

初中体育教学中快乐田径课堂构建的策略

王光模

重庆市暨华中学校

摘要: 田径是体育运动的一个重要项目,对学生体能的增强、坚强意志品质的树立都有着重要的作用。但以往的田径运动枯燥、烦闷,学生难以坚持下去,故而降低了田径运动的育人价值。为此,文章在明确初中生发展特征的基础上,提出了快乐田径的教学观点,首先分析了快乐田径的基本特征,而后指出了当下田径运动教学存在的各种问题以及快乐田径开展要遵循的原则,最后从树立快乐田径的教育理念,推动田径教学的有序开展;灵活选用方法,为田径运动注入趣味元素;秉持快乐教育理念,对学生开展针对性的训练;开展分层教学,推动田径运动教学目标的实现;健全评价教学模式,对学生进行全方位的支持等展开了分析,期望文章的讨论能够给有关工作者以借鉴。

关键词: 初中体育;快乐田径;课堂

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.05.096

引言

快乐田径是一种寓教于乐的教学模式,它通过将学习与玩结合起来,满足了学生的自我需求,同样改变了传统课堂教学存在的各种问题。以往的田径运动教学,以传输学生技巧、提升学生的竞技能力为目标,教师的示范、学生的枯燥训练,难以让学生感受到田径运动的快乐,长此以往下去学生的参与热情大大降低。快乐田径即在明确田径运动规律的基础上,采用游戏方法开展教学,通过为学生构建轻松、愉快的运动氛围,提升学生的课堂参与度,同时使其在深入参与中,达成既定的教学目标。快乐田径与新课标倡导的“在玩中学”的理念相符,将学生从“吃苦体育”的教学弊端中拉了出来,为学生运动技能的提升、综合素质的发展奠定了坚实的基础。

一、快乐田径的基本特征

(一) 趣味性特征

和传统田径运动相比,快乐田径最大的特征便是趣味性强,能够紧抓学生的眼球,使其主动参与到运动中来,有助于田径运动教学质量的提升。一般情况下,游戏的创新度决定着学生的学习积极性,所以快乐田径运动的趣味性越浓厚,学生越会积极主动的参与进来^[1]。

(二) 竞争性特征

为了让学生能够在田径运动中收获,教师要向学生讲述清楚田径运动的关键技术,然后在开展专业的训练。趣味田径与这种方法有很大的不同,将田径运动技能融入游戏中,让学生在玩的过程中掌握技术,可以更好的提升竞技强度,可以引发全员的主动参与^[2]。

(三) 多能力培养特征

在快乐田径运动中,不仅可以让学生认真分析田径技术,还能促进学生其他能力的提升^[3]。例如教师通过组织团体田径训练,可以培养学生的合作精神。在充满

快乐的田径运动教学中,学生的积极参与,提升了他们自身的思维能力,推动着学生综合素质的发展。

二、初中田径教学存在的各项问题及快乐田径开展遵循的原则

(一) 田径教学问题

受到诸多因素的影响,当下的田径运动教学问题不断,具体表现在如下几个方面。第一,内容单调。以往的田径运动以反复的训练为主,这只会磨灭学生运动的热情。因为田径运动是一个重复性的体育活动,如若在整个田径运动教学中,缺少趣味性,只会要求学生重复性的训练,学生的厌烦心理就会加剧,同样影响田径运动的教学质量与效率^[4]。第二,竞技化影响。竞技化是体育运动的基本特征,同样这也是当下田径运动教学最为突出的问题。调查研究显示,大部分的教师在组织田径运动教学中,都会将竞技运动作为教学的主目标,过分关注学生田径运动技能的学习情况,忽视了田径运动在增强学生体能、培养学生优秀道德品质上的作用。在这种将普通学生作为特长生训练的田径教学中,最终会因难度大、强度高,无法持续的进行下去。第三,田径运动目标的设定不合理。田径运动教学的关键并非为了让学生取得多高的分数,如若教师以分数为目标组织教学,就只会加大训练的难度,试图让学生在短期的锻炼中达到理想的效果,其田径运动与学生自身发展的意义未能显示出来^[5]。

(二) 快乐田径运动开展遵循的原则

1. 身体发展的原则

田径运动教学的开展只有从学生的身体发展规律入手,才能确保学生的速度、力量以及耐力平稳的提升,同样大大提升了学生的身体协调性。快乐田径运动的理念为当下的田径运动改革明确了方向,但很多教师却因解读不到位,过分突出教学的趣味性,未能将目标与趣

味性融合起来,背离了快乐运动的初衷。为了解决这一问题,教师在组织田径运动的过程中,要全面把握学生的身体发展规律,然后制定相应的教学目标,确保同学们在合理的运动中,达到提升自身身体素质的目的^[6]。

2. 目的性原则

跑、跳能力是田径运动的基础,虽然这些动作简单且易做,但不同的动作在学生身体发展方面起到的作用却不同。因此教师在组织田径运动的过程中,要从学生的身体素质入手,合理规划田径运动内容、科学组织田径运动训练计划,只有如此才能提升学生的认识,才能推动田径运动目标的真正实现^[7]。

3. 巩固提高原则

初中生接受信息的速度很快,但忘却的速度也很快。为此,教师在组织田径运动的时候,应当依照每周一次的频率设置,在新知识学习之前,先引导学生巩固旧知识。如若教师忽略了巩固知识的重要性,则会影响着学生学习效率的提升,最关键的是还会让学生产生消极的心态,从而加剧田径教学的难度^[8]。

三、初中体育教学中快乐田径课堂构建的策略

在以往的体育课堂上,教师依照大纲要求,一步步的对学生进行引导,长期处在这种枯燥的学习氛围下,学生很容易丧失学习的热情,同样这也会弱化体育教学效果。在教学改革的进一步深入下,教师的教学理念得以改变,快乐田径教学的渗透,不仅激发了学生的训练热情,而且有助于体育教学目标的达成。为此,文章秉持快乐教育的育人理念,从如下几个方面对快乐田径课堂的构建展开了分析。

(一) 树立快乐田径的教育理念,推动田径教学的有序开展

快乐田径体育课堂的构建,需要教师明确好学生的需求、自身发展特点,通过趣味元素的引入,提升学生参与田径运动项目的积极性。体育课程标准要求教师必须将促进学生身心健康作为教学的第一要务。为此,教师在构建快乐田径课堂的过程中,必须坚持“以生为本”的原则,针对学生田径运动参与意识薄弱的现实情况,依照新课标的要求积极改革教学模式,通过将快乐元素引入到田径课堂中去,让学生在训练中感受到田径运动的快乐,为学生田径运动能力的提升夯实基础^[9]。

(二) 灵活选用方法,为田径运动注入趣味元素

顾名思义,快乐田径就是为田径教学注入趣味元素。首先,教师要采用灵活的方法,这样才能保持学生持续参与的动力,从而体会到田径运动带给自己的快乐。

1. 构建趣味情境,开启快乐田径的大门

在田径教学的开始阶段,教师就要为学生营造出一

种快乐的学习氛围,教师可以用语言来驱动,也可以借助运动员的运动事迹对学生做出正向的引导,从而端正学生的学习态度。以“跨栏”这项运动的开展中,教师便可以融入“飞人刘翔”的事迹,通过细化刘翔的运动视频,为学生讲述跨栏的基本常识,从而降低学生的恐惧感,对这一运动项目产生兴趣。传统的田径运动枯燥、模式固化,以反复的训练为主,这很容易让学生产生放弃的心理。面对这种情况,教师就要开动脑筋,抓住初中生爱听故事的心理特征,开展教学。在“800米”跑的田径运动中,教师便可以用故事进行导入“两个人在森林中行走,突然间看到一只熊,一个人不慌不忙的蹲下系鞋带,另一个人不解的问,你跑不过熊的,系鞋带也没用。这个人则说,我只要跑过你就可以了”。同学们听了哈哈大笑,教师顺势引导“你们看,体育运动关键时刻还能救你一命,所以大家一定要行动起来,强健自己的身体”。好的导入,强过教师千万语的语言,学生在坚持不下来的时候也会想到这个故事,并咬牙坚持,逐渐的学生的耐久力能力得到了提升。

2. 开展游戏教学,优化田径运动方式

体育教师要认真总结教学经验、反思田径运动教学中的不足,积极探寻符合学生心理认知、身体情况的教学模式,让学生能全身心的参与其中,而游戏教学不失为一个好方法。依然以“800米”跑步运动为例,教师组织了“见义勇为捉小偷”的游戏情境,首先将学生分为两个小组,耐力跑水平高的扮演小偷这个角色,其他的学生则扮演见义勇为的青少年学生,然后教师下发口令,在小偷跑了10秒之后,见义勇为的青少年学生开始追捕,他们可以单人作战,也可以团队合作,小偷被捉住后则要离开游戏队伍,如若10分钟内,所有的小偷被捉住,则见义勇为的青少年团队获胜,反之小偷组获胜。在这种趣味田径运动中,不知不觉的学生的身体素质、运动能力得到了增强,同时培养了学生坚持、见义勇为、合作的优良品质。

(三) 秉持快乐教育理念,对学生开展针对性的训练

快乐田径的教学目的在于让学生在轻松氛围中树立起运动的意识。所以快乐田径并非一项散乱、自由的活动,而是在教师的有序组织下开展的一项以提升学生运动能力为目标的教学活动。

1. 做好速度和力量训练

速度是田径运动最基本的素养,为了提升学生的速度,教师可以组织“报数追跑”的游戏,通过坚持训练,提升学生的速度。学生只有有力量,才能坚持下来,为了锻炼学生的力量,教师可以设计小推车、俯卧撑比和引体向上等比赛活动,让学生在积极参与中增强

自身的体质。

2. 开展协调反应训练

协调反应能力无论是对学生的田径能力的增强,还是学生智力的开发都有着重要的影响。提升学生协调能力的训练方式有很多,以篮球课为例,教师要求学生以小组的方式,进行指尖转球的活动,达到一定的次数到转给组内的另一个学生,这可以增强小学生的身体协调力。反应能力决定着学生能够应对田径比赛中的各项问题,为此教师可以组织“平地反应冲刺”的活动,要求学生以不同的姿态融入趴在地上、坐在地上、躺在地上,根据教师的口哨,尽快的向指定的方向冲刺,着不仅可以提升学生的反应力,同样有助于学生速度的提升。

3. 支撑能力训练

支撑能力训练在铅球、跳高等田径运动中发挥着重要的作用。教师可以采取互助的方式开展教学,首先将班内学生划分为4个小组,每个小组选出2名代表,在比赛开始时,同组的一名学生背上另一名学生向着终点跑去,然后两名学生交换进行。这样的运动活动,不仅为学生构建了良好的运动氛围,而且提升了学生的专项体育能力。

(四) 开展分层教学,推动田径运动教学目标的实现

1. 开展互动教学,助力学生的个性发展

要想培养学生的终身运动意识,教师就必须积极的向课外延伸。田径运动只有与生活相连,才能让运动成为学生生活的一部分,才能在他们的不懈坚持中,提升自身的运动能力,才能让他们在坚持中有了释放学习压力的机会。但每个人的运动基础、体质是不同的,教师要在课堂上认真观察学生并给予个性化的指导,然后以此为基础设置等级训练难度,确保每个层次的学生都能在训练中有所得。面对运动气馁、心性不高的学生,教师要运用正向的激励作用,鼓励学生克服一切困难,从而树立起田径运动的信心,这比完成既定的教学目标更有价值。

2. 基于团队训练,培养学生的合作精神

合作能力是一个人能否应对未来社会的根本,是新课标明确的情感态度价值观的一部分。当今青少年学生的很多心理问题,都在于过于封闭自己,各种苦闷得不到释放,而团队合作活动的开展则为学生不良情绪的释放提供了机会。快乐田径教学要改变纯竞技的弊端,避免成为体育特长生展现自己才能的舞台。而这样的改变,需要教师把握住田径运动的人文教育属性,通过设计团队训练,强化同学们之间的交流,拉近彼此的情感,同时还能改掉学生过分关注自己的不良思想,从而让学生真切感受到运动的快乐。

(五) 健全评价教学模式,对学生进行全方位的支持

评价的目的是为了解学生的整个学习过程,教师以此为基础积极的改进教育教学。体育课堂是开展体育教学的主要场所,教师只有对其开展合理的评价,才能让学生获得自信心,使其更加努力的表现自我。在体育课堂上,教师通过对学生的观察与分析,做出合理的判断,不仅可以帮助学生明确自身的不足,还能促进学生的全面发展。但传统的田径运动教学以最终的测验成绩为评价标准,这严重挫败了学生的运动热情。即便是学生付出了大量的时间和精力来提升自身的运动能力,即便是在考核中他们拼尽全力,但却因身体不允许,导致其成绩与标准要求相差甚远。针对这一现实情况,教师就必须依照快乐教学的理念,引入过程评价,对学生在田径运动中的态度、进步表现等进行评价,通过采用激励的语言肯定学生的付出与努力,并通过对其开展针对性的训练,不断提升学生的身体素质,为学生日后的发展提供强有力的支持。

结语

综上所述,快乐田径是田径教学的勇敢尝试,它不仅打破了陈旧教学模式的弊端,同样对田径教学提出了新的要求。作为一名新时期的体育教师,要把握住初中生的爱好与兴趣,通过积极优化快乐教学方法,让学生主动参与到田径运动中来,为学生运动能力的提升、优良品质的发展形成正向的引导。

参考文献

- [1]董慢慢,孙华.初中体育教学中快乐田径课堂的构建[J].新课程教学(电子版),2021(01):117-118.
- [2]陈小萍.趣味田径教学法在初中体育田径教学中的运用研究[J].中华少年,2020(20):85-86
- [3]张思瑞.初中体育教学中快乐田径课堂的探索[J].读与写,2021,10(1):259.
- [4]曹越.关于小学体育田径教材教学的游戏化思考[J].南北桥,2018(5):159,202.
- [5]潘晶晶.打造体育生态课堂快乐小学田径教学[J].科普童话·新课堂(上),2018(2):42.
- [6]姚丹云.趣味田径在小学体育教学中的实施[J].新课程,2021(43):172-173.
- [7]夏静.快乐体育,魅力田径-小学田径课堂教学有效性探究[J].田径,2020(1):61-63.
- [8]孙艳萍.趣味田径在小学体育教学中的应用研究[J].新课程·下旬,2019(12):55.
- [9]王华.体育游戏在小学田径教学中的应用探讨[J].中学课程辅导(教学研究),2020,14(25):171.