

趣味田径教学法在初中体育教学中的有效应用

王伟东

江苏省高邮市南海中学

[摘要]田径项目是初中体育的重要组成部分,而该项目深受学生所喜爱,在新课改的背景下,将趣味田径教学法纳入到日常训练中,能够激发学生的体育兴趣,点燃学生的热情,提升学生的身体素质和心理素质。初中生正处于身心发展的关键时期,他们对一切新鲜有趣的事物都倍感兴趣,趣味田径教学法符合他们身心发展规律,能够将田径课堂的气氛活跃起来,全面提升学生的体育综合素养。

[关键词]趣味田径;初中;体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.628

初中体育的目的是为了培养学生“终身体育”的意识,而趣味田径教学秉承着寓教于乐的思想,它能够充分调动学生的运动热情和运动细胞,在我国,趣味田径教学还处于摸索阶段,还存在着不少问题,如何让趣味田径教学法更加贴近学生的生活,提高初中田径教学的效率和质量,是本文探讨的重点。

一、趣味田径教学法的特点及意义分析

趣味田径教学法,顾名思义,它具有很强的趣味性,能够带动课堂的气氛,提高初中体育教学的质量和效率,而在趣味田径教学中,学生之间互相竞争,气氛非常活跃,作为教师要对教学方式方法进行创新,才能一直吸引学生参与到田径训练中去。在教学的过程中,教师要对学生进行动作上的示范,让学生不断模仿和学习,在趣味游戏中学生的主观能动性不断增加,参与热情不断提高。趣味田径教学法还能提高学生的综合能力,因为趣味田径活动往往牵涉到一些团队游戏,而在团队游戏中学生要与同学进行通力合作,他们会不断思考如何获取胜利,学生的综合能力和思维创新能力都能够得到发展。

(一) 有利于激发学生的学习兴趣

在趣味田径训练中,教师可以利用生动有趣的游戏,让学生感受到田径的魅力,教师还可以将知识讲解与运动实践进行有机结合,对传统教学模式进行创新和优化,让学生进行自主探索,相较于灌输式教学,趣味田径训练能够巩固学生的体育技能,让田径课堂的气氛变得更加有趣。

(二) 最大程度的利用教学资源

传统的体育教学方式较为单一,教师基本上都是“照本宣科”,将教材中的教学点移到田径训练中去,方式固定,毫无新意,这就会导致学生的知识结构也较为单一,他们无法对所学知识进行举一反三。而趣味田径教学的方式较为多元化,教师能够对教学内容进行多点拓展,学生能够在不同的活动中,掌握各种运动技巧,而在趣味田径训练中,训练课堂较为开放,学生能够保持足够的热情投入到训练中去,在这种自由轻松的氛围下,学生“终生体育”的观念也能够养成。在各种器材的运用中,学生的注意力得以集中,他们的好奇心得到激发,在户外开阔的场地中,教师为学生设置各种障碍物,再配合学生喜爱的元素,大家的心情放飞,仿佛从以往单调乏味的训练中解脱出来,来到了一个游戏场地,大家不再感到无趣和陌生。

(三) 培养学生的团队协作能力

我们会发现,现在很多学生来自于独生子女家庭,他们习惯了“饭来张口衣来伸手”的生活,在父母的呵护下学生往往

容易形成“以自我为中心”的思想,自私自利,不容易融入团队中。针对这种现象,教师要借助趣味田径教学法,对学生进行团队能力的培养,而趣味田径训练往往以小组为单位进行,不管是团队接力赛还是来回跑计时赛等,学生都需要以团队为单位,通力协作,想方设法去为团队争取荣誉,而在游戏与教学相结合的氛围下,学生的压力得以释放,他们能够学会为他人着想,学会与他人商量竞赛中的谋略及对策。

(四) 促进学生身心健康发展,提高体育教学质量

趣味田径教学法能够促进学生身心健康发展,在团队活动中,学生能够学习到各种优秀的品质,学会站在他人的角度看待问题,也能够与他人通力协作,只为完成团队目标。而且趣味田径教学法,还能够提高初中体育教学的质量,因为它让田径训练的氛围变得有趣,让师生、生生互动的频次增多,而在团队竞争的过程中,学生能够潜移默化地提高自身的体育水平,养成良好的体育习惯,通过多元化的趣味训练方式,学生对于田径运动的认识进一步加深,他们会真正爱上这项运动。

二、当前初中田径教学中存在的问题分析

很多体育教师的理念还没转变过来,他们仍然喜欢采取单一的教学方式,而他们并没有注意到学生所处的环境已发生改变,学生的思想和行为也“突飞猛进”,单一枯燥的训练方式无法激发学生的兴趣,学生无法在训练中获得乐趣和信心,这就导致了学生积极性不高,甚至对田径训练产生抵触。而且很多教师并没有以学生为主体进行教学,也并没有洞察到学生的实际需求,这就导致了学生和教师之间容易发生误会,容易产生矛盾,长此以往,学生无法通过田径训练去提高自身的体育素养和水平。

三、趣味田径法在初中体育教学中的应用策略分析

(一) 在热身活动中引入各种趣味游戏

热身活动,能够帮助学生快速地进入状态,如果忽视热身准备活动,那么学生很容易出现肌肉拉伤、关节扭伤等问题,甚至引发骨折。在以往的热身活动中,初中体育教师往往是带领学生进行慢跑活动或来回跑训练,这种活动虽然也能得到热身效果,但形式单一固定学生容易产生敷衍心理,草草了事,而为了改变现状,教师可以将趣味教学法融入热身活动中去。比如在“长跑”教学中,教师可以安排一个“蛇形跑”的活动,学生要沿着路障走“S”形进行来回跑,而在第二轮“蛇形跑”中,学生还需要拿着指定颜色的呼啦圈来回跑,趣味性提高后学生的参与热情也能够进一步的提高。而教师要注意定期对热身活动的形式和内容进行创新,让学生每隔一段时间便

能够产生新鲜感,教师还要结合知识点和教学目标,去设计关联度较高的热身活动。比如在短跑练习中,为了锻炼学生的爆发力量和反应力,教师可以设计一些相关的趣味游戏,比如“追逐游戏”,学生按照奇数和偶数进行分组,两组学生相隔2米左右,听教师的发号施令进行游戏,当教师喊到奇数时,偶数组要立刻进行“逃跑”,而教师喊道偶数组时,奇数组则要快速“开逃”,在10秒内被对手抓住人数最多的小组为输方,这样学生会感到这种游戏非常刺激,他们愿意投入到趣味训练中去,每个人都不愿被对手抓到,他们的爆发力和反应力也通过游戏进行无形中的提高。

(二) 利用校内体育资源,进行趣味田径教学

校内的各种体育器材和资源能够影响教学效果,也是训练的重要保障,如果不重视体育器材的设置,那么田径训练很难达到预期效果,合理利用体育器材能够让学生更好地进行训练,给予学生更佳训练体验。在趣味田径教学视角下的初中体育教学,要将体育器材充分进行利用,让学生能够收获更多的学习成果,从而更加热爱体育,并将提高自己作为不断追逐的目标。举个例子,在“田径赛跑”训练中,教师可以改变以往的思路,采取让学生边唱歌边跑步的方式进行比赛,如果谁能够唱着歌跑完全程,那么学生可以进入下一轮“更为残酷”的晋级赛,游戏的过程考验学生的肺活量,很多学生会觉得这种训练方式非常新颖有趣,他们不再是被动的参加训练,他们个个都想要参加到游戏中去,有些学生还会边唱边跑边笑,训练气氛其乐融融,大家好不快乐。再举个例子,在“跳绳”的训练项目中,考虑到学生的个体差异,教师可以组织学生进行“花样跳绳”比赛,大家去寻找不同颜色、不同长度的绳子,将其组合在一起“跳大绳”,而在“跳大绳”的过程中,教师可以将学生分为6-7个小组,每个小组5-6人左右,大家在规定时间内看哪个小组用时最短,获胜的小组可以获得积分、奖章上的鼓励,教师甚至还可以将学生跳绳的过程发送至家长群,将精彩瞬间用照相机记录下来,张贴在班级荣誉墙上,这些都可以刺激学生,激发他们的好胜心,让学生能够全身心投入其中。教师还可以准备一些时下流行元素“趾压板”,在接力跑的过程中设置2段“趾压板”障碍,到了“趾压板”面前学生就要迅速脱鞋,手拿着鞋子快速通过,在通过“趾压板”时学生往往会发出“痛苦”的声音,而旁边观看的同学则会发出阵阵欢呼声,在这种热烈的气氛下,田径的教学质量得到进一步的提升。

(三) 将趣味田径与竞赛相结合,不断寻找新的训练场地

初中生正处于青春叛逆期,他们有较强的竞争意识,他们也希望获得他人的认可,所以教师可以利用这一点,将趣味田径与竞赛相结合,培养学生的体育精神,帮助学生在田径活动中获得乐趣和成就感。举个例子,教师可以组织学生进行运球来回跑的田径比赛,在训练的过程中学生还可以锻炼自己的篮球技能,而且当学生熟悉规则及流程后,教师还可以组织学生进行800m接力带球跑,每隔100m换一位小组内的成员,大家看看哪个小组用时最短,在这种竞争气氛下,学生的身体素质和团队精神也能得到快速发展。当然,教师还可以经常为学生更换训练场地,帮助他们找到新鲜感,因为从教室到训练场地两点一线的训练方式,往往会让感到学生感到无趣,训练场地的设施

情况学生都一清二楚,哪块地方有坑、塑胶跑道的软硬程度等仿佛对学生都没有任何挑战性。所以教师可以每周带领学生去户外的陌生场地,帮助学生找回新鲜感,寻找新的挑战,不管是陌生的草地,还是其他学校的跑道,又或者是专业的足球场等。为了保障训练的安全性,教师还可以安排其他学生在训练的时候进行相互接应,这样既可以促进同学之间的感情,也可以让训练变得更有温度。

(四) 深入研究,创新教学方式,用生动风趣的语言组织教学活动

教师要注意到,每个学生的体育基础和兴趣爱好都各不相同,所以深入研究学科特色,制定个性化的训练方案十分有必要。比方说在组织学生进行跳远训练时,可以先在教室中利用多媒体设备,为学生播放关于跳远的技巧细节回放,利用比赛录像或flash讲解激发学生对跳远的兴趣,引导学生参与到跳远训练中去,对一些平时在体育训练中不怎么积极的学生来说,教师也可以让基础较好的学生先行示范,然后为他们设定一个容易达成的小目标,去一步步收获成功的喜悦。在传统的体育课堂上,学生只是将训练当作技能上的练习,他们对课堂内容往往不抱有期待,他们要对初中体育课堂有着错误的认识。作为初中体育教师,在趣味田径教学法的应用过程中,要运用风趣幽默的语言进行组织,去吸引学生,让学生感到轻松和愉快,同时激发学生的好奇心。举个例子,在对学生进行“跳高”技巧教学时,教师可以利用各种形容词、各种例子去讲述细节及动作等,让学生对今后的练习产生期待,降低他们对于跳高的恐惧。比如教师可以跟学生讲道:“在起跑的时候,就把自己想象成一头公牛,在饲养员打开栅栏的那一刻飞驰而出,而你并不是一头普通的公牛,你是一颗不一样的公牛,当你疯狂奔跑时,发现前面有一个挡路的竹竿,为了保持优美的姿势而不翻车,你纵身一跃,双腿微曲,像弹簧一样把自己送了出去!”,听到这里,学生往往会哈哈大笑,大家都在想谁是那头公牛,会想象自己去跳高是什么样的姿态等等,大家对于跳高的戒备心理都慢慢放下了,也都想去尝试一番,这是一个实现趣味田径教学的重要途径。

总结:

综上所述,趣味田径教学法在初中体育教学活动中的至关重要,作为初中体育教师,要以学生的实际需求为导向开展教学,分析和调研学生的兴趣所在,运用多元化的教学方式去激发学生的训练热情,真正发挥趣味田径教学法的魅力,让学生爱上田径训练,爱上体育锻炼,培养其“终身体育”的理念。

参考文献:

[1] 沈光俊.趣味田径教学法在中学体育教学中的实验研究[J].新课程(中学),2019(12):33.
 [2] 沈英杰.趣味田径教学法在高中体育教学中的探究[J].2019(11):584.
 [3] 俞智林.趣味田径教学法在中学体育教学中的应用研究[J].中华少年,2019(1):281.
 [4] 李仁贵,李秀婷.趣味田径教学法在高中体育教学中的应用[J].中国农村教育.2019,(26).38-39