

新课标下高中体育田径教学模式的实践探究

姜迪

吉林省琿春市第一高级中学

摘要: 基于新课标下,高中体育田径教学模式需要转变观念,积极探究教学改革和创新。教师应积极探索处理新课堂教学问题的新方法,使课程内容和形式与新标的要求和目标相适应,对以往田径教育的课程内容加以适当调整,充分的运用好已有的教育资源,对高中田径教育内容加以创新与优化。如此可以保证田径运动课的教学工作与最新课程标准的各项规定一致,适应教育变革的趋势,整体提高田径运动课程教育的效率与水平。

关键词: 新课标; 高中体育; 田径教学模式; 实践探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.012

引言

新课标下高中体育田径教学模式的提出,旨在适应新时代教育发展的需求,全面提高学生的身体素质和运动技能,培养学生的团队协作和竞争意识。然而,以往的高中体育田径教学模式存在着一些问题,教学内容单一、教学方法陈旧、缺乏趣味性等,导致学生对于田径课程的兴趣不高,教学效果不佳。因此,在新课标下,教师需要对高中体育田径教学模式进行深入的探究和改革,以适应时代发展的需要,更好地发挥田径教学的作用。

一、创新教学模式,激发学习兴趣

基于高中体育田径教学中,教师要主动转变以往单一的田径教学模式,采取多元化的教学手段,对教学素材进行整合与丰富,激发学生参与到田径体育教学中的积极性。在对现有的田径体育教学模式进行优化时,高中体育教师要对学生的身体素质与体育技巧掌握情况明确,采取分层次教学方法,根据不同层次的学生采取针对性的教学内容,提高教学的针对性,让所有学生都能参与到田径体育锻炼中,获得良好的田径教学效果。而且在教学期间,教师也可以通过信息技术手段丰富教学内容,将田径体育的技巧与要点直观地展示给学生,帮助学生更好进行田径体育知识的学习。

例如,教师在进行“田径”教学过程中,首先,教师可以采用分层次教学法。由于学生的身体素质和体育技能水平存在差异,以往的教学模式往往不能满足所有学生的需求。因此,教师可以根据学生的实际情况,将学生分成不同的层次,针对不同层次的学生制定不同的教学计划和内容。这样不仅可以更好地满足学生的需求,还能让每个学生都能在田径学习中获得进步和成就感。其次,教师可以利用信息技术手段辅助教学。如,

教师可以利用视频、动画等多媒体手段,将田径运动的技巧和要点直观地展示给学生。通过观看专业运动员的示范,学生可以更好地理解田径运动的动作要领和技巧,提高学习效果。同时,教师也可以利用信息技术手段进行在线教学和互动,让学生在任何时间、任何地点都能进行田径学习。最后,教师可以创新田径教学方式,如采用游戏化教学、情境教学等教学方法,让田径学习变得更加有趣和生动。通过参与游戏和情境模拟,学生可以在轻松愉快的氛围中学习田径知识,提高技能水平。

二、制定训练方案,培养锻炼意识

基于田径运动教学中不仅是对学生身体素质的锻炼,提升学生的综合素养,还应培养学生终身体育锻炼的意识。教师可以鼓励学生根据自己的喜好,从自己感兴趣的体育项目入手,制定田径训练方案,培养学生的体育锻炼能力。通过终身体育锻炼意识的培养,可以让学生更好的领悟体育精神,促进学生核心素养的提升。在对学生体育品德培养过程中,使学生享受体育比赛和体育运动的过程,坚持“友谊第一,比赛第二”的原则。

例如,教师在进行“田径”教学过程中,首先,确定训练目标和计划。教师需要与学生一起制定明确的训练目标和计划,包括短期目标和长期目标。目标应该具有可衡量性和可达成性,计划应该具体、可行,包括训练内容、时间安排和训练强度等。其次,注重基础训练。田径运动是一项对基础要求较高的运动,因此教师需要注重学生的基础训练,包括力量、速度、耐力和协调性等方面的训练。可以通过一些简单的训练项目,如跑步、跳跃、举重等来提高学生的基础素质。再次,引入趣味性和竞技性项目。为了增加学生参与田径训练的

兴趣和动力，教师可以引入一些趣味性和竞技性项目，如接力赛、跨栏比赛等。这些项目不仅可以提高学生的田径技能，还可以培养学生的团队协作和竞争意识。最后，培养终身体育锻炼意识。田径训练不仅仅是为了应对考试或比赛，更重要的是培养学生的终身体育锻炼意识。教师可以引导学生养成良好的运动习惯，鼓励学生坚持长期锻炼，提高身体素质和健康水平。同时，还可以教授学生一些自我评估和调整的方法，让学生能够自主地进行体育锻炼。

三、灵活利用场地，进行趣味教学

随着趣味田径教学法的兴起，它在体育教学中的应用越来越广泛，对丰富教学内容、提高学生体质、培养学生的体育积极性和主动性有着积极而长远的影响。以往田径运动存在场地有限、场地过于狭窄等诸多不足，对田径运动十分不利。有趣的田径项目截然不同，有趣的田径赛事不受场地限制的影响，只需要一定的场地进行田径活动，大多数高中的操场都可以满足这个简单的要求，因此，作为一名高中体育教师，在学校操场上实施趣味田径教学法，对提高体育教学的质量和效率有着积极的作用。

例如，教师在进行“田径”教学过程中，首先，教师可以根据场地的实际情况，设计不同的田径项目。如，在操场上可以设置障碍跑、接力跑等项目；在草地上可以组织学生玩“捉迷藏”“跑圈”等游戏。这些项目不仅可以充分利用场地资源，还可以让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体。其次，教师可以利用场地的特点，进行有针对性的训练。如，在跑道上可以组织学生进行加速跑、耐力跑等训练；在空地上可以让学生进行跳跃练习。这样可以让学生在不同的场地环境下进行有针对性的训练，提高学生的田径技能和身体素质。最后，教师还可以通过场地布置，增加田径运动的趣味性。如，在跑道上设置一些彩色的标志杆、摆放一些障碍物等，让学生在进行田径运动时更加富有挑战性和趣味性。这样可以激发学生的兴趣和动力，提高学生的锻炼效果。同时，这种教学方式还能够培养学生的团队协作精神和竞争意识，促进学生的全面发展。

四、引入游戏教学，培养团队协作

将游戏化教学引入到新课标下高中体育田径教学模式中，可以有效激发学生的学习兴趣，提高学生的学习

积极性和参与度。游戏化教学可以将学习目标和游戏环节相结合，让学生在不知不觉中掌握田径技能。这种寓教于乐的教学方式可以提高学生的学习效率，使学生在轻松愉快的氛围中达到预期的学习目标。游戏化教学还可以增强学生之间的互动和合作，培养学生的团队协作精神，促进学生的身心发展，提高学生的综合素质。

例如，教师在进行“田径”教学过程中，首先，教师可以设计一些与田径技能相关的游戏，让学生在游戏中的学习和掌握技能。如，教师可以组织学生进行接力赛，让学生在比赛中学习接力棒传递技巧和团队协作精神。通过游戏，学生可以在轻松愉快的氛围中掌握田径技能，提高学习效率。其次，教师还可以利用游戏培养学生的团队协作精神。在游戏中，学生需要相互配合、协作完成游戏任务。教师可以引导学生通过团队合作来解决问题，让学生意识到团队协作的重要性，并培养学生的团队协作精神。最后，教师还可以通过游戏评价来促进学生的反思和进步。在游戏结束后，教师可以对学生学习过程进行评价，指出学生的不足之处和需要改进的地方。同时，教师也可以鼓励学生分享学生在游戏中的经验和感受，促进学生的自我反思和进步。

五、利用信息技术，提高教学效果

通过利用信息技术手段，可以使田径教学更加生动有趣，激发学生的学习兴趣和积极性。信息技术手段可以帮助教师更好地展示和解析田径技能，使学生更容易理解和掌握。通过利用信息技术手段，可以搭建一个便捷的师生互动平台，使教师和学生能够更好地沟通和交流。在田径教学中运用信息技术手段，可以帮助学生提高信息素养，培养学生运用现代信息技术解决实际问题的能力，提高学生的学习兴趣和技术水平。

例如，教师在进行“田径”教学过程中，首先，教师可以利用信息技术进行演示教学。通过播放田径比赛或训练的视频，教师可以让学生观察专业运动员的动作和技术，并对其进行分析和讲解。这样能够帮助学生更好地理解田径技术的要点和难点，提高学生的技术水平。其次，教师可以利用信息技术进行模拟教学。如，利用计算机软件模拟田径比赛场景，让学生在模拟环境中进行训练和比赛。这种方式可以让学生在安全的环境中反复练习，提高学生的技能和心理素质。最后，教师还可以利用信息技术进行互动教学。通过在线学习平

台、聊天工具等，教师可以与学生进行实时互动，解答学生的疑问、指导学生的训练。同时，学生也可以通过这些平台进行自主学习、协作学习，提高学生的学习效果和合作能力。

六、推广田径文化，培养体育精神

通过讲解田径运动的历史、发展和文化内涵，可以让学生了解田径运动的悠久传统和深厚文化底蕴，从而增强学生对田径运动的认同感和归属感。通过推广田径文化，可以让学生在参与田径运动的过程中，逐渐培养这些优秀的体育精神，有助于让更多的人了解和热爱田径运动，从而促进田径运动的普及和发展。总之，在新课标下高中体育田径教学模式中，推广田径文化具有重要意义。教师应注重田径文化的传承和推广，使学生更加深入地了解田径运动的本质和价值，提高学生对田径运动的兴趣和热爱。

例如，教师在进行“田径”教学过程中，首先，教师可以组织学生了解田径运动的历史。田径运动作为体育的重要组成部分，拥有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。通过向学生介绍田径运动的起源、发展和演变过程，可以让学生感受到田径运动的魅力，增强学生对田径运动的认同感和归属感。其次，教师可以引导学生参与田径运动。通过实践，让学生亲身体验田径运动的乐趣和挑战，培养学生的体育精神和团队协作能力。在参与过程中，教师应注意向学生传授正确的田径运动技巧和方法，提高学生的运动水平和安全意识。最后，教师可以组织田径文化活动。通过开展田径知识竞赛、田径运动会等形式多样的活动，让学生更加深入地了解田径运动的本质和价值，提高学生对田径运动的兴趣和热爱。同时，这些活动也可以促进田径运动的普及和发展，为培养更多优秀的田径人才打下基础。

七、完善评价体系，促进全面发展

以往的体育教学活动中，体育教师一般采用终结式评价方式进行评价工作，比较片面，无法发挥教学评价工作的真正作用。在新课标背景下，高中体育教师需要从全面综合的角度出发，采用诊断性评价、过程性评价以及终结式评价相结合的评价方式进行教学评价工作，提升教学评价工作的全面性和合理性。此外，教师也应该对田径教学的评价机制进行考核优化，不断完善评价基础时，也应该注重学生的个性差异，采用多种评价机

制来进行田径教学的评价，这样不仅实现了田径教学的价值，也保证了田径评价机制的客观公正。

例如，教师在进行“田径”教学过程中，首先，田径教学不仅仅是技能训练，还包括身体素质、心理素质等方面的培养。因此，教师在评价时需要注重评价内容的全面性。除了技能测试外，教师还可以通过观察学生的表现、身体素质测试、心理健康评估等方式全面了解学生的学习情况。其次，以往的评价方式往往是教师单一的评价主体，这种方式存在一定的主观性和片面性。因此，教师需要注重评价主体的多元化，让学生、家长、同伴等都成为评价的主体。通过学生自评、同伴互评、家长评价等方式，可以更加全面地了解学生的学习情况，同时也可以促进学生的自我反思和同伴之间的相互学习。最后，评价结果不仅仅是为了了解学生的学习情况，更重要的是为了帮助学生发现问题和不足之处，并及时进行调整和改进。因此，教师需要及时将评价结果反馈给学生，并给予指导和建议。同时，教师还需要将评价结果运用到教学实践中，不断改进教学方法和手段，提高教学效果和质量。

结语

综上所述，新课标下，高中体育田径教学模式的改革与创新是一项持续而艰巨的任务。教师需要不断探索新的教学方法和手段，结合学生的实际情况和身心发展特点，注重学生的主体性和个性化需求，提高田径教学的趣味性和实用性。同时，还需要加强教师的专业素养和教学能力，提高教师的创新意识和实践能力，为田径教学的改革与发展提供有力的人才保障，从而推动高中体育教学的改革和创新。

参考文献

- [1] 陈景志. 高中体育田径教学培养学生体育核心素养的研究[J]. 体育视野, 2023, (09): 76-78.
- [2] 李飞. 高中体育选项教学中田径专项训练的探究[J]. 贵州教育, 2023, (06): 61-63.
- [3] 于文君. “游戏化”体育教学模式在高中田径课中的应用[J]. 新体育, 2023, (06): 64-67.
- [4] 魏露露. 拓展训练在高中体育田径教学过程中的研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (05): 130-133.
- [5] 许江宁. 以生为本, 阳光体育——浅析高中体育教学中趣味田径教学[J]. 田径, 2023, (02): 70-71.