

趣味田径教学法在中职体育教学中的应用探究

马 力

河南省南阳工业学校, 中国·河南 南阳 473000

【摘要】在素质教育持续推进下,趣味田径教学法的实施有效突破了传统单一、乏味的体育教学模式,调动了学生参与体育活动的积极性,更促进了体育教学效率的提升。对此,为进一步分析中职体育教学质效提升的有效途径,文章主要对趣味田径教学法的优势及对体育教学的影响进行分析,进而探究中职体育教学中趣味田径教学法的具体应用,以期对相关教育工作者提供参考。

【关键词】趣味田径教学法; 中职体育教学; 特点; 应用

Research on the Application of Interesting Track and Field Teaching Method in Secondary Vocational Physical Education Teaching

Ma Li

Nanyang Industrial School, Henan Province 473000

[Abstract] With the continuous advancement of quality education, the implementation of the interesting track and field teaching method has effectively broken through the traditional single and boring physical education teaching mode, mobilized the enthusiasm of students to participate in physical activities, and promoted the improvement of physical education teaching efficiency. In this regard, in order to further analyze the effective ways to improve the quality and efficiency of secondary vocational physical education teaching, the article mainly analyzes the advantages of the interesting track and field teaching method and its impact on physical education teaching, and then explores the specific application of the interesting track and field teaching method in secondary vocational physical education teaching. In order to provide reference for relevant educators.

[Key words] Interesting track and field teaching method; Secondary vocational physical education; Characteristics; Application

1 趣味田径教学法的特点

1.1 无场地依赖性

在科学技术的不断发展下,现代化技术在体育方面也为人们提供了一定的便利,如室内投篮器、跑步机等,其较室外运动不仅更加便捷,同时也具有一定专业性及安全性^[1]。在既往体育教学中,一般需依赖于足够大的操场及运动空间,而在趣味田径体育教学中,则可在较小的空间进行,而且部分创新项目甚至不需要借助体育设备,如室内乒乓球传递游戏、蛙跳、走鸭步等,同时也无需较大的运动场地,大大提升了体育教学便利性。

1.2 可调动学生体育学习兴趣

爱玩是人类的天性,尤其对于中职学生来说,其尚未成年,正处于贪玩阶段,而趣味田径教学的开展则可以借助新奇教学方式的激发学生参与体育运动的主观能动性,进而促使体育教学的趣味性得以凸显。同时,针对青春期阶段的中职学生来说,其在生活及学习当中极易出现逆反情绪,而在传统体育教学中,其往往由教师带领完善各种特定体育项目,这就导致学生的自由性受到了一定限制,而且传统体育运动项目单一、器械较少,单一的跑步、足球、篮球等运动项目更大大降低了学生的参与兴趣,使其产生抵触情绪。在这一情况下,趣味体育教学法得到实施则能够紧紧抓住学生心理,将上课设置成游戏形式,而非枯燥的学习,不仅让学生的身心状态得到了充分放松,同时也能够促使学生更快地融入到体育活动中,延长体育锻炼时间,促进学生整体身体素质的增强。

1.3 可强化师生互动

在趣味田径教学法实施下,对于体育教师得到职业素养要求也出现了一定的提高,其一方面需要教师具备体育本身的专业技术,另一方面也需要教师可以全面掌握学生的心理状态。因而在这一教学方式实施下,就需要教师能够结合学生实际身心特点科学规划教学方案,同时不断强化自身专业水平,提升职业素养。基于传统体育教学来看,通常以教师讲、学生听的教学方式为主,教师在教学过程中的融入度较低,也未能切实揣度学生的真实想法。而在趣味田径教学法的实施下,则需要教师能够全面把握学生的

兴趣所在,并分析何种体育活动能够在锻炼学生的身体机能的同时,调动学生参与积极性;在学生能力或兴趣不足的情况下更不能旁观,而是予以表扬与鼓励,强化学生信心,开发其潜力。同时还需尽可能避免体罚学生,以免导致其产生负面情绪。可以说在趣味田径教学中,师生间的平等性得到了充分体现,打破了教师的绝对权威,促进了师生互动。

2 趣味田径教学法对中职体育教学的影响

2.1 基于教师角度

在传统体育教学中,教学方法单一,课堂教学形式也较为单一,因而教师在课前通常无需花过多时间进行准备^[2];而在趣味田径教学法实施后,则需要教师转变教学观念,针对现有教学内容进行创新设计,从而在强化课堂形式多元化的同时提升体育学习得到娱乐性及趣味性。如此一来则需要教师进行大量的课前准备,而且受到上课形式的变化,还需要教师进行充分备课,提前明确上课形式、场地、需要的器材等内容。此外,在此种教学模式下,课堂主要以学生为主导,需要教师提前进行模拟,以便更好地与学生进行课上互动,提升课堂效率,确保趣味田径教学法的实施与运用。

2.2 基于学生角度

趣味田径教学法的实施能够有效改善学生对田径运动乏味、无聊的认知。从实际角度来说,中职学生并非不喜欢运动,而是对体育教学内容兴趣不足;而趣味性教学模式的实施则能够有助于更好地获得学生的认可,使其自愿参与体育活动,获取田径知识。而且趣味田径教学的实施也能够结合学生的喜好,秉持以学生为中心的原则,在非强制性要求的基础上调动学生的学习积极性与主动性,使学生在体育学习中自主感受运动的快乐。例如通过游戏化开展体育训练的教学中,能够准确贴合中职学生的实际心理特性及偏好,进而借助趣味性变幻的训练内容,促进学生学习兴趣的提升,强化训练效果,促进学生身心健康得到有效锻炼,为其日后养成良好的运动习惯奠定基础。

2.3 基于体育场地器材角度

趣味田径教学形式多样,方法多元,因而其尽管对运动场

地无较高要求,但对运动场景及器材则有一定需求。在以往田径教学中,仅需依赖一个运动场地即可,而在现阶段逐渐丰富、多元化的教学方案下,则需进一步丰富教学道具及运动器材,从而进一步促进课堂内容的丰富及完善,以确保中职学生体育教学活动能够得以顺利进行,为学生创建愉悦的课堂氛围。

3 趣味田径教学法在中职体育教学中的应用

3.1 创新传统体育项目

在传统田径教学中,一般以走、跑、跳等为基础项目,在趣味性教学模式实施下,则需基于传统教学内容进行改进及创新,从而强化教学活动趣味性。如在跑步活动中,可对传统直线道路或圆形跑道进行调整,通过划线形式将跑道转变为波浪形、蛇形,或在跑道中防治障碍物等;同时,还可对跑步形式进行转变,更改为倒着跑、多人协作跑步、负重跑步等,进而推动体育教学内容的多元、多样发展。在具体体育教学活动中,首先可采取模仿形式开展教学,如蛙跳。在学生进行蛙跳的过程中,可有效锻炼学生的弹跳能力及身体协调能力。同时,还可以进行其他模仿活动,如对当下流行得到舞蹈或模仿小动物的动作等,从而既达到既锻炼身体的目的,也促进了体育活动趣味性的增强。其次还可采取限时法开展活动。如在游戏中分配一定任务,进而设定一定的时间限制,要求学生们在规定时间内完成,具体活动可继续进行蛙步走、跳绳、两人三足等,最终以规定时间内完成的同学为最终赢家。如此一来则促进了学生们参与兴趣的提升,同时也体现了体育的竞技性及挑战性,更有助于调动学生的参与兴趣,并培养其时间意识。

3.2 合理运用场地环境

在趣味田径教学实施中,需要场地具备一定协调性及适应性,因而在实际教学开展中,就需结合中职院校的实际情况,结合自身体育场地对活动项目进行设置,进而确保趣味教学任务的高效完成^[3]。同时,从趣味田径教学活动的实践开展情况来看,常规中职学校得到操场便能够满足趣味性田径教学目标。因而在实际教学内容践行中,就需要教师结合实际场地条件,通过预设授课路径,保障教学活动可在实践中达成。如在面积较大、宽敞的场地,可设计障碍接力跑,通过障碍物的设置,引导学生在新的运动场景下体验不同的体育感受,达到丰富体育趣味性的效果。在较小的场地,教师则可以组织班级同学以分组的形式进行活动,如通过蛙跳、高抬腿、气球传递等形式,在保障学生运动量的同时,使学生感受体育学习的兴趣,调动其参与体育课堂的主动性及积极性,促进体育教学效率的提升。

3.3 巧妙借助体育器材开展体育教学活动

在中职体育教学环节中,趣味田径教学法的应用除了可借助场地优势外,还需要教师能够紧密结合本校实际情况,适当借助学校的体育器材辅助开展体育活动,从而增强学生对体育活动的关注度,调动其参与兴趣。如在跑步训练过程中,可组织学生进行往返跑训练,而在具体训练中,可在场地布置一些不同色彩的标志区域,然后在活动中随机指定某一种颜色区域要求学生避开或在区域内站定,从而在单调的往返跑活动中增加一定趣味性,并增强学生的注意力。另外,在进行往返跑赛道设置中,还可以带领学生进行赛道长度测量,并探究不同赛道长度对训练的影响,从而逐步强化学生的体育运动意识,使学生能够更加重视田径运动,提升体育素养。

3.4 强化精神感悟,拓展教学内容

在中职体育教学中,趣味田径的落实既可使人获得视觉美感,也跟你那个狗使其精神得到满足。而在传统中职体育教学中,教学活动相对单一,学生在教学活动中很难体会体育教学的趣味性,反而感到枯燥乏味。在既往教学中,教师通常会安排学生跑步、做健身操等,而后则开展自由活动,这一教学形式不仅缺乏趣味性,同时也难以满足学生的学习及成长需求,更难以促进学生综合素养的提升。而趣味田径教学法的引入则能够有效改善这一情况,通过在实际教学中开展趣味田径教学法,

可有效提升传统体育教学的趣味性及适应性,进而可使学生在体育学习中逐步认识到自身的变化,从而使整体体育教学能够与新课改教学标准相适应。例如在实心球投掷活动开展中,则可以指导学生分为几个小组,进而指导其统一、规范的投掷姿势,确保学生能够完整、标准地完成投掷动作,达到最佳的曲线和弧度,如此一来则能够在体育教学中凸显视觉美感,基于此,还可以进一步向学生传授投掷技巧,并利用课余时间为学生介绍实心球投掷活动的起源及运动对身体的积极影响,从而激发学生参与实心球投掷活动的兴趣,并促进其专业水准的提升及运动素养的提高,推动中职学生的全方位发展。

3.5 以游戏导入形式展开知识教学

在中职体育教学活动中,不仅需要开展运动性教学训练,同时也要为学生讲解田径体育方面的理论知识。从传统体育教学形式来看,教师在讲解理论性体育知识的情况下,采用的讲解形式往往过于陈旧,这就导致学生学习兴趣低迷,不利于学生深刻理解及掌握相关体育知识。对此,在实际教学中,教师就可以考虑通过游戏导入的形式设置相应的游戏活动辅助理论知识讲解,从而使学生的学习积极性及有效性得以提升,确保学生能够全身心投入到知识学习中,深入理解和感悟体育知识。如在跨越式跳高这一体育内容讲解中,就可以设计一些小游戏吸引学生的关注,例如可设计圆形集体跳杆活动,使学生能够结合游戏内容感悟体育知识,调动学生的主观能动性及内驱力。此外,在教学游戏的设计中,还要重视师生共同参与,从而拉近师生距离,创建轻松的课堂氛围,使趣味田径教学法的实施价值得以体现。

3.6 融合竞争意识

对于中职学生来说,其内心深处往往具有强烈的竞争意识。若能够在趣味田径教学实际开展中合理融入竞赛内容,则能够有效吸引学生主动参与体育活动,提升教学质量,调动学生兴趣。例如跑步训练中,单一绕圈跑步往往枯燥乏味,学生的参与感较低,参与兴趣不强。对此,教师则可以组织学生进行分组,进而展开分组接力赛,通过竞赛机制的设立,调动学生参与积极性,激发学生竞争意识,从而使其能够在竞赛过程中强化跑步训练,达到提升身体素质的目的。当然,在竞争游戏的开展中,也需要注意强化对学生体育精神的培养,既要增强学生参与体育活动的积极性,同时也要避免其为了赢取比赛而不择手段,要合理制定规矩,重视培养学生的公平意识,指导其光明磊落地赢取胜利。此外,安全问题也不可能忽视,尤其在竞赛活动及多种新设施、新设备的运用中,更需要注重保障学生在体育活动开展中的安全性,要在课前及时对体育设施的安全性进行检查,从而在确保体育设施均安全可靠的情况下开展体育活动,以免导致教学过程中发生意外情况,威胁学生运动安全。

4 结语

总的来说,在中职学生的学校生活中,不应该仅局限于学习,还需要为学生设置丰富的课外活动,从而确保学生能够身体健康、快乐成长。趣味田径教学法的运用,则主要以提升体育教学趣味性,为中职学生提供轻松、快乐地学习环境为主要目的。通过趣味田径教学法的实施,可强化学生的学习主动性与积极性,使其感受到体育活动的乐趣,并锻炼身体,发挥潜能,为其生活及学习奠定健康的身体基础。同时也有助于培养学生的合作意识、公平意识及竞争意识,使学生能够积极面对生活及学习中出现的问题,并积极探索解决方案,具有较高的实施价值。

参考文献:

- [1]侯玉萍.新课改背景下趣味田径教学法在中学体育教学中的应用[J].学周刊,2020(14):161-162.
- [2]朱磊.微探趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].家庭生活指南,2021(01):163-166.
- [3]孙明明.趣味田径教学法在大专体育教学中的应用[J].体育风尚,2020(03):145-145.