

# 优化初中体育田径课程教学的措施探究

杨青

(南通市海门区中南中学, 江苏南通 226100)

摘要: 初中是学生身体发育的重要阶段, 也是激发学生田径潜力的关键期。此时, 教师应依据学生的具体情况, 优化田径课程的教学方法, 加强对学生的田径训练的监管, 逐步提升学生的田径运动能力, 有效改善学生的身体素质。对此, 本文将对优化初中体育田径课程教学展开探索, 以期参考。

关键词: 体育; 田径课程; 教学; 优化

## 一、初中体育田径教学现状

在田径教学中, 由于田径教学内容的限制, 使得田径课程陷入到教学困境中, 具体表现为以下几点: 首先, 缺乏相应的吸引力, 田径课程主要由跑、跳以及投掷等项目构成, 远不及其他多元化体育项目更具吸引力, 因为田径课程缺乏吸引力, 进而制约了学生参与田径教学的积极性。其次, 教学内容单一, 教学内容围绕单一的田径教学内容, 对运动本身的创新不足, 传统讲解、示范的方法, 不利于学生更深层理解其中的内容。此外, 不重视培育学生的核心素养, 在体育教育环境中, 核心素养的培养显得至关重要, 但从实际情况看, 教学围绕的核心点依旧是田径内容, 学生的技能掌握情况是核心与关键, 而对核心素养关注度不高。最后, 教学评价略显单一, 受传统教育理念的制约, 教师在评价学生的田径表现时, 仍以学生的田径成绩为主, 这种评价形式不具多样性。同时也缺乏相应的客观性, 无法对学生的具体表现做出真实的评价, 在某种程度上也会制约学生的开展田径训练的积极性, 并且田径作为一项体育运动, 还应着重评价学生的协调性、运动水平, 这种评价形式未能有效考虑学生身体素质间的差异性, 所以, 这种评价形式不仅缺乏合理性, 还无法对学生的表现做出具体评价, 进而制约了田径教学的效果。

## 二、初中田径课程教学中培育重点与难点

### (一) 教学培育重点

在初中阶段, 通常会忽视体育课程的重要性, 田径教学作为体育课程的重要部分在具体教学中面临着诸多困难。随着教育改革不断地提升, 社会各界对核心素养愈发地重要, 因此教师要依据中学生的实际情况, 着重培育中学生的核心素养, 并结合田径课程内容设置针对性的教学计划, 这对提升中学生的核心素养起着重要的作用。但是初中田径课程并未涉到大量的理论性知识, 通常是实践性知识为主。因此, 要想将核心素养有效落实到田径教学中, 必须将培育重点抓住, 即如何将核心素养渗透在田径教学的实践教学。多数田径运动能够强化中学生的意志力。从某种意义上来说, 田径教学能为中学生体育素养的提升提供相应的帮助。在具体的田径教学中, 教师应重视中学生在田径项目中的表现, 还要着重强化中学生的道德素养, 提升中学生的体育境界, 不能仅限于田径技术的范畴内。因此, 教师将核心素养融入具体的田径教学中, 这是培育中学生核心素养的关键所在。

### (二) 教学培育难点

如何使中学生的核心素养通过田径课程得到提升, 是培育的难点。由于初中阶段是人的价值观、世界观和人生观形成的关键期, 教师在田径课程中正确地把握“度”, 是培育工作的一大难点。基于核心素养开展田径教学有以下几个难点: 首先, 在田径教学中教师与学生交流机会很少, 在具体的教学中, 无法为中学生

创设较为活跃的教学环境。长此以往, 中学生和教师在教学中无法进行联动, 中学生的学习兴趣会逐渐下降, 教师也会逐渐失去教学的激情, 这对田径教学是极为不利的。其次, 在教学过程中, 如何将核心素养贯穿到实际的教学中, 多数教师不能够将中学生放于主体地位, 中学生在实际的田径技能学习过程中一直处于被动接受状态。这种教学方式会使中学生的主观能动性减退, 这严重限制了中学生的思维拓展能力的形成。最后, 中学生在思想上普遍不够成熟, 田径运动是初中体育教学中的主要科目, 目前很多中学还没有深刻理解和领会新课改和素质教育的精髓, 特别是在当下体教融合的大背景之下, 田径教学中人们从观念上很难接受核心素养这个概念, 更不要提中学生本身。

## 三、初中体育田径课程教学优化措施

### (一) 丰富田径教学内容

田径运动学习不仅是连续性行为, 还是终身学习的行为, 在教学中, 教师要着重制定个性化教学方案, 密切关注中学生的具体情况, 这是提升中学生核心素养的有效方式之一。同时, 教师还要在此基础上, 积极创新教学方式, 将实践教学与理论教学有机结合。这些不仅能使田径教学内容得到丰富, 还能将实际生活与田径教学有机结合起来。田径技术中的丰富基础动作模式可以迁移到生活当中, 为培育中学生的田径技能提供有力支撑。此外, 教学内容丰富还要建立在客观基础运动模式上, 不同类别的教学内容能够启发中学生做出不经常使用的技能。在应对突发情形的时候, 这些动作可能成为身体做出的本能反应。

### (二) 激发学生田径运动兴趣

在优化田径教学的内容中, 教师还要将中学生的兴趣充分激发出, 从而确保田径教学效果得到切实保障。在具体的教学中, 多数中学生会觉得田径运动具有枯燥性, 并且田径运动对体能素养有着较高要求, 训练就会有些难度。因此, 中学生对田径项目的兴趣就会受到制约, 教学参与性有待提升。对此, 教师就要及时革新自身的教学思维, 优化田径训练模式, 将中学生参与田径运动的兴趣充分激发出。另外, 教师还要秉持循序渐进的原则, 避免对中学生提出过高的要求, 给中学生的心理造成学习压力。教师还要增加田径教学的趣味性, 让学生更加积极地参与田径运动, 从而获得理想的教学效果。例如, 教师能不定期组织田径项目竞赛, 如, 跳远竞赛、400米接力竞赛等, 并设置相应的奖项, 使中学生在竞赛中享受到田径运动带来的荣誉, 在满足中学生自尊心的同时, 也能激发出中学生的好胜心, 进而提升田径项目的训练效果。教师还可举办小型趣味性运动会, 让中学生能够应用自身已掌握的运动技能, 为本班级的荣誉而战斗。比如“拔河比赛”, 主要考验的是参赛人员的力量; 比如“袋鼠跳”就以撑竿跳高、跳远、三级跳远等为主。这样便能依据项目的不同特征, 安排具

备相应特长的中学生参加,能够更好地发挥他们的优势,寓教于乐,才能更好保持学生对体育田径训练的兴趣。

### (三) 培育学生竞技能力

随着田径教学的深入,教师应强化对中学生竞技能力的培育,从而使田径教学能够有序开展。中学生都具备着好胜心,他们渴望在他人面前展现自己的能力。在参与竞赛的时候,他们往往会为个人或者集体的荣誉拼尽自己的全力。很多田径项目都有很强的竞技性,因此,教师要在课堂教学中为学生设计一些比赛活动,让学生在参与比赛的过程中充分发挥自己的能力,促进中学生运动能力得到提升。在具体教学中,首先,教师应夯实中学生的田径基础,引导中学生掌握相应的运动技能。然后,教师再为中学生组织竞赛活动,促使中学生展开比拼。在比赛结束之后,教师还要及时地评价学生,对于获胜的学生要进行表扬。这样不仅会使田径教学更加具有趣味性,还能够让学生将自己的能力更好地展现出来,增强学生的自信。比如,在进行“4×100米接力赛”教学的时候,教师可以先将跑姿以及接棒的要领传授给中学生,让中学生进行自主练习。然后,教师再将中学生分成小组进行比拼。对于获胜的小组,教师要给予一定的奖励。通过这样的方式,不仅能够使中学生的运动技能得到强化,还能够提升中学生的综合素养。

### (四) 培育学生学习能力

为了在教学中更好地锻炼中学生的田径技能,仅凭教师在课堂上短时间的讲解是远远不够的。因此,教师还要鼓励中学生在课后加强练习,这样不仅能强化中学生的体能,还能够使中学生有效掌握田径技能,同时,教师还要强化中学生学习能力的培育。教师应依据田径项目为中学生补充相应的课外资料。例如,教师能借助多媒体向中学生展示田径教学视频,并要求中学生在观看视频的过程中对认知观察田径运动的姿势以及技巧。这样不仅能帮助中学生对自己在运动过程中的误区进行纠正,还能够促进中学生学习能力的提升。例如,在开展铅球教学活动时,教师可以让中学生观看铅球比赛视频,然后让中学生进行自主模仿。中学生也能依据自身理解对铅球动作拆解练习,也可以和其他同学互相帮助。最后,教师对中学生的表现情况作出评价,并将动作要领传授给中学生,组织中学生再次练习。通过这种方式,中学生不仅可以更好地掌握投掷铅球的技巧,还能够在这个过程中锻炼自己的学习能力。

### (五) 设计层次化运动任务

以往的田径课程教学,多以教师布置统一任务,中学生完成训练目标为主,这就导致中学生只能被动地接受任务安排,却不能确定每个中学生是否都达到了最好的训练效果。所以,教师就要准确分析中学生的具体情况,了解他们身体和心理对田径训练的接受程度,并对此制定出不同的训练目标,设计层次化的田径训练任务,使中学生在田径运动中切实享受到训练带来的成果和喜悦,以此来促使中学生向着更高、更远的目标前进,田径训练效果就会得到较大提升。例如,教师在设计田径训练任务时,就要依据中学生的自身情况,在不同的阶段安排不一样的训练强度。以男生1500米中长跑为例,有的学生体力很好,耐力也很强,可以在规定时间内完成任务,教师可以要求中学生以缩短时长为训练目标。而有的中学生体力不足,速度不够,完不成任务,教师则可分几次训练,首先让他们进行跑、走结合,先完成长度训练。进行不计时的跑步练习,提升中学生的体力,让他们能够跑完全程。最后阶段会进行速度练习,不断提升跑步速度,使他们能够在规

定时间内完成长跑任务。

### (六) 开展赏识性评价

在田径教学中,教师要善于发现中学生的闪光点并对其进行评价,能够强化中学生的自信心,真正地将中学生作为教学核心,激发出中学生的兴趣。田径训练过程中,教师开展赏识性评价,能够更好调动中学生的能动性,提升他们对田径训练的热情。例如,教师在田径教学中发现有的中学生胆子小,不爱表现,教师就可鼓励胆小的中学生,让他们放开自己,并用积极的词汇进行引导,让他们可以完全融入到田径训练中。而对那些爱动的学生的优点给予充分的肯定,对他们提一些新的要求,帮助他们改正一些不好的习惯。赏识评价应用到田径课程教学中,不仅能维护中学生的自尊心,还可提升中学生的自信心,还可以促进课堂中师生之间的情感交流,进而提升田径课程的教学效率。

### (七) 合理控制训练强度

教师在开展田径训练时要更合理控制训练的强度,训练内容不同训练强度也要有所差异。例如在训练学生折返跑地的时候,如果是以高强度来训练学生的跑步方式,教师就要把训练量控制在3至5组左右;如果以普通的强度来开展训练活动,训练量也要适当地增加至6组或9组。另外,在田径训练中,教师要着眼于学生的实际情况,有针对性、合理、科学地对学生的训练量做出相应调整,以此来提升学生的训练水平。教师还需注意不能太过着急,要做到循序渐进。此外,训练学生的核心力量时,在训练初期,教师应选择最为简单的训练形式,如俯卧静力肘支撑训练。当学生能够熟练掌握此类训练形式后,教师便能将阻力带适当融入训练活动中,进而提升学生的爆发力或者是稳定性,同时学生的小肌群也能得到有效锻炼,因此,在田径教学中,教师要合理控制学生的训练量,以此来有效提升田径教学的质量。

### (八) 科学整合教学资源

教师要想有效提升田径教学的质量,要在田径教学中合理运用各类教学资源,这样不仅能使教学资源实现优化配置,教学内容也能实现优化升级,使得田径教学更具趣味性,将学生参与田径教学的兴趣有效激发出,同时也能将竞技与健身有机结合,改变以往田径教学的模式以及内容,在满足学生多元化学习需求的同时,学生的田径水平也能得到显著提升,并且学生的意志力也能得到有效锻炼,并促使学生树立终身体育锻炼的意识。另外,通过对田径教学的各类教学资源进行合理整合,除了能够缓解当前田径教学中所存在的不足,还能将学生学习田径类知识、技能的兴趣充分激发出。此外,也能丰富田径教学的训练内容,能将全面健康理念有效渗透给学生,这不仅对提升学生的综合素养起着较为积极的作用,对提升田径类教学也起着较为积极意义,从而有效提升田径教学的整体质量,推动田径运动行业实现持续发展。

## 四、结语

总而言之,田径训练是一项基础且长久的体育教学内容,教师通过设计不同的训练内容,积极尝试新的教学方式,从而不断优化田径课程的教学效果,切实提升中学生田径训练的成绩,进而实现田径课程教学的预期目标。

### 参考文献:

- [1] 李文晴,王云辉.核心素养背景下初中田径教学策略研究[J].新课程教学(电子版),2021(14):3-4.
- [2] 王亚娥.优化初中体育田径训练效果的教学方法[J].田径,2021(07):72-73.