

如何构建初中体育趣味田径课堂

朱威文

(广东深圳市宝安区中学(集团)第二外国语学校,广东深圳518000)

摘要:在建设体育强国的战略背景下,初中体育田径教学引起了诸多专家、学者和一线教师的关注和重视。目前,传统教育理念、原有教育设施已经难以满足田径教学的实际需求。为了更好地培养体育人才,提高体育教学实效,教师应引入先进教育理念,审视当前田径教学中存在的做不足,再结合学校和学生实际,创设趣味化田径课堂,让学生自觉地参与到田径训练中。本文立足体育教学实际,对田径教学中存在的问题加以分析,并提出体育趣味田径课堂的构建途径。

关键词:初中体育;趣味田径;课堂教学

在新时代要求下,初中体育教师应站在新起点,积极响应建设体育强国的要求,加快体育田径教学改革。趣味田径是一种新颖的体育项目,由于具有多元形式和丰富的内容,为体育教学注入了更多娱乐因子、健身因子,更容易引起师生们的关注。通过开展趣味田径,唤起学生参与田径运动的热情,使其自觉地进行团队协作,增强自身身体素质,更为田径教学提供了新方向。

一、初中田径教学中存在的问题

(一)教育形式、思想有待更新

在固有教育形式、理念的影响下,初中体育教学往往不被家长和学校所重视,学生们也只是为了完成教师安排的任务,这就难以体现出体育教学的重要价值。受到上述原因影响,田径教学形式未能紧跟时代潮流,仅限于投掷、跑步、跳远等项目,很难激发学生的参与热情,导致田径教学活动收效甚微。

(二)田径训练设施有待完善

教育设施是学生参与体育田径运动的重要辅助工具,要想切实增强田径教学的效果,除了制定科学的训练方案、设计长期的训练计划,必须借助体育训练设施的力量。但是,根据相关调查研究发现,诸多学校在体育设施上未能及时更新换代,也未能建立起专门的训练基地。在田径课堂实践中,教师更多是组织学生进行反复地训练,不断地进行跑、投等机械式训练活动,其实践收获远远低于预期目标,这时急需更新和完善体育训练设备。

二、初中田径趣味课堂的构建途径

(一)通过灵活设计活动增强训练效果

从整体角度看,趣味田径教学要求教师转变教育理念和形式。不同于传统体育教学模式,要想构建趣味田径课堂,教师应将着眼点放在学生心理体验上,设计出符合学生心理需要的课堂氛围,让学生从文化学习压力中解放出来,使其产生积极、正面的心理体验。在传统教育环境下,教师往往过于依赖既定的教学步骤,在学生热身后进行跑圈,再组织正式训练活动。

这样的训练环节缺乏变数,且不具有灵活性,极容易让学生感到枯燥无趣,也就很难实现课堂教学目标。因此,教师应紧紧围绕趣味教育理念,以灵活变化的环节取代原有的既定教学流程,关注到如何激发学生参与热情。

例如,在组织学生进行铁饼投掷练习时,教师可以从锻炼的适度性出发,注重引导和组织的趣味性,通过设置难度逐步升高的任务,让学生不断地挑战,激发其竞争力。这时,教师可以选取大、中、小程度的飞盘,让学生以两人或三人为对练小组,从挑战重量轻的物品到挑战更重铁饼,通过逐步适应、增加难度,学生更容易产生抛掷的手感,锻炼其发力技巧和手法,提高训练成效。

(二)通过丰富器材设备满足心理需求

体育器材能够为田径训练提供基础保障,为教学目标的完成提供必要条件。因此,教师应从趣味教学理念出发,对体育器材进行二次开发,兼顾体育器材的趣味性和游戏性,更好地塑造田径趣味课堂,将田径教学与体育游戏相统一。在实际教学场景中,教师应结合不同训练项目,选择不同形态、重量的训练器材,并确保其外形具有足够的吸引力,如器材的颜色、规格等方面。通过开发或完善这类体育训练器材,满足学生参加实际训练需求。在完成体育训练设备后,教师就能根据学生认知规律、身心特征,以幽默、趣味的语言方式,让学生们将注意力集中在田径训练项目上。

比如,在进行立定跳田径项目时,由于这项运动重在锻炼瞬间弹跳力和爆发力,教师应根据学生身体素质,预先组织学生们进行慢跑、蛙跳等方式进行热身。在热身环节,教师可以让学生以分组形式进行热身竞赛,让各个小组在无形中进行竞争。通过组织趣味竞赛活动,能够更好地防护学生各个部分,唤起学生积极的斗争心态,让学生们在田径活动中享受趣味。此外,教师应根据时代需求,引入丰富多样的田径训练活动,丰富田径课堂环节。例如,教师可以选择花样跳绳,让学生们根据自身喜好去尝试多种跳绳方式,如活花、正反跳、跳双绳

等,让学生以单人、多人形式进行竞技。教师可以在课前下发调查表,搜集学生们的反馈和意见。根据所搜集的意见,组织大家用跳绳开展“四人运货”活动,组织学生以四人为单位,四根跳绳布置成“井”字,每名组员抓住绳的一段,在“井”字中心放置排球,让四人相互配合,将球运送到指定目的地。

(三) 通过利用场地资源提升身体机能

从整体角度看,田径教学主要是围绕固定的田径训练场地。因此,教师应把握好场地资源的可利用性,关注每节课的重点训练项目和学生实际需要。要想真正体现田径场地的职能,教师应确保田径训练场地具有其独特性,以突出田径场地与其他场地的不同。这时学校和教师应根据本校体育教学实际,设计和规划符合运动精神的激励标语,让学生在运动中产生积极、热情的运动情绪,促使其产生运动激情。在条件允许的情况下,可以在场地放置多媒体设备,便于播放音频、视频,更好地实施趣味田径活动。

例如,教师可以借助场地资源、栏杆等设备资源,组织男女混合接力训练。在具体规则上,教师让男生以蛙跳形式进行接力,而女生则是以单腿跳形式进行竞赛,每支竞赛队伍各分为男女两组,两组分别有四人组成,要求每组同学在竞赛中跨越栏杆,在完成20米后折返,由下一名同学从对面出发……如此,所用时长最短的小组赢得胜利。其中的比赛规则,并未规定出场顺序,通过随机上场的方式,让学生们有了更多自由发挥的机会,促使各个小组间积极竞争,制定出科学、合理的出场顺序,促使各个小组的团队协作能力得到提高。

三、结语

综上所述,趣味田径教学对初中生体育锻炼热情的激发具有重要作用。因此,教师应主动去分析当前体育教学形式、教学活动等方面存在的不足,及时地转变自身教育理念,根据学生实际优化体育教学方案。通过丰富体育田径活动,引进设备器材、发挥场地资源优势等形式,将趣味田径课堂与体育活动、体育设备、体育场地相关联,点燃学生在田径场上的运动、竞技和竞赛热情,促使其积极地参与到每个田径运动环节,增强其身体素质,从而促使其获得更全面的发展。

参考文献:

- [1] 吴新基.初中体育田径趣味化教学探讨[J].中学教学参考,2019(30):21-22.
- [2] 刘海华.浅析趣味田径教学在初中体育教学中存在的问题与对策[J].人文之友,2018(5):203.
- [3] 李长江.“趣味田径”模式下初中体育课程改革与实践研究[J].语文课内外,2018(20):146.

[4] 蔡永刚.以趣味田径教学法构建初中体育教学[J].课程教育研究:外语学教法研究,2019(019):167-168.

[5] 徐金华.初中体育趣味田径教学的实践与探索[C]//2020年“互联网环境下的基础教育改革与创新”研讨会论文集.2020.

[6] 陈磊.初中体育课程与趣味田径教学法的有机结合研究[J].中国农村教育,2019(035):105.

[7] 洪舒萍.初中体育教学中趣味田径教学法的应用分析[J].文理导航·教育研究与实践,2020(002):220-221.

[8] 黄辉.趣味田径教学法在初中体育课堂的运用及教学策略[J].启迪与智慧:教育,2019(010):79-80.

[9] 杭雪华.探讨趣味田径教学法在初中体育课堂的运用及教学策略[J].科学大众(科学教育),2019(007):26.

[10] 龙小林.趣味田径教学法在初中体育课堂的运用及教学策略分析[J].青少年体育,2018(007):69-70.

[11] 卢阳.趣味田径教学法在初中体育课堂的运用及教学策略分析[J].最漫画·学校体音美,2018(013):1.

[12] 赖振光.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用探讨[J].山海经:教育前沿,2019(6):0320.

[13] 练金强.以趣味田径教学法构建初中体育教学[J].科学咨询:教育科研,2018,581(04):99.

[14] 蒋俊.初中体育教学中的快乐田径课堂构建探析[J].当代体育科技,2015,5(027):100-101.

[15] 刘玉斌.浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].情感读本,2017(033):23.

[16] 张巨功.初中体育教学中趣味田径教学的应用[J].新教育时代电子杂志(学生版),2019(027):1.

[17] 倪德贵.浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].快乐阅读,2016(10):66.

[18] 祁国转.如何运用趣味教学提高初中田径课堂的教学效率[C]//2020教育信息化与教育技术创新学术研讨会年会论文集(二).2020.

[19] 李明显.趣味田径在小学体育课堂中的应用研究[J].教育现代化(电子版),2017:101.

[20] 高晓亮.初中体育田径课堂分层次教学模式的构建探析[J].最漫画·学校体音美,2018(024):1.

[21] 谢宝强.初中体育教学中的快乐田径课堂构建探析[J].情感读本,2018(014):30.

[22] 王继梁.浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].北方文学:下,2017(6):165.