

# 浅论小学体育课趣味田径教学发展与对策

石慧娇

(康巴什区实验小学)

**摘要:** 学生提升身体素质途径主要是学校的体育课堂, 而田径运动作为最古老的体育训练项目是学生提升身体素质过程中接触最多的项目, 也是提升身体素质最安全、便捷的项目, 虽然传统田径项目有着安全、便捷等许多优点, 但是其也有教学课程枯燥乏味的缺点, 因此传统的田径项目的课堂教学效率并不高。因此, 小学体育教学如何把握机遇, 发挥出自身的教育功能, 促使学生的体育素养得到发展, 这是每一位从事体育教育工作者需要积极思考和探究的问题。本文针对小学田径教学训练, 分析其中存在的问题, 提出一些科学性的开展措施, 以此推动小学田径教学训练的发展。

**关键词:** 田径运动; 趣味田径; 小学体育; 发展对策

On the development and countermeasures of fun track and field teaching in primary school PE class

Shi Huijiao

(Kangbashi Experimental Primary School)

**Abstract:** The main way for students to improve their physical fitness is through physical education classes in schools, and track and field, as the oldest physical training program, is the one that students have the most contact with in the process of improving their physical fitness, as well as the safest and most convenient one for improving their physical fitness. Although traditional track and field programs have many advantages such as safety and convenience, they also have the disadvantages of boring teaching courses. Therefore, the classroom teaching efficiency of traditional track and field events is not high. Therefore, how to grasp the opportunity of physical education in primary school, give play to its educational function, and promote the development of students' physical literacy is a problem that every physical education workers need to think and explore actively. In order to promote the development of track and field teaching and training in primary schools, this paper analyzes the existing problems and puts forward some scientific measures.

**Key words:** Track and field; Fun track and field; Primary school physical education; Development strategy

## 一、小学趣味田径开展的意义

少儿趣味田径项目可以针对少儿各自的身体特长制定相应的活动方案, 从而让整个运动过程变得有趣生动。在以前的体育课堂田径活动中, 校方的教学方案以安全但是单一的跑步方式来进行, 少儿在日复一日的重复运动中, 不可避免的会产生厌烦的情绪, 这也严重影响了少儿对于运动积极性。通过引入少儿趣味田径项目, 可以重新调度学生对于学生的积极性, 并以别开生面的运动方式、新颖的活动项目, 引导少儿逐步投入其中, 大大提高了田径教学的有效率。在开展少儿趣味田径教学时, 教师根据少儿趣味田径教学条例, 根据少儿的实际情况以及身体特长进行针对性教学, 可以有效避免田径教学方式固话[16]。只有充分调动少儿的兴趣, 才可以提升学生锻炼的积极性, 从而提升少儿的身体素质。对于少儿而言传统田径活动内容过于枯燥无聊, 虽然能够提升身体素质, 却会违背少儿活泼天性的天性难以持久。少儿趣味田径项目由于其多种多样的活动方式, 以及其充满趣味性的运动内容, 正好可以契合少儿阶段的活泼天性。因此, 开展少儿趣味田径项目具有激发学生运动兴趣、提升学生身体素质, 丰富国家田径后备人才的储备; 弘扬田径文化, 传承田径精神等现实意义。

## 二、趣味田径项目与传统田径的区别

(1) 在组织方式方面: 传统田径项目在教学过程中强调加强学生对田径运动基础技能的练习, 经过多次练习同一组动作从而提高学生对其的熟练度, 同时提升学生的运动技能。而少儿趣味田径项目则侧重于培养学生的兴趣, 并根据学生各自的特性, 选择合适的教学方案以及训练器具。

(2) 在训练器材方面: 传统田径训练器材是具有一定专项性的专业体育器具, 对于身体还未发育完全的青少年来说, 过于复杂也很难正确规范的完成相关训练动作, 易损伤学生的身体健康, 影响学生的正常成长。而少儿趣味田径项目则更加注重学生的身体承受能力, 主要以轻便、柔软、环保、无危害材料制作的软包器材, 让学生在轻松的完成锻炼项目的同时, 可以生动体验到锻炼的乐趣并

且乐在其中。

(3) 在少儿德、智、体发展方面: 传统田径项目一般以成绩为主, 过于注重成绩的好坏, 在运动过程中只起到了锻炼身体的作用, 对于其他方面并没有其他促进作用, 而且由于过于注重成绩以及枯燥机械的锻炼过程, 致使学生在锻炼过程中较为麻木容易产生消极情绪, 对于学生的德、智发展极为不利。而少儿趣味田径项目由于运动内容较为简单且极具趣味性, 同时非常注重提升学生的团结性、友爱性以及乐观性, 因此在锻炼少儿身体素质的同时也渗透着德育智育, 培养少儿养成良好的思想品质, 全体提升少儿整体素质。

(4) 在教学方面上: 传统田径项目教学主要关注点在于学生整体身体素质, 在经过多轮选拔后优中选优, 淘汰表现较差的学生, 优先培养整体身体素质较强的学生。而少儿趣味田径项目主要教学思想是根据学生各自的特长进行针对培养, 经常布置需要团队配合的教学任务, 相对而言更加关注学生的整体发展方向。

## 三、趣味田径应用于小学体育的策略

### (一) 明确学生的主体地位调动学生兴趣

准备活动是小学体育课堂的主要活动, 也是起始活动。众所周知, 开展体育教学活动是以引导学生掌握体育知识, 获取体育技能为主要目的的。由此可以看出, 学生是教师组织体育教学活动的主体。但是, 在当前的小学体育课堂教学活动的实施过程中, 不少教师忽视学生的课堂学习状态, 一上课就开始讲授体育知识和技能, 导致学生在还未做好准备的情况下, 难以有效地走进体育课堂, 最终使得课堂教学低效甚至无效。针对传统教学不足, 笔者尝试将趣味田径应用到准备活动中, 使学生在上一课借助趣味化的活动, 产生浓厚的学习兴趣, 同时借助自身体验走进体育课堂, 有效地做好课堂学习准备。以“老鹰抓小鸡”趣味田径项目为例, 这是一项具有趣味性的活动, 而且, 大部分学生是在日常学习生活中, 早已体验了此项活动, 积累了活动经验。所以, 将这项游戏应用到课堂上是可以满足学生的学习需求。在准备活动中, 笔者先将全班学生按照男女划分为两组, 每组选出一名“鸡妈妈”和一名“老鹰”。其

他组员扮演“鸡宝宝”角色。接着,笔者公布此次活动规则:在指定的范围内,“鸡妈妈”要带领“鸡宝宝”躲避“老鹰”的追捕,不能走出指定的范围,否则被判失败。“老鹰”抓到的“鸡妈妈”或“鸡宝宝”是“俘虏”,在规定的时间内,如果“老鹰”可以抓住五个“俘虏”则为获胜方。在公布游戏规则的时候,笔者看到大部分学生跃跃欲试,产生了浓厚的参与兴趣。于是,笔者把握时机地将游戏权利还给学生,驱动他们按照规则玩游戏。在玩游戏的过程中,学生们不仅建立了积极的学习情感,还通过运动充分地锻炼了肢体,减轻了机体惰性,为有效地参与新知教学活动做好了准备。

### (二) 培养学生的训练兴趣趣味引导练习

在小学体育教学中,球类和田径是主要内容,占据了绝大部分,其中,田径是体育学科各项活动的基础。但是,在传统的小学体育教学活动的实施过程中,部分教师没有重视田径价值,大都应用“教师教,学生学”的方式,单向地讲解基础的田径知识,机械地反复训练田径技能。教学实践显示,大部分学生失去了田径学习兴趣,同时也没能有效地掌握田径知识,发展田径技能。针对该情况,在组织体育课堂教学的时候,笔者尝试应用趣味田径,打破单一的教学形式,增强教学的趣味性,使学生在玩中获取田径学习乐趣,自然而然地掌握、应用田径知识,提高课堂学习效果。以“田径起步”为例,在组织教学活动的过程中,笔者先利用多媒体直观地展现了田径起步视频,要求学生们在观看的同时总结田径起步的动作技巧。在多种感官的作用下,大部分学生可以初步地认知田径起步动作技巧。接着,笔者组织小组合作学习活动,指导学生们在小组中合作交流,总结田径起步动作技巧。之后,笔者根据学生们的总结情况有针对性地给予指导。通过一次次探究和教师指导,学生们可以准确地掌握田径起步动作技巧。立足学生的学习所得,笔者应用趣味田径引导他们应用所学。此次笔者应用趣味田径赛跑活动。在赛跑的路径中,笔者设置了古诗问答、数学计算等趣味活动,学生答对问题,则可以跑向下一个环节。在终点笔者设置了一些气球,要求学生打爆气球。最后,看哪一个学生用时最少,且打爆的气球数最多,则为获胜者,获得奖励。因为此项趣味田径是以训练学生的田径起步技巧为重点的,所以,在学生参与的过程中,笔者认真观察,发现他们的田径起步技巧问题,有针对性地给予点拨。如此活动,不但使学生们通过切身实践加深了对田径起步技巧的理解,提升了田径起步技巧的掌握效果,还大大地增强了课堂活力,提高了课堂教学效果。此外,不少学生通过经历此项活动实现了益智、益身,提升了发展效果。

### (三) 提高学生合作精神放松心情

在小学体育课堂上,学生们需要经历多种多样的体育活动。通过体验这些活动,大部分学生的血液循环会加速、心率会加快、肌肉紧张程度会增加,尤其大脑皮层处于兴奋状态。在传统的体育教学活动的开展过程中,部分教师忽视学生的如此状态,贸然地要求学生停止活动,学生们因为突然改变身体运动状态出现了应激性反应,导致身心受到一定的伤害,违背了体育学科教学原则。立足传统教学不足,笔者尝试在课堂结束阶段应用趣味田径,使学生通过体验运动量小的活动,慢慢地调整自身状态,放松身心。以“篮球”为例,在组织了高强度的篮球拍球训练活动之后,笔者创设了“拍球过河”这项趣味田径项目。针对该项目,笔者将学生们划分为四组,其中男生两组,女生两组。笔者在操场上利用跳绳设置过河路线,学生们需要沿着路线拍球前进。在此过程中,不需要关注速度和时间,只要关注球不脱手、人不离线即可,最终看哪一组能按照要求完成活动,则获得奖励。为了取得胜利,学生们开始慢慢地拍球,自然而然地舒缓了身心,同时还进一步地增强了拍篮球的运动技能,提高了课堂学习质量。传统的小学体育教学中,教师一般按照教材内容实施教学计划,如此一来整个教学活动缺乏丰富性。由于受到教材的局限性限制,导致学生在活动中表现出自我为中心的现象,无法理解团队协作的意义,缺乏合作精神和交际能力。因此,教师在教学时,应该拓展体育训练,借鉴一些先进的团队理论知识,利用身边一切可利用的教学资源帮助学生提高个人意志力和团队协作能力。例如:可以举办趣味运动会,在设

计比赛项目时,应该充分考虑适合学生个性发展以及班集体建设的体育运动项目。譬如常见的排球比赛、接力赛、篮球比赛等这些团体项目比赛。再比如“信任背摔”这一运动项目能够培养学生学会如何信任队友,同时也促进了学生之间的合作与交流,促使学生加深对团队精神的理解,激发集体荣誉感。有助于学生了解个体与群体之间的关系,培养学生团队协作的集体主义精神,从而提高学生团队合作的精神,加强班级凝聚力。

### (四) 以兴趣为导向制定科学的训练计划和内容

对于小学生而言,田径训练是非常枯燥的体育运动项目,所以提到田径、跑步,都会让他们产生抵触情绪,进而不愿意参与到田径训练过程中。因此,优化田径训练的方式,为学生制定出更加科学的训练计划和内容,能够让其更加主动地参与到田径训练中去,并且能够有效提高他们对田径训练的兴趣。为此,在实际训练的过程中,教师可以通过采用一些教学工具,促使教学内容丰富化。首先,教师可以采用先进的教学方法,如利用多媒体为学生播放一些具有愉悦性的田径训练和比赛视频,以此提高学生对于田径训练的兴趣。也可以通过游戏教学法,让学生在游戏的过程中学习一些田径运动技巧,使田径训练不再那么死板、枯燥。其次,在田径运动计划的设定上,除了要珍惜课堂的训练时间,还需要有效利用一些课余时间,只有这样才能满足学生的日常训练需求,确保学生的身体素质得到有效的发展。然后在训练内容的制定上,尽量确保田径训练内容符合学生的实际水平和兴趣爱好,这样才能提高田径训练的效果。例如,教师可以设置一些具有挑战性的训练内容,让学生以比赛的形式进行训练,这样不仅能够大幅度提高学生的参与兴趣,还能提高学生的训练效果。由于小学阶段的学生心智还未完全成熟,心性比较天真,正是爱玩的时候。所以教师在实施课程教学活动的过程中,可以适当加入一些田径游戏,让学生在游戏过程中学习相关的体育知识,让整个教学过程趣味化。在小学体育教学中引入游戏活动可以激发学生参与活动的兴趣,因此体育教师首先应该明确游戏的规则,以小组为单位通过比赛的方法激发学生的团队意识,同时也培养了学生的协作精神。比如:在开展“多足跑”活动时,只要有一个人不服从小组安排,那么就会导致整个小组输掉比赛。教师在开展活动之前可以先声明比赛的规则:“多足跑”运动属于集体活动,以小组为单位,一般以5~8人为一小组,多人之间协调配合、齐头并进的“多足跑”不仅能够提高学生的身体协调性,也能锻炼学生的身体素质,同时还有效培养了学生团结协作、奋勇争先的精神,以及集体荣誉感。

### 结语

总之,小学田径训练对提高学生的身体素质有着非常重要的作用,在新课改背景下,教师要重视田径训练的重要性和有效性,主动学习先进的教学思想和措施,促使田径训练的内容丰富化,以此激发学生的兴趣和主动性进行田径训练,进而发展学生的身体素质。作为一名体育教师,应该多与学生互动,在师生交流的过程中向学生传递出团队合作的重要性。通过合理设计教学内容,利用游戏、比赛的方式加强学生的合作训练,促使学生的身心得到健康发展,为提升学生综合素质奠定坚实的基础。

### 参考文献:

- [1]张丽萍.小学体育教学中趣味田径的价值与运用策略[J].田径, 2021(10): 19-20+6.
- [2]张卫国.深化体教融合推广少儿趣味田径运动的时代价值研究[J].当代体育科技, 2021, 11(14): 229-232.
- [3]占镇刚.在小学体育课上开展趣味田径教学的探讨[J].田径, 2020(10): 61-62.
- [4]叶松生.对趣味田径应用于小学田径教学中的若干思考[J].田径, 2020(08): 12-13.
- [5]邢德政.探析趣味田径教学法在体育教学中的价值[J].田径, 2020(07): 79-80.
- [6]宫舒,初艳洁.探析体育教学中应用趣味田径教学法的价值[J].当代体育科技, 2019, 9(30): 99-100.