

趣味田径项目在中职体育课中的应用研究

叶 雯

(赣州农业学校, 江西 赣州 341000)

摘要: 田径是中职体育课的重要内容,也是培养学生身体素质、提高学生运动能力的主要项目之一。田径运动具有参与人数多、场地器材利用充分等特点,深受广大学生的喜爱。而趣味田径项目的开展能够充分激发学生学习田径运动的兴趣,有效改善传统田径运动枯燥、单一的教学方式,具有较好的应用价值。本文通过对中职学生与趣味田径项目的契合性、趣味田径项目引入中职体育课的必要性与可行性进行分析,从多方面探讨了趣味田径项目在中职体育课中的应用策略,旨在为提升中职体育课堂教学质量提供参考。

关键词: 趣味田径项目; 中职体育课; 应用策略

随着经济的发展,教育改革已经成为大势所趋,各大学校都对学生的身体素质要求越来越高。田径项目作为我国存在、发展时间较长的体育项目之一对增强学生的体质健康,促进其终身体育意识、习惯的养成与发展发挥着至关重要的作用。然而,当前,中职田径的传统教学模式已经无法适应不断发展的人才需求,在新课改背景下,教师应结合中职生的身体以及认知发展特点对田径教学内容、方法进行升级改造,关键是应注重趣味田径项目的开展,达到寓教于乐的教学目标。

一、中职学生与趣味田径项目的契合性

由于中职生的固有特点,他们对枯燥乏味的学习很难坚持下去,而趣味田径项目内容丰富多样,不仅具有竞技性,还兼具趣味性和娱乐性,这些特点比较符合中职生对体育课程的预期,能充分调动起来他们参与项目的积极性与主动性。具体说来,相较于其他传统项目,从组织层面来看,趣味田径项目更强调的是集体参与以及团体参赛,并非单纯的个人竞技,学生在参与过程中能够进一步改善个人的身体素质与综合素质,同时,有利于培养学生各方面的技能,这与传统田径项目侧重于比赛本身以及项目成绩有着本质差别。除此之外,趣味田径项目与中职体育课程也有着某种程度的契合性,能充分发挥出学生的优势并通过优势互补促进每个人全面发展。虽然趣味田径项目的组织方法比较烦琐,但是学生在锻炼积极性、体能素质以及运动技能方面都存在突出的优势。如果教师能把项目组织权下发到学生手中,他们将通过全过程参与项目充分感受到项目乐趣,并对田径运动有更加全面、深入的了解,同时,对增强学生的集体荣誉感以及团结凝聚力发挥着积极作用。

二、趣味田径项目引入中职体育课的必要性与可行性

(一) 必要性

首先,提升学生兴趣和参与度。传统的田径项目在中职体育课中常常以竞技为主,对于一些学生来说,这种形式可能会使他们感到压力过大或者缺乏兴趣。而引入趣味田径项目可以通过增加游戏化元素、设置有趣的规则等方式,激发学生全程参与的欲望,提高他们对体育课程的兴趣度和投入度,从而让学生对田径项目以及体育课程改观。其次,促进学生全面发展。传统田径项目注重个人竞技能力的培养,但是在实际生活中,团队合作、沟通协调等综合能力同样重要。通过引入趣味田径项目,教师可以为学

生创造更多合作和团队互动机会,在锻炼学生身体素质的同时,也能培养他们的团队意识和合作精神,同时,也能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔等优秀品质,这能很好地满足他们兴趣爱好和身体素质全面发展的需要。

(二) 可行性

首先,趣味田径项目的多样性。趣味田径项目可以根据学生的年龄、兴趣和能力水平进行个性化设计,包括但不限于跳绳接力、袋鼠跳、花式踢毽子等,这些项目既可以在室内进行,也可以在室外开展,具有较高的适应性和灵活性。其次,参与对象针对性强。部分中职生的注意力、理解力比较薄弱,有时候很容易受到外界干扰,趣味田径项目具有极强的趣味性和娱乐性,能充分吸引学生参与其中,使他们真实感受到运动的乐趣,能更好地提升学生的注意力与专注力。最后,对场地要求低,便于推广。趣味田径运动项目对器材设施并没有严格的硬性要求,即使在器材配置不足的情况下教师也能开展教学或者师生共同制作简易的设施装置,这在一定程度上能更好地满足教师教学与学生学习的需求,有利于让“阳光体育”运动理念根植于师生心中。

三、趣味田径项目在中职体育课中应用的有效策略

(一) 积极正确认识趣味田径项目,激发无限潜能

在中职体育课中应用趣味田径项目是一种创新的教学方法,它可以激发学生的无限潜能并提高他们对体育运动的积极认识。为了有效应用这些趣味田径项目,教师需要采取一些策略来确保其有效性。

首先,教师应该积极并正确认识趣味田径项目,并将其视为一种有益的教学工具。趣味田径项目与传统的竞技田径项目相比,更加注重参与和娱乐性。通过引入多样化的趣味项目,教师可以改变学生对体育课的看法,使其不再局限于单纯的竞争和成绩追求。同时,教师应该意识到趣味田径项目在培养学生身心健康、锻炼团队合作精神和培养创新思维等方面的积极影响。其次,教师需要设计适合中职学生特点和需求的趣味田径项目。中职学生通常处于青春期阶段,他们对体育运动和游戏活动有着浓厚的兴趣。对比,教师可以选择一些具有趣味性和挑战性的项目,如障碍赛跑、接力接水杯等,以吸引学生的参与和注意力。同时,教师还应该根据学生的身体条件和技能水平合理安排比赛规则和参与方式,确保每个学生都能够积极参与并享受到运动的乐趣。最后,教师还应该激发学生的无限潜能,鼓励他们在趣味田径项目中展现自己的才华和创新思维。通过给予学生更多的自主权和决策权,教师可以培养学生的领导能力和团队合作精神。例如,在设计一个团队竞赛项目时,教师可以让学生自己组织队伍、制定策略,并且鼓励他们在比赛中灵活运用各种技巧和方法来取得胜利。这样,不仅可以提高学生的自信心,还可以培养他们解决问题和创新思维的能力。

(二) 高效运用体育器材,增强教学过程趣味性

与传统田径教学相比,趣味田径教学过程更注重体育器材的使用,比如多样化、趣味性等。为此,教师可以与同学们一同开发体育器材,也可以一材多用,让整个教学过程的趣味性和娱乐

性更浓,进而达到在玩中学,在学中乐,在乐中悟的教学目标。

首先,为了增加趣味性,教师可以选择适合中职学生特点和兴趣爱好的体育器材。例如,在传统的田径项目中,可以引入一些创新的器材,如彩色编织跑道、发光响铃等。这些特殊设计的器材不仅能够吸引学生的注意力,还能够激发他们对运动的热情。针对跳高项目,教师可以从学生的兴趣爱好出发结合每个人的身高灵活设置跳高栏,对于身高矮的同学们,跳高栏设置得就应该相对低一些,反之,可以逐步增加高度。此外,有的同学喜欢红色,有的喜欢蓝色,教师可以根据学生的实际需求每堂课变换跳高栏的颜色,保证他们一边锻炼一边拥有好心情,同时也让学生对下一节课充满了期待。这样,学生就能全身心地投入到田径项目训练中,同时,这也是学生取得优异成绩的坚实保障。其次,注重器材使用的多样化。通过合理安排不同器材的使用顺序和组合方式,可以使体育课程更加丰富多样。例如,在进行接力赛时,教师可以设置多个接力棒供学生选择,并要求他们采用不同的传递方式。这样一来,不仅能够增加比赛的变数和挑战性,也能够激发学生之间的竞争和合作意识。最后,教师还可以通过器材的创意运用来增加项目趣味性。例如,在进行跳远项目时,教师可以设置一些特殊设计的起跳板,如弹簧起跳板、水上起跳板等,也可以设置不同形状和高度的跳板,并引导学生尝试不同的起跳方式和动作组合。这样一来,不仅能够提高学生的跳远成绩,还能够培养他们的创新思维和解决问题能力;针对跳绳这一项目,教师可以将两根跳绳编在一起,然后让学生开启双绳花样跳绳练习。这样做,不仅能有效增加绳子的重量,给学生跳绳施加一定阻力,而且还能通过跳绳器材的花样特点吸引学生注意力,在提高其弹跳能力的同时能够取得事半功倍的教学效果。

(三) 丰富竞赛游戏,充分激发学生参与积极性

在素质教育背景下,中职学生的身体素质问题得到了广泛关注,通过丰富的竞赛游戏来推广并实施趣味田径项目,可以有效激发学生的参与积极性。尤其针对传统跑、跳类项目,如果教师一味地采用枯燥乏味的教学模式,学生很难掌握技术性较强的动作,慢慢地,他们很可能产生懈怠甚至厌恶体育课的情绪。为了有效解决这一问题,教师可以将传统的田径运动转化为有趣的游戏形式,充分增加学生对体育课的兴趣和参与度,更重要的是还能够提升学生的身体素质,达到事半功倍的教学效果。

“直线跑”是田径训练的基本项目,区别于传统的教学形式,教师可以转而让学生采用蛇形或者波浪形的跑步形式完成项目,并在跑道上设置障碍物。教师也可以在接力赛中加入转圈跑、倒着跑等创新元素,使比赛更具挑战性和娱乐性。以折返跑比赛为例,教师可采用抽签的方式将学生分为若干小组,将沙包、篮球等器材放置于起跑线对面,排头学生需要跑至器材位置取回器材,以此类推,在规定时间内运输器材数量最多的小组获得胜利。教师可以在竞赛游戏中设置奖励机制,通过设立个人和团队的奖项,如最佳表现奖、最佳团队合作奖等,激发学生们争先恐后参与竞赛的积极性。同时,教师还可以设置积分或排名制度,使学生们在比赛中有所追求和目标。这样一来,学生们会更加积极投入到竞赛游戏中,并且愿意主动参与训练以提高自己的竞技水平。

需要特别强调的是,在设计竞赛游戏时,教师需要注重个人和团队之间的合作与竞争。通过设置团队比赛或者合作项目,培养学生们的团队合作精神和协作能力。例如,在接力比赛中设置接棒区域,并要求队员之间配合默契地完成接力传递任务。这样

一来,学生们不仅能够感受到团队协作的重要性,还能够培养个人在团队中发挥优势的能力。

(四) 加强课外运动,培养学生良好的运动习惯

为了有效促进趣味田径项目在中职体育课中作用发挥到最大化,设计合适且丰富的课外运动活动是至关重要的。通过精心设计和安排课外运动,可以帮助学生更好地理解 and 掌握田径项目的技巧和规则,同时增加他们对体育运动的兴趣和参与度,有助于学生在无形之中养成良好的运动习惯。

首先,组织定期的校际或班级间田径比赛。这样的比赛不仅可以激发学生们参与田径项目的热情,还可以培养他们团队合作意识和竞争意识。比赛可以设置多个趣味项目,如拔河比赛、踩气球跑步、啦啦操表演等,以增加比赛的娱乐性和吸引力。其次,鼓励学生自主组织小组活动或者社团活动。例如,学生可以自由选择自己感兴趣的田径项目,并结合社交媒体平台进行宣传和组队。在组建完成之后,他们可以代表学校参加校级或者市级等田径项目比赛,这样,不仅可以增加学生们对田径项目的参与度,还可以培养他们的领导能力和组织能力。此外,教师还可以设计一系列有趣的挑战项目。例如,设置一个固定时间内完成尽可能多跳远次数的挑战,或者设计一个迷宫式的赛道让学生在规定的时间内完成尽可能快速的奔跑。这样的挑战项目既能提高学生们的对田径项目的技术要求,又能增加他们对运动的乐趣和激情。最后,利用科技手段辅助课外运动活动实施。例如,通过使用智能手环或手机应用程序记录学生们在课外进行田径锻炼的数据,并设置相应的积分系统或排行榜来激励他们持续参与和进步,这样,不仅可以增加学生们对田径项目的投入感,还可以培养他们良好的锻炼习惯和健康意识。在此过程中,教师应注重评估和反馈。通过定期评估活动效果和学生表现,便于教师及时调整活动设计方案并提供针对性的指导。同时,在活动结束后教师应给予学生积极的反馈和奖励,鼓励他们继续参与体育运动,不断提升学生在趣味田径项目中的技术水平。

四、结语

在现代教育理念中,教学不再是教师一味地向学生灌输知识和技能,而是让学生在学中体会到乐趣和成就感。将趣味田径项目应用于中职体育课程,是一种崭新的尝试,这种尝试不仅能够激发学生学习兴趣,而且还能够锻炼他们的身体素质以及坚强意志品质等。因此,在今后的体育教学中教师及相关人员应更加注重对趣味田径项目在中职学校体育课中应用方法和作用的研究,尽可能在增强学生体质方面做出努力与有益尝试,真正为体育学科以及学生们的健康成长铺平道路,创造先机。

参考文献:

- [1] 林丽媛.趣味田径项目在中职体育课中的开展[J].西部素质教育,2022,8(23):98-101.
- [2] 张洪山,李结兰.趣味田径项目在小学体育教学中应用策略分析[J].科教导刊-电子版(上旬),2021(9):239-240.
- [3] 张旭.小学体育教学中开展趣味田径项目的作用[J].百科论坛电子杂志,2020(8):392.
- [4] 邹宇,康孝岗.趣味田径项目在中小学体育教学中的应用[J].新课程,2020(36):69.
- [5] 郭武.趣味田径项目在小学体育教学中的应用研究[J].互动软件,2020(8):1141-1142.