

# 简述新课改下的小学体育趣味田径教学

黄阳

贵州省毕节市织金县中寨镇大院小学

**[摘要]**针对我国小学体育教学现状来看,体育课堂内容单一,育人价值不高的问题使小学体育课堂的发展停滞不前,为了增强小学体育课堂的趣味性和实际效用,小学体育教师应该摒弃旧的课堂模式,不断探索有价值的教育方法,从实践中发展趣味性的体育课堂。在新课改的背景下,教师应该结合学生的身体素质和体育能力来展开教学,另一方面,教师要根据学生的兴趣进行课堂改革,从而激发学生的体育兴趣,进而使学生体育素养得到一定提升。

**[关键词]**小学体育;趣味课堂;田径;课堂改革;策略探讨

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.971

引言:小学生对新事物的好奇心比较重,体育老师要抓住学生的这一心理特点进行课堂改革,同时小学生的体育技能和身体素质都还在发展的初级阶段,体育老师要注重教学模式的专业性、科学性,确保学生在得到充分锻炼的同时下保证学生体育安全,帮助学生培养良好的体育习惯,让学生在未来的学习和发展中都有良好的身体素质和体育运动能力。

## 一、采用多样化教学模式,锻炼学生技能

在开展趣味田径课程中,教师要先对趣味田径有一定的认识和研究,然后根据学校教学体育情况和教学设施来进一步改进趣味田径项目,并且根据教学现状在趣味田径项目上进行创新,不断丰富体育课程的形式,激发小学生对于体育课程的兴趣和自信,从而有效达到锻炼小学生体育能力的目的。在确定好课堂教学内容之后,教师要先对学生清楚的介绍项目规则和训练流程,然后教授学生必备的运动技巧,让学生对趣味田径的规则和流程有一个清晰的了解,掌握住相关的运动技巧,做好正式教学前期的准备工作,保证训练的专业性和科学性。然后在正式训练过程中,老师要耐心的进行指导,可以先亲身示范训练项目,让学生在脑海中对于训练流程有更清晰的认知,然后鼓励学生大胆尝试,让学生熟悉场地、流程和规则,并且提出学生在训练过程中运动方式或者是运动技巧的不妥之处,保证学生的安全。最后在学生完全熟练训练项目,掌握住运动技巧和规则之后,对学生展开规律的训练,针对学生必备的体育技能进行锻炼,有效提升体育课堂的效率。

## 二、科学控制运动强度,调节学生运动压力

在小学体育课程中,由于学生运动,关节处的钙酸会分泌出来保护骨骼安全,而且血液流动加快,新陈代谢速度加快,就会让学生身体产生疲劳酸软的感觉,如果课上训练内容比较多,训练强度太大,学生疲惫的感觉会更加强烈,学生如果没有得到很好的放松,不仅会对学生的健康造成影响,而且带着疲惫的身体去上其他的课程,听课效率也会降低。

反而,如果学生适当的运动完,大脑分泌的多巴胺会让学生的精神处于兴奋的状态,学生心情变好了,在学习的过程中能够更好的投入精力。所以在趣味田径训练中,要注意控制学生运动的强度,及时调节学生运动的压力,在基本训练项目完成之后,注重帮助学生放松身体,做好收尾工作,让趣味田径教学成为既能锻炼学生身体,又能促进学生学习的工具。

## 三、改良趣味田径教学器材

与普通的体育教材相比,趣味田径的教学器材都比较特殊,所购置的成本也比较高,在学校资金不充足的情况下,体育教师可以和学生一起制作简易版的体育器材,这样在保证体育课

程顺利展开的同时还能够锻炼学生的动手能力,而且能培养学生对于公共器材的爱护意识。在趣味田径器材的制作过程中,体育老师可以参考专业器材的使用要领,保证器材的可实用性,老师也可以大胆的创新,利用身边废弃的材料制作体育器材,例如可以用废弃的塑料垫制作跳板,用塑胶制作标枪等。

## 四、采取合理的体育评价机制

在传统的体育课堂上,体育的测评方式主要停留在计数和计时层面,虽然这种测评方式公平公正,但是无法有效激发学生对于体育的兴趣以及缺乏对竞技运动的追求。因此教师们要根据教学实际建立更为合理客观的体育评价机制。第一、采取多样的体育考核模式。统一的考核模式很难发现每个学生的运动潜质,小学阶段正是学生各项能力发展的重要阶段,也是发现学生潜力的重要时期,作为教师,要细心观察每位学生的动态,运用多样化的教学模式来逐步探索学生的发展潜力,进而针对性的为学生体育发展提出专业意见。例如可以开展一些有趣的体育活动,例如“青蛙跳”“过独木桥”等游戏,将体育运动和游戏相结合,提升学生的体育参与度,不仅能够锻炼学生身体,还能发展学生的平衡能力和弹跳能力等运动能力。第二,多鼓励学生。小学生的课堂参与感比较强,一旦得到了老师的赞美和鼓励,学生的学习热情会得到很大的提升,在体育运动中也是这样,老师认可学生的表现,学生会更加积极的投入到训练项目中,而且会更有自信挑战更难的项目,而那些不经常被老师表扬的学生会对体育锻炼产生畏缩的心理,停滞在基础的锻炼项目上不前。可见鼓励在体育教学中的重要作用,所以作为老师要不吝对学生的赞美,每个学生都有自己的闪光点,每个学生的不同都值得肯定,老师不能用统一的标准来判断学生的能力是优是良,更不能用特定的标准否定孩子们的不同。

结束语:综上所述,在小学体育课程中加入趣味田径教学,不仅可以丰富体育课程的内容,而且能够有效缓解学生运动压力,让学生高效的投入到学习中。但是仍有很多老师没有认识到小学生体育锻炼的重要性,本文通过一系列的分析对小学体育教学改革提出一些建议,希望能给教育工作者一些参考。

## 参考文献:

[1]陈然然. 新课改下小学体育趣味田径教学初探[J]. 小学生(下旬刊), 2018.

[2]李静, 孙启宏. 新课改背景下趣味田径教学法在中小学体育教学中的运用[J]. 新课程(教研版), 2018, 000(003): 84.