

浅谈如何搞好小学田径教学

何海先

(旺苍县三江镇中心小学校 四川 广元 628200)

[摘要] 田径是最基础的运动,但同时也是最古老的运动,它被世人称之为“运动之母”。田径教学小学体育教学最基础的内容,是小学生提高体质、发展身体素质、促进身体健康的根本。作为小学体育教师,一定要认识到田径运动的重要性和功能,对于以往的田径教学内容要及时更新,大胆改革,在创新教材的同时也要注意挖掘旧教材中的优秀部分,做到去芜存精;提升田径教学的教育价值,增加田径运动的趣味性,真正根据学生的兴趣和需要开展教学;改变传统教学观念和教学方法,同时,在课堂外也要更多地开展田径相关的活动,培养学生的竞争意识和田径运动的习惯。

[关键词] 小学体育; 田径教学; 研究

小学阶段是田径学习和锻炼的最佳阶段,学习和锻炼效果取决于两方面的因素,首先是体育教师的专业素养,再就是学生自身的学习兴趣。由于小学生自身的主动能力学习和训练能力较低,因此要想搞好小学田径教学,必须从教师的教学观念、教学能力、教学方法和模式入手,同时结合学生的学习兴趣,从而提升整个教学效果。

一、小学体育的田径教学存在的问题

(一) 田径教学形式乏味,学生缺乏学习兴趣

体育教学中的跑、跳、投等运动项目都属于田径运动,这些田径运动对学生的综合身体素质都提出了一定的要求,包括对小学生力量、耐力、敏捷性、协调性、身体素质的锻炼。但是,传统的田径运动一直被人们忽视,其教学形式也比较枯燥,未能适应当前的教学形势。学生普遍出现上课不认真,甚至以偷懒和躲避等消极态度对待学习。国内不少学者意识到田径教学目前所面临的严峻形势,小学体育的田径运动从教材到实践,从课堂到课外的锻炼,形势并不乐观。他们认为田径项目的教学形式,需要适应小学生的年龄和认知发展特点,应该朝着娱乐和兴趣的方向发展。

(二) 忽视学生差异,实施统一教学

世界上没有两片相同的叶子。不同的学生是不同的个体,生理上不同的学生有不同的身体素质,心理上不同的学生有不同的兴趣爱好。但在传统的小学体育的田径教育中,教师大多采用统一的教学内容和标准,不能根据学生的不同层次进行教学设计和实施。虽然在目前的比赛制度下,许多学校会挖掘身体素质突出的学生进行专项化训练,但毕竟参与的学生人数较少,大多数学生的体育潜能没有被充分发掘出来。所以,忽视学生差异,实施统一教学,是制约小学田径教学质量的一项重要问题。

(三) 学生缺乏正确的引导

在小学田径课程中,学生是教学对象,是田径运动的参与者。学生的课堂学习成效体现在收获田径知识、实现运动观念以及身体素质的培养上。但在传统的教学模式下,学生被动地接受田径学习,缺乏对田径运动的理解。小学生年龄较小,心智还不成熟,在体育课堂中活泼好动,他们虽然可以积极参与到田径运动中,但对田径运动的技巧掌握和知识的理解上却有失合理。所以,在教学当中,教师的引导和教学方式的选择显得十分重要。

二、解决对策措施

(一) 趣味田径教学激发学生学习兴趣

趣味田径起源于德国,是一套针对儿童的心理的娱乐和趣味田径活动。主要手段是以游戏的形式,运用跑步、跳跃和投掷等实践活动进行身体锻炼,让孩子在愉快、安全的状态下练习,培养孩子的田径技能和兴趣。国内众多实践经验表明,趣味田径不仅可以提高学生的运动兴趣,更可以提高他们的综合身体素质。如笔者设计的“巧妙的跳”课例,就是以带学生参加野外活动为主线引导学生进行跳的练习。课中,学生通过过小溪、跳过石头、跳上荷叶、跨过小拦架等教学情景的练习,并由老师、学生分别利用器材设计出一条有障碍的路,让学生根据自己学到的有

关跳的技术顺利地通过。以小组活动创作跳的形式、方法并归纳,然后由老师提供一定的器材给学生,让他们自由的安排设计一条20到30米长的练习路径进行各种跳的练习,学生在自己设计的路上大胆地练习,找出适合自己跳的方法通过。整个教学程序都以游戏形式展开,培养了学生积极参与教学活动的意识,收到比较好的教学效果。

(二) 加强竞技来增加学生对体育训练的积极性

小学生们因为年龄还小,所以常常会有很强的竞争心理,他们都非常喜欢具有挑战性和竞技性的训练,单纯的田径训练会显得过于枯燥,这个时候,我们可以从中增加一些竞技性的因素,以此来激发小学生们的兴趣,使他们能够对田径训练始终保持热情和积极性。例如,在对学生进行跑步的训练时,单纯的跑步训练确实非常枯燥,因此教师们在进行跑步训练时的间隙中可以增加接力竞赛这样的形式,将学生们分为两组,进行接力赛跑,在这样的一个训练过程中,学生与学生之间的友情也会加深,他们对田径训练的热情和积极性也会随之提高,这样教师在进行田径训练时就会容易的多,效率也同样会得到提高。

(三) 因材施教,实施分层教学

田径教学,不能千篇一律,而要基于学生心理上生理上的差异,因人制宜地实施分层教学。其最大特点是充分考虑学生差异因材施教,有针对地进行教学指导。实施分层教学有利于调动学生学习的积极性,使每个学生都能得到最优的发展。在田径教学中,实施分层教学要求我们深入剖析学生个性差异,把握他们的身体情况和体育学习能力,熟悉他们的兴趣爱好;要求我们呵护后进生的自尊,保护他们对体育学习的自信心,对他们采取差异化训练。

(四) 改变对田径运动的成绩审核

教师要避免只注重学生的田径运动成绩,而忽略了学生的感受。每个学生的体能情况是不一样的,有些学生的身体情况能够适应短跑但是无法进行长跑;有些学生跳远能力比投掷能力强,这个时候教师起着至关重要的作用,教师应该在学生身上找他们的发光点,了解学生擅长的东西,并耐心鼓励学生进行训练,让学生不气馁,热爱运动。同时,教师要制定多元评价标准,定量评价与定性评价相结合,对学生参与田径项目锻炼的态度、效果等多方面给予评价,激励学生更加积极地投入到田径项目的锻炼中。

总之,田径教学作为小学体育教学中的重要组成部分,要想搞好小学田径教学,就必须以生为本,克服不利因素,遵循和坚持教学与训练相结合的方式,适当地增加体能训练,丰富教学内容和教学方法,从培养学生锻炼意识入手,提高学生身体的灵敏、协调等多方面素质,为学生的日后成长发展打下坚实基础。

参考文献

- [1] 吴飞. 现代小学田径队的训练现状及对策的探析[J]. 好家长, 2016, 7(2): 68-69
- [2] 孙元昊. 小学体育教学中应用不同田径教学内容激发学生情景兴趣的效果研究[J]. 田径, 2017(4): 17-17.