

快乐体育理念下小学体育田径教学策略

李跃斌

大方县马场镇鼠场小学

[摘要]田径运动是一项基础性的运动,也是最为古老的体育运动。与其他运动形式相比,田径运动对场地、器材的要求不高,但具有极高的教育价值,是锻炼学生体质和意志的最终方式。但在调查中发现,田径训练由于方式单调、教学过程乏味,与天真活泼的小学生之间存在着强烈的矛盾,致使学生出现了消极训练、逃避训练的现象,难以真正实现田径教育的目的。基于此,本文对快乐体育理念下小学体育田径教学策略进行探讨,以供相关从业人员参考。

[关键词]快乐体育;小学体育田径;教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.2444

引言

在小学田径项目的教学中,由于学生的年龄较小,再加上传统的跑步和体能训练方式已经不能适应新时代学生的发展需要,而且单一和固定的教学方法已经严重阻碍教学质量的提升,因此,构建趣味性的田径运动课堂教学方法显得十分必要。小学田径趣味训练不仅能激发学生的运动兴趣,而且在提升训练效率、保证教学有序开展等方面发挥着重要作用,值得我们认真研究和分析。

一、小学体育田径教学现状

(一) 学生缺乏积极性

受教师教学理念及引导方式影响,许多小学生对田径活动的参与积极性不高,主要原因在于这一运动项目所具有的竞技性特征使得学生在课堂中需要耗费一定的体力和耐力,再加上部分教师所采取的教学方法缺乏趣味性,这导致学生对整个活动的兴趣不高,宁愿在教室里看书学习,也不愿意到操场上参与跑跳运动,这在一定程度上会影响到学生身心健康发展。

(二) 田径训练模式单一

田径运动属于相对比较简单的运动项目,不需要太多的技巧。在这种情况下,教师在开展田径训练教学时,常常忽视教学方法的思考和研究,只是一味地指导学生进行跑、跳等的训练。但是田径训练对学生的体能消耗比较大,学生在漫无目的的训练中,很快就会出现体能下降的现象,进而产生痛苦的心理,以至于制约了田径训练的效果。

二、快乐体育理念下小学体育田径教学策略

(一) 合理设计趣味田径教学课程

传统的田径教学方式不太注重对课程的设计,在新课标的引导下,要对田径课程进行全面的设计与改造,让学生在掌握了基本运动技巧的基础之上,充分发展基本的活动能力,增进身心健康。笔者注意到,很多小学生比较害怕上田径课,甚至已经到了躲避的地步,比如一遇到上田径课就开始装病、请假,即便强制参与了,积极性也不高。仔细分析其原因,出现这种情况与课程的设计有着密不可分的关系,当课程设计不够合理时,将严重影响到学生参与田径活动的信心。例如,在设计中长跑项目时,教师应当减少学生心理的疲劳感,增加运动中的节奏感,通过最大限度地延迟身体上的疲劳感,来发挥出田径运动的锻炼效果。在中长跑的过程中,可以变换跑步的方式,用变速跑、定时跑、追逐跑等方式来调节学生心理上的压力,采取这种交替跑步法来激发学生参与田径活动的兴趣。

(二) 运用分层教学模式开展教学

不同的学生具有不同的体能和兴趣爱好,因此教师有必要根据学生的实际情况进行小组划分,实施分层次的训练,让学生练习适合自己的田径运动项目。在分层教学中,教师需要给予学生相应的指导和建议,这样才能让学生更好完成训练。例如,在进行跑步训练时,教师将完成时间较短且距离较长的训练任务设置给运动能力较强的学生;将完成时间较长且距离较短的训练任务设置给运动能力稍弱的学生,通过这种设置不同训练任务的方式让学生在适合自己的训练模式下逐渐提升自己的运动能力,在后期学生逐渐具备较高能力后,教师还可以为其设置要求更高的训练目标。

(三) 比赛方式设计

小学阶段的学生,需要教师的认可和鼓励,所以,教师可以融入比赛的形式进行教学。而且,教师可以将学生划分为固定的团队,以此来培养学生的合作意识和团队精神。让学生在团队比赛项目中,互相帮助、互相鼓励,在增进学生之间的友谊同时完成体育锻炼。如果学生在体育锻炼中遇到困难,教师可以鼓励学生,并给予帮助,以此来提高学生之间的抗挫能力。一般而言,影响田径比赛的因素很多,结果也往往出人意料,只有到比赛的最后阶段,才能揭晓最后的胜利者。在比赛中,教师要让学生有比赛的意识和比赛的精神。如果学校的条件许可的话,还可以举行一个小小的颁奖仪式,以此来满足学生的成就感。在进行教学评价时,教师一定要公布每一个成员对团队的贡献,无论团队是否获得最后的胜利,教师都要给予一定的鼓励,同时还要提出一定的期许和希望,希望学生在日后的比赛中取得更好的成绩。

(四) 引入趣味体育游戏

对于小学阶段的学生而言,他们对游戏往往具有浓厚的兴趣,因此,如果将体育游戏引入田径项目训练中,就能有效增加教学活动的趣味性。比如,在开展短跑项目训练时,为了有效锻炼学生的爆发力,教师可以开展百米赛跑项目,或者引入接力跑比赛,或者在跑步终点设置“触屏折返”环节,只有当学生触摸到屏幕后,才能触发下一名同学开始跑步。这样的游戏环节,不仅使田径运动的趣味性得到提升,而且可以有效增加学生对运动的兴趣,促使学生积极主动地参与跑步训练。与此同时,针对班内学生体能状态的层次差异特性,教师可以开展分层教学方法,不仅可以以性别作为分层依据,而且可以通过体育游戏测试划分班内学生的体能素质,对身体素质较高的学生可以设置一些对抗性和竞技性的田径游戏,对于身体素质较差的学生则可以安排进行体能消耗较少、运动项目相对缓和的体能训练内容。

结束语

综上所述,小学趣味田径是对传统体育的一种创新,不仅符合新教改的精神,也符合素质教育的理念。小学趣味田径能够有效激发学生对体育的兴趣,调动学生的积极性和参与性,促进学生的身体素质发展。田径训练是小学体育教学中重要的组成部分,是提升学生身体素质、锻炼学生意志力的关键。针对当前学生体育训练兴趣低下的现状,教师必须坚持快乐体育的理念,制订科学合理的训练计划,融入趣味性内容,营造趣味性环境,调整教学难度,实施快乐教学,优化教学评价等,不断提升田径训练的趣味性,以更好地满足小学生的田径训练需求。

参考文献:

- [1] 李永东,胡思琪.如何通过小学体育田径教学培养学生的核心素养[J].中国教师,2020(S1):8.
- [2] 张斌.趣味田径在小学体育教学中的应用研究[J].小学生(中旬刊),2021(01):3.
- [3] 徐小红.小学体育教学中开展趣味田径训练的作用[J].智力,2020(36):62-63.
- [4] 宋娟.浅析小学田径教学中体育游戏的价值及运用[J].求知导刊,2020(51):85-86.