

关于高中体育中田径短跑的教学策略

乐向阳

江西省乐安县职业中学

[摘要]当今的体育教学呈多元化态势,田径运动中的短跑项目作为高中体育中不可或缺的一部分,能够在有效增强学生的身体素质的同时培育学生的顽强意志。但因为高中体育中的田径项目主要为考试服务,较为机械乏味,无法调动学生对于体育项目的积极性,导致高中体育教学效率较低、效果不明显。基于此,本文将从优化教学方式、降低难度系数和进行合作训练三方面入手,探讨如何提升短跑教学的有效性。

[关键词]高中体育;田径短跑;有效策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1109

由于时代的发展,人们愈发意识到体育对于自身的重要性,田径运动也受到更多教师与学生的青睐。同时,田径运动中的短跑运动是最基础、最广泛的项目之一,短跑相比于其他项目,更加着重于学生的起步速度、肌肉力量,这种运动不仅能够锻炼学生的爆发力,还能锻炼学生的心理素质,从而带动学生多方面的进步。然而,较为传统的短跑训练方式具有一定的缺陷,高中体育中田径短跑的教学方式需要进行改善。所以,教师应当在进行短跑教学时结合不同学生的实际情况和不同特征进行更有针对性地训练,为学生定制适合的学习计划,让学生爱上田径短跑,促进短跑项目教学水平的提高。

一、优化教学方式,提升田径短跑教学有效性

教学方式对教学质量具有很大的影响,在田径短跑中也不例外。单一的教学方式较为单薄,教师应当在重视组织短跑运动的同时改善自身的传统教学观念,将学生作为运动的主体,在学生认同的基础上进行教学方式的优化和改进。同时,教师应当带领学生在运动中体会到乐趣,共同享受成功的喜悦^[1]。另外,教师还需要经常为学生传授短跑对于人体的必需性和能够为人体带来的益处,使学生在运动的同时感受到这一运动的重要性,培养自身的拼搏意识,激发学生进行田径运动的积极性。

例如,教师若在进行体育教学时,将游戏化的辅助训练方式与传统的体育教学方式相结合,能够有效地提升学生的身体耐力和体育意识。而且,教师可以为学生创设带领信号,这种信号能够带领学生进行运动,引领学生完成指定动作和相应任务。这一信号不仅教师可以传递,学生也可以进行传递,若学生的反应速度或任务完成情况得到提升,教师便可以更有针对性地进行体育教学,带动学生进行更加高效的田径活动。显然,优化教学这种方式,能够使高中体育教学内容中田径短跑这一项目更加科学。

二、降低难度系数,提升田径短跑教学有效性

田径项目数量较多且难度较高,大部分学生并没有收到过系统的专业的训练,这便会使学生产生畏难心理。因此教师应当有意识地降低田径项目的难度系数,让学生以积极乐观的态度进行体育项目的运动^[2]。高中的体育教学目的很简单,主要是希望为学生树立良好的身体素质,促进学生的健康发展。教师应当基于这一目的,在愉悦的体育氛围下带领学生进行学习,改善自身心态,略微降低田径运动整体的难度性,使学生更快更好地完成项目,增强对于田径项目的自信心。

例如,教师可以在进行短跑教学时与当下的娱乐节目“奔

跑吧,兄弟!”相结合,将自身的教学方式与有趣且难度不高的活动相结合,为学生设置难度较低的跑道进行短跑,并按照这个节目的设置进行排名,这样便能够在降低田径项目难度的同时使学生感受到体育的乐趣,不再对田径运动抵触害怕。另外,教师还可以将学生分为不同小组,进行小组赛,将不同小组的成绩与动作进行评比和改善。这种田径教学方式有利于加强学生对田径训练的认识,有意地将自己的运动姿势规范化、专业化。因此能够看出,学生在已经降低难度的田径项目下能够降低对于田径项目的恐惧,更多的变为了镇定自若,虚心学习,这样能够有利于高中体育中田径短跑项目成绩的提升。

三、进行合作训练,提升田径短跑教学有效性

当今,合作学习的方式已经被应用在了各大学科中,所以,在田径短跑教学中也可以进行合作的方式进行训练。起初,教师需要首先为学生进行总体的规范化讲解,为学生展示短跑项目所需要训练的重点如起步姿势,双腿肌肉如何用力蹬,为学生进行正式的跑步项目打下基础。另外,当学生进行合作学习时出现难以解决的问题时,教师需要进行细致的讲解,及时纠正学生错误的认知。并且,教师应当为每个小组设定训练计划,让学生进行合作式的训练,在合作中实现互帮互助,共同学习,这样便能够提升田径活动学习的效率。最后,教师需要对合作训练进行自我总结,将这种教学方式的不足之处提炼出来,避免在之后的教学中再次出现。

例如,教师在为学生示范蹲踞式跑步姿势与途中跑的内容教学时,可以将学生分为多个小组,并选出组长负责带领小组成员进行高抬腿,听声起跑等练习。通过这种教学方式,能够增强学生对于田径短跑的热情,进而达到提升体育能力的效果。

综上所述,短跑这个项目在高中田径运动中具有举足轻重的地位,其可以提升学生的反应速度,增强学生的体质,侧面为学生提供学习的身体保障。但传统的体育教学方式具有一定的滞后性,需要进行改善升级,教师应当从优化教学方式、降低难度系数和进行合作训练三方面,致力于短跑运动的科学性和广泛性,提升学生对于体育的热爱和多方面的能力。

参考文献:

[1]徐常作.高中体育田径短跑训练的有效方法研究[J].新智慧,2019(08):67-68.

[2]李永红.提升高中田径短跑教学的创新思考[J].当代体育科技,2019,9(01):79-81.