

# 高中体育的田径项目教学策略探究

高 洪

(西安市第七十中学, 陕西 西安 710000)

**摘要:** 积极落实高中体育教学活动, 在提升学生的身体素养的同时, 能够帮助其形成顽强的意志、坚定的品格, 从而为其未来发展奠基。本文针对高中体育教学的必要性展开论述, 在对田径教育的基本特点进行分析的同时, 结合高中体育教学的开展方式探讨落实田径教学的可行手段。

**关键词:** 高中体育; 田径项目; 教学策略

田径运动所包含的运动内容比较复杂, 对于高中生的身体发育也有着较为明显的好处。在田径运动活动中, 学生除要对关节、肌肉进行锻炼外, 其内部器官机能也在伴随田径活动的逐步深入而提升。针对田径教学的基本特点开展教学工作, 在帮助学生掌握相关田径知识的同时, 能够逐步拉近其与教学工作之间的距离, 为学生个人素养的发展带来更多支持。

## 一、导入田径知识, 提升学习兴趣

由于缺乏必要的体育知识, 部分学生将田径运动视为集“跑、跳”等活动于一身的运动形式, 参与相关活动的积极性较差, 对于田径运动的认知并不全面, 要全面激发学生的田径运动兴趣, 教师在开展田径运动教育之前应积极落实理论教育工作, 帮助学生更为全面的掌握田径知识, 以理论带动技能发展, 提升学生的学习兴趣。

以经典马拉松运动为例, 学生对于马拉松的运动特点、运动形式与价值并不了解, 教师可导入相关体育知识, 加深学生的体育理解, 培养其运动意识: 马拉松原是古希腊地区的一个地名, 在波斯帝国攻打希腊时, 希腊军队在马拉松地区大败波斯帝国, 取得了优秀的战果。为了传达这一振奋人心的消息, 希腊著名的长跑优胜者斐迪毕迪斯从马拉松地区跑到了雅典的中央广场, 在传达了胜利的消息之后理解而亡, 其奔跑全场 42.195 公里, 人们为了纪念这一位长跑英雄, 特意提出了马拉松这一田径活动。在导入历史知识之后, 学生能够结合个人情感深刻感悟到田径运动背后的竞争精神与拼搏意识, 从而对田径教学发起积极回应, 围绕不屈、顽强等关键词引导个人意识。历史故事为学生提供了解读田径运动的载体, 在田径运动的协助下, 学生对于相关体育知识的理解水平大幅上升, 其会不由自主的产生参与相关活动的欲望。

## 二、开展体育锻炼, 培养运动能力

基于田径运动发展而来的体育教学应该是一个循序渐进的过程, 对于高中阶段的学生来说, 其骨量发育趋于稳定, 肌肉分布逐渐定型, 教师应为学生创造参与体育活动的机会, 依靠循序渐进的锻炼机制培养学生的运动能力, 在逐步提升教学难度的同时, 推动田径教育的发展。

在高中教学环节, 教师可将多个教学板块整合起来, 依靠不同技能、不同要求的相互配合, 激发学生的运动意识。部分高中生的体育活动能力较差, 身体素质较差, 教师可导入基础

教学, 针对跳远、跳高等活动要求学生进行锻炼, 提升学生的体育活动积极性, 培养学生的运动意识。对于已经具备一定的体育素养、体育表达能力较强的学生, 教师可引导其从初级板块向高级板块发起冲锋, 在要求其完成短跑、接力跑等训练活动之后, 导入障碍跑、长跑等进阶训练活动, 着重提升学生的体能。围绕田径项目所开展的体育教学不仅仅针对学生的体能, 其更针对学生的体育素养。作为学生的管理者, 教师在帮助学生掌握相关运动要领的同时, 应帮助学生掌握科学运动、合理运动等现代化锻炼观念, 灵活控制参与田径运动的度与时间, 避免身体受到伤害。

## 三、导入趣味活动, 提升体育思维

部分学生对于田径运动抱有较强的抵触心理, 在教学活动中, 其并不能与教师所发起的教学活动建立精准对接, 在这种情况下, 教学工作的发展价值较低, 学生应用体育知识的能力较差。

教师可在田径运动教学环节导入趣味活动, 帮助学生更为积极的掌握相关体育知识, 依靠实践活动提升学生的思维水平。针对短跑、接力跑等活动, 教师可缩短教学周期, 利用课间锻炼、课间操等方式落实教学活动, 提升学生的活动兴趣, 逐步缩短其与教学活动之间的距离。而针对跨栏、障碍跑等高难度活动, 为消除学生的排斥心理与畏惧情绪, 教师可引入趣味活动作为铺垫, 如跳山羊、跳房子等, 锻炼学生的肢体协调能力, 帮助其逐步接受高难度田径运动。

在教学活动中, 教师应积极发挥自身的引导作用, 如果教学时间比较充足, 教师可在班级内开展小型田径比赛, 在保障学生安全的同时, 围绕短跑、长跑、马拉松等活动开展田径教育, 如围绕城区开展四分之一马拉松比赛、在乡间、山丘地区开展障碍跑比赛等, 对于教学配置比较先进的, 教师可申请使用学校内部体育场, 为学生提供锻炼身体的机会, 帮助其更积极的接触田径运动。

## 四、结语

田径运动的开展应该与教学活动紧密结合, 作为学生的直接引导者, 教师在帮助学生掌握田径运动的基本技巧的同时, 应关注学生的思维态度, 为其创造接触田径运动、参与田径运动, 掌握田径运动相关技巧的机会。教师应做好保护工作, 引导学生做好防护与热身, 避免因过量运动而引发的意外伤害问题。

## 参考文献:

- [1] 李春. 高中体育田径教学问题及对策分析 [J]. 科普童话: 新课堂, 2016 (19): 92.
- [2] 陈勇. 高中体育田径教学内容改革与开发策略初探 [J]. 成功 (教育版), 2012 (006): 270.
- [3] 刘巍. 高中体育田径短距离跑训练对策 [J]. 教育界, 2015 (005): 162.