中不专心, 整个课堂的参与感和获得感比较低。总之, 而训练目标不明确, 势必影响后续的训练效果。

(二) 训练方案不科学

训练方案的科学性对于体育技能发展是十分关键的, 提高田径训练的科学性是田径教学改革的关键。优秀的训练方法不仅能够将系统的田径运动知识与技能传授给学生, 也能使学生更积极地参与田径训练。田径训练不仅要学习田径项目要领, 还要强化体育基础素养。学生要在反复训练中逐步强化动作技巧, 在反复的观察和实践中, 掌握技巧方法, 提高运动水平, 为学生发展其他运动技能奠定良好的基础。但是一些教师未能结合实际情况和学生自身素质制定行之有效的训练方案, 或者制定了方案但未严格执行, 科学性也有些不足, 进而影响训练效果。

(三) 训练内容不全面

体育课程, 教师习惯于先展开技术讲解, 之后组织学生进行相应的练习。在一些传统田径教学中注重的是跑步和跳跃, 进行反复枯燥的训练。这种田径训练模式较为枯燥, 且训练内容单一, 未从多方面挖掘学生的潜能, 也不能有效地检验学生的田径运动水平。而高效的田径训练方案应当是基于学生的学习兴趣 and 身心发展规律进行教学设计, 在课上不仅能够有效提高学生的田径运动水平, 同时还能提升其体育运动理论功底及体育精神品质, 促进学生发展团结合作、顽强拼搏的意志品质, 收获体育运动的快乐,

获得全面发展。通过全面科学的训练内容, 使学生逐步树立终身体育意识。

二、初中体育中的田径教学改革策略

(一) 丰富竞赛游戏, 增加学生体育兴趣

在中学体育课程中, 学生对田径项目兴趣低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, 在田径训练中的获得感低。教师可通过整合竞赛、设计体育游戏等形式提升田径项目的趣味性。竞赛元素、游戏元素能够显著增强田径训练的紧迫感和刺激感, 十分考验学生的心态。教师通过创新田径训练形式, 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。竞赛、游戏活动所打造的竞争氛围、娱乐氛围也使得学生更为积极主动地参与田径项目。教师还可以通过整合奖励机制激发学生参与田径运动的动力, 以增强学生在田径项目中的获得感。竞赛和游戏活动促进学生互动, 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“短跑”训练中, 训练目标是使学生掌握短跑的基本技巧和方法, 并发展爆发力。为提高学生参与短跑训练的积极性, 教师可以整合游戏元素, 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, 每位“警察”锁定一个“小偷”, 在规定时间内抓住“小偷”, 则警察胜利, 获得表彰; 未抓住“小偷”, 则小偷获胜。整合游戏元素后, 田径项目的趣味性显著增强, 学生们还增强了游戏体验感和代入感, 在游戏中获得乐趣。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。设计田径游戏、田径竞赛活动, 使得学生在轻松愉悦的状态下完成田径训练, 在不知不觉中强化爆发力。

(二) 优化体育器材, 吸引学生注意

田径训练可以从优化体育器材入手, 体育器材是开展体育锻炼的基础性工具。田径运动器材的更新比较慢, 长期延续几种传统的运动器材。为此, 教师可创新思路, 从美观性方面入手, 比如涂刷鲜艳色彩、设计卡通形象等, 让学生保持一个愉悦的学习心情。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, 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。在田径训练中, 教师还要引

引导学生规范使用运动器材、爱护器材,养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“投掷训练”这节课中,以投掷标枪为例,为了提高学生参与标枪运动的兴趣,教师可以在标枪上贴上好看的卡通贴纸,学生在训练时眼前一亮,运动积极性立刻提升。有了这种充满生气的标枪,教师讲授标枪投掷动作、发力方式、投掷方法时,学生听得更加认真。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,教师在教学时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。教师也可以丰富体育器材,创新思路,引入新的田径训练器材。比如,训练手臂爆发力时,让学生打沙袋,将沙袋引入到体育课程中。沙袋的打法多样,学生边玩边练。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,学生能够更加专注认真地展开训练。

(三) 增强师生互动,强化教师指导

在田径运动中,师生互动、信息反馈特别重要。通过师生互动,教师对学生存在的运动问题加以纠正,为学生提供更具针对性的训练方案。中学生普遍处于12-16周岁的年龄阶段,身体发育比较快,这一阶段学生发生运动损伤的几率更大,再加上学生们面临着较为沉重的学习压力和考试压力,参与体育锻炼的时间比较少,肌肉力量弱,这就更进一步提高了学生发生运动损伤的记录。外加学生没有系统地掌握田径知识,没有掌握好正确的运动方式,在运动中很容易受伤,严重影响到学生参与运动的积极性。加强和学生的互动,教师可以引导学生在运动中保持思考,探究田径运动规律,与此同时,师生之间的互动也让体育课程的趣味性得到了加强,教师在课堂上多提问,让学生主动思考,甚至可以主动提出和解决问题。另外,教师也可以和学生一起参加田径比赛,让学生有一种亲密的感觉。教师应经常加强与学生的沟通,以身作则,给学生做好榜样。教师要重视体育核心素养,抛弃传统的教育理念,丰富体育教学内容,调动学生学习体育的积极性、主动性,让他们积累更多的体育知识,掌握更多的体育技巧,更好地热爱体育,从而形成良好的体育素养,促进学生全面而全面的发展。

例如,“立定跳远”这门课,要求学生掌握立定跳远动作,并能熟练地运用该技术,并在训练中加强肌肉的爆发力与弹跳力。在教学中,教师可以进行有效的引导,引导学生进行思维活动:“同学们,你们有没有见过青蛙?在吃火锅的时候,你观察过青蛙的肌肉结构吗?”以青蛙为例,介绍立定跳远的发力规律。现场实践部分,教师可与学生一起练习,并向学生解释在立定跳中为何要起跳,如何起跳,如何发力等。学生们在起跳的时候,可以快速地调整自己的身体,甩臂,蓄力,跃起。教师用生动、有趣的语言,促进了师生间的感情,激发了他们的运动潜力,让他们对田径项目产生了浓厚的兴趣。新课标提出现代体育教育中教师需要发挥出更大的作用,主动承担与扮演课堂主导角色,加强与学生对互动,引导学生进入体育活动,让学生在自行探究的过程中消化与理解体育技能训练的价值与意义。

(四) 创新课堂组织形式,使学生在田径运动中发挥主动性。

在体育教学中,既要注重师生互动,又要培养学生的参与意识,从而提高学生的参与热情。在信息化教育的背景下,教师们可以通过翻转课堂、混合式教学等方式,组织学生自己学习理论

知识和锻炼技能,在课堂上与其他学生一起练习,在互相指导下运用运动技能。学生们都有“表现欲”,但他们往往缺乏自信,因为他们对自己的能力没有足够的认识,所以不敢去“表现”,而创新课堂教学方式,突出学生的自主学习能力,为学生提供“展现自己”的平台,这对学生运动技能的内化和自信心的培养都有积极的作用。

如“短跑”训练课,教师可整合微课,让学生了解短跑运动的冲刺技术和整套技术动作,同时培养对短跑运动的激情,形成拼搏、奋进、不服输的精神。首先,引入微课使学生自主学习短跑概念,短跑发展史,短跑技术规范等内容;之后,在体育课上,先做热身运动,然后组织学生以小组为单位进行短跑训练。同学们在集体训练时,互相指导,互相传授技术;然后,教师再做统一的标准示范,从起跑姿势上看,起跑姿势可分为“站立式”和“蹲踞式”;短跑技术按动作要领可分为四个步骤和过程:中间跑、终点跑、加速跑和起跑;同时跑接力有两种形式,一种是“上挑式”和“下压式”。教师可以给学生们介绍一下站立式起跑和蹲踞式起跑的不同之处,让学生们分别做一次站立式和蹲踞式起跑姿势,感受一下,学生们能够感受到,在蹲踞式起跑姿势中,后脚能够获得很大的蹬力,这说明蹲踞式起跑姿势可以让运动员得到后脚的蹬力,所以蹲踞式起跑姿势更适合于爆发力强的短跑项目。翻转课堂强调学生的自主学习,把课堂交给学生,让学生自己练习,通过同学之间的经验交流和教师的指导,来掌握短跑技术。最后,教师可组织学生进行短跑比赛,让学生在参与的过程中体验田径精神。教师对课堂形式进行创新,让学生们进行技术讨论和竞赛,以此来培养学生们的运动方法和技能,加强他们的体育意识,增强他们的团队意识、竞争意识和进取精神,挖掘他们的潜能。

三、结语

田径运动又在体育训练中占比较大,被认为是所有体育运动的基础,在全民注重运动健康的当前,教师更要重视田径这一项基础性训练。当前国内田径教育普遍存在质量不高的问题,这一问题源自于体育教育中田径活动本身比较枯燥,且训练强度高。教师需要更新教学理念,改革传统的体育教学方法,对田径训练模式加以改造,使田径运动更契合中学生的兴趣及心理特点,增强田径训练的趣味性,调剂学生对体育生活。事实证明,在初中体育课中优化田径训练模式,可以显著调动学生们参与体育运动的热情,进而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。

参考文献:

- [1] 张学友. 趣味学习法在中学体育田径训练中的应用[J]. 文体用品与科技, 2021(23): 173-174.
- [2] 刘东升. 盐山中学田径特长生初始训练阶段易出现的问题与对策[J]. 当代体育科技, 2023, 13(28): 156-159.
- [3] 夏丁同. 新课改背景下中学田径教学中运用多媒体技术的意义及具体措施[J]. 田径, 2023(06): 74-75.
- [4] 毛承, 廖廷涛, 刘剑. 身体运动功能训练在高中田径教学中的应用策略[J]. 田径, 2023(06): 78-80.
- [5] 刘琦. “趣味田径训练”在中学生体育教学课中的应用与分析——以盐湖安邑中学为例[J]. 文体用品与科技, 2020(02): 160-161.