

基于趣味田径在小学体育与健康课中的应用研究

杨海兵

(兰州市城关区草场街小学 甘肃省兰州市 730046)

摘要: 随着教育的不断深化,体育学科受到了广泛关注。我国教育部明确指出,小学体育教学必须要以学生为本,与此同时还要与健康课有机结合在一起,促进小学生各方面素质的全面提升。对于小学阶段的学生而言,学习任何知识都需要在兴趣的指引下才能达到事半功倍的效果,那么在小学体育与健康课教学过程中,就可以深化应用趣味田径,真正促进小学生的可持续发展。

关键词: 趣味田径;小学体育与健康课;应用

Research on the Application of Interesting Track and Field in Physical Education and Health Classes in Primary Schools
Yang Haibing

(Lanzhou Chengguan District Caochang Street Primary School Lanzhou 730046, Gansu Province)

Abstract: With the deepening of educational reform, the discipline of physical education has received widespread attention. China's Ministry of Education has clearly pointed out that physical education in primary schools must be student oriented, and at the same time, it must be organically combined with health classes to promote the overall improvement of the quality of primary school students in all aspects. For primary school students, learning any knowledge requires the guidance of interest to achieve twice the result with half the effort. Therefore, in the teaching process of primary school physical education and health classes, it can deepen the application of interesting track and field, truly promoting the sustainable development of primary school students.

Key words: fun track and field; Physical Education and Health in Primary Schools; application

前言:

近些年来,我国的体育教育改革呈现出不断深化的发展趋势,而且对于学生的教育教学也从过往单一的学科教学进一步转化为了综合素质全面发展的教学,这不论是从任何一个角度来分析,对于学生的未来发展都是有百利而无一害。在小学阶段的体育与健康课中,田径教学是最为重要的一项内容,但是过去阶段,只是单一的让学生开展田径训练,整个课堂氛围也非常的枯燥和发展。教师立足于新时代发展的新要求,将趣味田径全面实施进来,可以很好的改变过去的教育弊端和局限性,达到最佳的教学实效,促进学生的可持续发展。

一、趣味田径在小学体育与健康课中的应用意义和原则

(一)趣味田径的应用意义

在小学阶段,深化运用趣味田径,对于学生的成长和发展有着至关重要的现实意义。首先,就是通过趣味田径的全面实施,可以对学生本身的身体机能进行最大化的开发,众所周知,小学阶段的学生正式身体和心理全面生长和发展的关键时机,在这样一个重要阶段,将合适的体育运动全面实施进来,可以让学生的各项机能实现综合协调发展,这对于学生的未来发展至关重要。与此同时,在趣味田径全面实施的背景下,还可以在原本锻炼和学习的基础上,对学生的耐力以及平衡能力和爆发力等多个方面的内容进行全面的开发,而且教师给予恰当的引导,学生在参与趣味田径的过程中,可以发现自身的潜在能力,并实现持续性的挖掘和放大,让学生真正意义上实现全面发展。趣味田径,顾名思义就是具备较强的趣味性,可以完全契合小学生的身心发展需求,同时与小学生的兴趣爱好不谋而合。学生可以在全身心投入到趣味田径的过程中,对体育的魅力进行深刻感受,并积极主动的投入进来,最终实现自身综合素养和多方面能力的全面提升。

其次,就是通过趣味田径的高效应用,可以在非常短的时间内,集中学生的注意力。由于小学生的整体年龄相对较小,所以缺乏较

强的自制力,而且外界稍微有任何的风吹草动,都会转移学生的注意力,因此,在课堂教学过程中,大部分的小学生都会出现开小差的情况。对于过往的体育运动教学而言,具备单一重复的特点,所以很多学生都会觉得非常枯燥和乏味,所以教师必须要将趣味田径全面应用进来,实现对学生注意力的多方面吸引,进而让学生的注意力集中进来,并投入到趣味田径游戏之中,获得胜利,同时促进学生各项身体机能的全面锻炼,获取更大的发展和突破。

(二)趣味田径的应用原则

首先,就是教师在应用趣味田径的过程中,必须要严格遵循科学性的原则,具体而言,就是对趣味田径的内容和形式进行设计的过程中,教师不能盲目依照自身的喜好去设计,而是要考虑到学生的现实需求,站在学生的角度,开展相应思考和分析工作,同时保证内容和形式的科学性。在具体设计之前,还要对体育和健康课的主要教学目标进行全面确定,这样才能有一个明确的方向,真正意义上用思想去指导具体行为,既要对学生主体地位进行全面尊重,又要将教师的指导作用充分发挥出来,这样学生在学习和成长的过程中,就可以达到预期的目标;其次,就是在具体开展趣味田径教学的过程中,教师要严格遵循安全性的原则,任何教学活动的开展,都必须要切实保证学生的生命安全,不能有任何的疏忽和大意。教师需要清楚的认识到一点,就是趣味田径的主要目标,就是为了对体育与健康课程的目标进行全面实现,如果无法保证学生的安全,导致学生在参与体育运动的过程中,受到了危险,或者是身体出现了损伤,那么就会与整个课堂的教学目标背道而驰,不利于学生的未来成长和发展;最后,就是对于趣味田径的全面实施,必须要严格遵循可行性的原则。具体而言,就是教师需要考虑到不同年龄阶段学生的不同身心发展特点,站在学生的这一角度,去思考开展趣味田径活动的可行性与否,根据小学生的实力,将适当的教学活动设计进来,这样才能让趣味田径本身的价值最大化的展现出来,而且在小学生可以接受的范围内,可以全身心的投入到趣味田径的活

动之中,实现快乐学习健康成长。

二、基于趣味田径在小学体育与健康课中的应用策略

(一)应用趣味田径强化运动技能教学

在小学阶段的教育教学过程中,最为重要的一项内容,就是体育与健康课,其对于学生的当下学习和未来身心健康发展有着至关重要的现实作用。在该课程教学过程中,占据关键地位的就是运动技能方面的教学内容,教师必须要从这一角度出发,考虑到学生的学习需求,以及感兴趣的方向,选择恰当的时机,将趣味田径科学且合理的渗透进来,对趣味田径的形式以及内容进行持续性的丰富,这样趣味田径才能真正意义达到趣味性的要求,不断满足学生的学习和发展需求,而且在这一背景下,学生感受到的田径运动,不再像过去一般只是单一的形式,而是可以有各种各样不同的新鲜体验和感受。举例来讲,在开展跑步运动教学的过程中,为了保证后续趣味田径的应用实效,让学生的身体活起来,但是过去阶段,学生对于前面的热身运动非常抵触,甚至会觉得厌烦,那么在后续的运动效果就不容乐观。例如,教师可以组织全班所有的学生开展障碍接力跑比赛。教师在开展该课程教学之前,需要在操场上提前布置一些障碍内容,例如,独木桥、木桩等等。然后将班级学生划分为多个小组,不同小组比拼开展障碍障碍赛接力跑,其中哪一个小组用时最短完成任务,那么哪一个小组就获得最终的胜利,教师要给予相应的奖励。教师还需要提前明确一点,就是在学生开展障碍跑比赛的过程中,不可以随意移动障碍物,在此种背景下,整体田径运动可以更具趣味性,而且激发其每一位学生参与进来的积极性,在全身心投入参与的过程中,可以对体育运动的魅力进行全面体会和感悟,真正爱上田径运动,对体育学习产生更大的兴趣,投入更多的经历。在障碍接力跑比赛进展的过程中,教师需要给予每一位学生鼓励,并为其加油打气,真正让学生沉浸在这样积极且正能量的氛围之中,实现体育素养和多方面能力的全面提升。在接力障碍跑比赛全面完毕之后,教师还要让所有学生围坐在一起,说一说自己内心的想法,积极鼓励每一位学生可以畅所欲言,表达自身的感想和感悟,而且教师也要参与进来,在这样的平等师生关系背景下,学生和教师彼此之间可以实现深入交流,还能在持续思考的过程中,让趣味田径的效用最大化发挥出来。学生方面可以实现自省,教师方面可以实现对教学策略和方向的进一步改进和升级,不论是从任何一个角度来分析,都有着至关重要的现实意义。

(二)应用趣味田径丰富课堂教学形式

小学阶段的学生具备活泼好动的特点,所以很多时候静不下来,那么教师就要从这一角度出发,利用丰富且非常有趣的教学形式,让小学生感受到视觉和精神的双重冲击,进而手舞足蹈的参与进来。学生在投入的过程中,既可以感受到快乐,又能对体育运动本身所带来的积极影响和作用进行全面深刻感受,让学生不论是在思想上,还是在行为层面,都能受到良好的熏陶。在具体教学的过程中,教师在应用趣味田径的过程中,必须要加大重视力度,并从多角度思考,结合教学内容,同时考虑到小学生的体育素养培养目标和方向,进而对趣味田径的形式进行全面创新和编排,这样就可以实现对课堂教学手段的充分丰富,学生也能获取到各种各样的新鲜感受。

举例来讲,在趣味田径实施的过程中,教师可以将两人三足的游戏开展进来,这完全满足趣味甜腻纪念馆的要求。而且在两人三足游戏的全面实施背景下,可以对学生的身体协调能力和平衡能力各个方面进行充分的锻炼,还能让学生在参与游戏的过程中,实现反应能力的全面提升,通过彼此之间的配合,学生相互之间的默契度也能越高,而且学生也会初步的认识到合作的效力,不断提高合

作意识和团结精神。在整个游戏开展过程中,教师应提前确定好整个游戏的规则,规定好两人三足的具体距离,要求学生从起始点到终点这样一个过程,不会有人跌倒,协调性最好,且最快速到达终点的一方就为胜利方。在该游戏开展全面的过程中,每一位小学生都投入了饱满的热情,在游戏开展之前,教师给学生一定的准备时间,然后学生进行最初的尝试,然后在游戏过程中,不断摸索和掌握运动技巧,获得运动经验,达到最佳的趣味田径实施效果。又如,教师可以将趣味乒乓球赛活动实施进来,提前制作好签,让学生通过抽签的方式,对球拍挑选,最后每一位学生选取的球拍都不同,整体呈现出千奇百怪的特点,这样就可以让体育运动的趣味性进一步提升上来,在学生全身心投入的过程中,还能不断培养学生的体育精神。

(三)应用趣味田径转移学生训练意识

在具体小学体育与健康课教学的过程中,教师可以明确的发现这样一个问题,就是大部分的学生会认为体育运动是一项自身需要完成的任务,抱有这样的心理去参与运动,就无法实现全身心的投入,那么最终的运动效果自然就不容乐观。为了对学生的这一不良心理状态进行全面改变,真正让每一位学生自然而然的全身心投入其中,不能保证自身的全面放松。那么教师就要将趣味田径应用进来,最大化的吸引学生的注意力,增强学生的训练意识,让学生真正的认识到这些体育运动并不是单纯的训练,而是有趣的游戏,真正在寓教于乐之中,获得成长,达到最佳的学习效果,在这一背景下,体育与健康课的教学质量才能持续性提升上来。

举例来讲,教师在对篮球这一运动继续宁教学的过程中,也可以运用趣味田径的方式,教师可以选择学生锻炼的篮球场,将一些关卡提前设置好,让每一位学神投入进来,开展拍球过障碍的趣味田径游戏。具体来讲,就是学生需要边排球边过障碍,同时将拦球送到重点,整个过程中不能简单,最终完成的学生就能获得胜利。在整个趣味田径活动实施的过程中,不仅可以提高学生的专注力,还能让学生的心态得以稳定,真正促进小学生综合素质的全面提升。趣味田径的最大优势之处,就是可以让小学生逐步参与进来,并实现全身心的放松,这样在一个相对较良好的状态下,处于一个轻松且活泼的氛围下,实现对学生最佳状态的全面激发,最终促进小学生可持续发展。

三、结束语

总而言之,在小学阶段的体育与健康课教学过程中,教师必须要突破过往的教学限制,不断改进教学方法和理念,真正带给学生新的和不同的体验,这样才能达到事半功倍的教学效果。在具体教学实践过程中,教师需要从现实情况出发,结合学生的不同年龄阶段和身心发展要求,将各种游戏和趣味比赛引入进来,提高学生的运动能力,还能让学生在持续参与的过程中,对具体田径运动产生更大的兴趣,达到最佳的学习效果。学生在参与趣味田径运动的过程中,可以实现自身素养和多方面能力的全面提升,真正爱上趣味田径,获取更大的发展和突破。

参考文献:

- [1]王兆词.试论趣味田径在小学体育与健康课中的应用[J].考试周刊,2020(92):115-116.
- [2]朱良华.基于趣味田径在小学体育与健康课中的应用研究[J].天津教育,2020, No.623(26):10-11.
- [3]季征.趣味田径在小学体育与健康课中的应用策略探究[J].考试周刊,2020(66):113-114.
- [4]韩珂.趣味田径在小学体育与健康课中的应用探讨[J].内蒙古教育,2019, No.789(29):51-52.