

趣味田径教学法在初中体育教学中的实践

段红菊

阳谷县教育和体育局

[摘要]初中阶段的青少年正处于生长发育的高峰期。活泼、好奇的特点也使初中教学方法的发展空间进一步扩大。在体育教学过程中,为了使学生在轻松愉快的环境中完成基本教学内容的学习,同时增强身体素质,从事体育教学的教师可以结合学生的实际情况,设置富有娱乐性和趣味性的教学形式和内容。

[关键词]初中体育;趣味田径教学法;应用分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.394

随着经济的发展,社会对青少年素质培养的要求也在进一步提高,体育作为初中教学的重要内容,对学生素质的提升和兴趣的发展有很重要的作用。然而,我国初中体育教学还存在很大的问题,教师教学方法老套,学生普遍害怕运动,学习兴趣低,因此体育课的价值一直没有得到体现。在新课改的背景下,体育教学创新了很多方法,趣味田径教学法就是其中之一。以趣味田径教学法在初中体育中的教学进行讨论,探析它的有效应用策略。

一、趣味田径教学法应用于初中体育教学中的必要性

“寓教于乐”是教育工作者常常挂在嘴边的四个字,“教”是目的,而“乐”是手段,初中体育教学也需要寓教于乐于多种形式。有些体育教育离我们很远,远到学生已经没有体力去追逐,只能远远的凝望。初中体育教学也可以离学生很近,近到在一次游戏、一次互动教学或者参加一场比赛是就可以体验。初中体育教学不应该只停留在课堂和人们的意识中,一些新颖独特的趣味教学方法反而可以赋予初中体育教学新的生机,也更能唤起学生的兴趣。体育教学不仅是课堂上组织体育游戏,还要让学生在参与中得到提升,运动参与是指主动参与体育活动的态度和行为表现。经常参与体育活动的人,可以培养和发展对运动的兴趣和爱好,养成体育锻炼的习惯,使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为学校体育教学的运动参与,要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为,掌握科学健身的知识与方法,养成坚持体育锻炼的习惯。趣味田径教学法能够增加教学的趣味性,增加体育运动的竞争性,能够促进学生的全面发展。

二、趣味田径教学法对外部条件的利用

1. 对普通场地的利用。趣味田径教学法对场地要求不高,教师可以自主进行选择,可以根据不同的场地规划不同的游戏。比如,假设场地比较平坦的话,可以进行规定线路的障碍比赛等;如果场地较小,则可以做推小车、贴烧饼等游戏;要是在篮球场的话,则可以进行运球绕障碍等。教师不仅要合理利用场地,还需要把运动量设定为适度的范围,防止出现运动过度的情况。

2. 对教学器材的使用。趣味性教学的特点就在于它的趣

味性,如果能把运动器材进行完美的利用,可以使趣味性大大增强。如我们可以利用球类、标志旗等与器具做运球过障碍、颠球、定点传球,还可以把一些学生没有接触过的体育设备运用到教学中,如专业的计时装置、远度测量仪器等,增加学生对体育的兴趣,促进学生对体育文化的了解,使学生认识到体育的重要性。

三、趣味田径教学法在初中体育教学中的运用

1. 关注学生主体地位,提升学生兴趣。初中体育教学要求学生有较高的参与度,在教学中会发现,一些学生对于体育学习不够重视,课堂上没有积极性,不能有效地主动参与到体育教学中。在教学中需要关注学生的个性化发展,注重学生的主体地位,做到有效提升学生兴趣,趣味田径教学法应用于初中体育教学可以提升学生参与运动的热情,既能锻炼学生身体,还可以帮助学生更快速地投入到教学实践。例如,在课堂上为了提升学生的兴趣,老师可以通过趣味田径游戏,比如让学生参加障碍赛跑,让学生成一路纵队站在起跑线,比赛开始,排头跑出跨过垫子,钻过高栏,套过铁环,将碗内乒乓球用筷子夹入另一碗内,然后跑回击第二人手,第二人跑出,依次进行,以完成的时间长短判定名次。在趣味游戏中提升学生兴趣,锻炼学生意志。

2. 丰富教学内容,改变课堂形式。丰富的体育教学内容需要学校和老师的共同努力,通过不断的实践,让每个学生主动参与,同时能够掌握他们喜爱的体育项目,对于学生的兴趣爱好不同,老师可以根据个体的不同进行个性化教学。以往的体育教学类似于大锅饭的模式,不太注重个人的发展,这样教学方式单一,没有针对性和突出的地方,没有注重个性化教学,教学过程比较枯燥乏味,难以调动学生积极主动性。趣味田径教学法应用于初中体育教学中,不是单纯地带领学生做热身小游戏,在教学中不仅要关注到学生身体发展状况,还要关注其心理变化,将趣味田径教学法巧妙地运用到初中体育教学。趣味田径游戏也要有侧重点,可以结合学生特点设计教学游戏,改变教学方法,还可以借鉴其他优秀教学方法,有效地开展体育教学。

3. 合理利用体育器材。传统的田径运动项目对装备和

器材的要求并不高。而趣味田径教学则依赖于种类丰富的体育器材的灵活应用。特别是在初中阶段的体育教学中,趣味田径教学模式能够在学生利用各种器材完成运动和游戏的过程中,给学生带来全新的运动感受,满足他们的好奇心和追求刺激的心态。对田径教学的内容进行游戏化和兴趣化的改革与转变需依赖于基础体育器材的合理利用。在提升学生对于体育学习及田径运动兴趣的同时,间接达到田径教学的目的。初中体育教师可以将体育器材的功能进行深入开发,让其在与游戏相结合的使用方式中发挥出新的作用和功能,为田径教学的开展带来趣味性和娱乐性。此外,在器材的选择上也应该侧重于选择形状多样,颜色各异的器材和装备。既能满足不同田径运动项目的使用需要,也能激发学生的主动学习欲望。具体来说,例如在进行田径赛跑时,教师可以带领学生用标尺测量跑道的长度,这一过程能够让学生的切身的感受到跑道长度的实际距离和完成比赛的时间之间的关系。让学生在享受胜利和成功的同时,提升其对田径活动的兴趣。又比如在跳绳的教学活动中,通过跳大绳,两根绳合在一起的花式跳法等,利用多变的田径活动形式丰富学生的体育课程学习内容。在跳高教学过程中,教师应根据不同年级学生的身高、体重和对跳高的熟悉程度,设置不同高度的跳高杆。在颜色的选择上,也可以针对学生的喜好进行个性化的设定,让学生彻底的爱上田径运动,同时也大幅度的提升了学生们在体育课程中田径内容的学习效果。

4. 科学利用运动场地。由于田径运动自身的特殊性,必须在规定的田径场地内进行。校园中的运动场地是较为宝贵的教学资源。对此,教师在设计体育课程田径教学内容时,应结合学校的实际情况,设计与田径场地规模相匹配的游戏和教学项目,从而提高田径场地的利用率。初中学生的田径运动以趣味性和增强身体素质为主要目的,对于运动的规范性和标准性不做过高要求。因此,只要面积达到一定数值的平坦场地都可以开展趣味田径活动。例如,平坦的空地、草地、沥青地等也都可以作为田径运动和体育教学的场地。教学过程中必须注意因地制宜地设计教学项目和计划。当在较为宽阔的田径场地上进行体育教学时,应尽可能选择障碍跑和接力性质的田径比赛活动,避免学生长期进行传统田径直线跑产生枯燥感和厌烦感,时刻为学生创造来自身体和心灵上的新鲜感。运动场地条件有限时,教师可以带领学生们采取跑步等对场地面积要求不高的运动形式。为了丰富跑步过程的趣味性,可以结合车轮跑、原地高抬腿、变速跑等花式跑步方法,给原本单调的运动形式增添一些趣味性。

5. 丰富教学方式和内容。与其他科目的教学相比,体育教学的过程更加注重内容的丰富性和教学方式的多样化。充满趣味性的体育教学活动不仅能提升学生的学习积极性,还

能有效保证学生的身体素质在体育活动中得到增强。在传统的体育教学过程中,教师都会先组织学生进行热身或安排学生围绕操场跑几圈后再开始当日课程的具体教学内容。虽然这样的课程教学模式具有一定的科学性,然而却忽视了教学过程的趣味性。久而久之,必然会使学生产生厌倦的心理。田径趣味教学则更注重教学方式上的创新与多变。为了让学生在进行田径运动的过程中获得身心的愉悦和发自内心的快乐,体育教师应设置多样化的教学流程,并在课程中穿插进游戏化的教学方式。此举也能帮助提升体育教学的观赏性。例如在田径运动的传统投掷标枪项目中,可以按照分组练习的方式,激发学生的学习兴趣。教师为学生演示投掷的慢动作,并逐步加快投掷动作的速度,直至学生能够将所有要领掌握,连贯的投掷出完美的投标弧线。这种循序渐进的引导教学方式可培养学生体育运动中的成就感。

6. 在素质练习中的运用。初中体育课的教学目的,不仅要提高学生的技能水平,提高学生的身体素质也是重点。因此,趣味田径教学法同样可以用在学生的素质培养中。过去的体育素质练习,内容单一、乏味,多为重复几个同样的动作。为了改变这一状况,我们可以引入更多的趣味活动,如我们在进行力量训练时,可以采用蛙跳、时代列车、高抬腿、跳绳等活动,锻炼学生的下肢力量。在上肢力量的锻炼中则可以采用推人出圈、平衡脚力、蜷腹等活动。通过这些活动,可以有效地提高学生的身体素质。

7. 在课堂结束后的运用。体育课结束后,学生还需要做一些舒缓肌肉的运用,防止运动后出现问题,影响其他课程的进行。然而,过去的课堂中很多教师在体育课结束后不注意舒缓活动的安排,导致课后运动不到位,使得很多学生容易出现体育活动后身体疲劳的情况,影响了其他课堂的学习,部分过度运动的学生还容易出现拉伤、抽筋,导致身体出现问题。趣味性田径教学法则注意到了这一点,要求教师在体育课结束后适当添加一些活动,如压腿、按摩腿部肌肉等,可以有效地消除学生的疲劳,避免身体出现状况。

总之,趣味田径教学法在初中体育课堂教学中能有非常好的效果,对学生的技能水平和身体素质的提高具有非常重要的意义。我们教师要在身体力行基础上,科学合理的贯彻趣味教学理念,这不仅有助于提高学生的学习兴趣,还可以进一步推广体育运动,增强学生的身体素质,把我国的初中体育引领到一个新台阶。

参考文献

- [1] 沈杰. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 田径, 2016(3): 52-53.
- [2] 付丽. 浅谈在中学体育教学中运用趣味田径教学法的实践研究[J]. 留学生, 2015(9): 168.