

探析趣味田径教学在初中体育课堂的应用

曾创明

深圳市罗湖外语实验学校

摘要：初中阶段的学生正处于身心快速发育时期，在体育课堂中开展趣味田径教学有助于调动学生的运动热情，促使其身心健康发展，为其后续的学习和生活打下良好的身体基础。

关键词：趣味田径教学；初中体育；应用策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.06.239

体育教学不仅有助于促进初中生的身体健康，还能培养学生自我管理能力和团队合作能力等技能，对于学生的成长具有重要意义。然而，传统的体育教学侧重于单一训练，往往令学生感到乏味和缺乏动力，从而错失发展体育兴趣和潜能的机会。因此，教师需要寻找创新的方法来调动初中生对体育教学的兴趣，并帮助学生在运动中享受乐趣，提高身心素养。趣味田径教学作为一种注重学生参与和互动的教学方法，将传统的田径训练转化为富有创意和趣味性的活动，从而吸引学生主动参与和积极投入，帮助学生提高身体素质，增强学习体验。

一、趣味田径教学法在初中体育教学中的应用意义

（一）有利于丰富田径教学内容

趣味田径教学法改变了传统田径运动教学中的单一训练模式，其在初中体育教学中的应用，有利于丰富田径教学内容，满足学生的多样化运动需求。趣味田径教学法对田径场地要求不高且教学器材简单，能运用学生熟悉的运动，将趣味田径活动与体育运动建立起联系，从而为有难度的教学内容做铺垫，让学生获得学习缓冲，做好学习新体育知识的准备。

（二）有利于激发学生运动兴趣

教师采用趣味田径教学法拓展教学内容，既增加了学生参与田径运动的内部动机，又能激发他们的运动兴趣。“寓教于乐”是初中体育教学原则之一。现阶段的初中田径运动具有单一性、机械性特点，学生的运动兴趣得不到培养，很难提高自身的运动水平。而趣味田径教学法的应用，能贯彻“寓教于乐”原则，利用与田径运动有关的游戏，增加教学趣味性。在生动、有趣的游戏中，学生能产生田径运动的兴趣。

（三）有利于提高学生身体素质

趣味田径教学法打破了传统体育教学形式方面的限制，可以通过学生喜欢的活动，开展田径教学，有利于提高学生身体素质。田径教学活动依据学生的身心素质发展规律设计，能促进学生的综合素质全面发展。初中阶段学生求知欲、探索欲旺盛，教师利用这一点设计学生喜闻乐见的游戏，应用趣味田径教学法开展田径教

学，使其在锻炼中表现自己，循序渐进提升体能水平和身体素质。

二、趣味田径教学法在初中体育教学中的应用策略

（一）准备环节开展体育游戏，提高学生田径运动兴趣

田径教学的准备环节是学生熟悉教学目标、明确运动形式的环节。教师在这一环节开展体育游戏，能发挥趣味田径教学法的作用，调动学生的内部学习动机，使其提高对田径运动的兴趣。教师要在准备环节开展具有趣味性的热身游戏，将学生喜欢的体育游戏与田径运动建立起联系，为下一步教学做好铺垫，让学生在田径运动兴趣的驱使下，学习知识、参与运动。田径运动在固定场地开展，需要学生进行相对激烈的运动。为了让学生尽快适应运动节奏、进入运动状态，教师可以在准备环节开展热身体育小游戏，避免学生受伤。首先，教师要在清点人数环节以趣味报数的方式，营造轻松愉悦的氛围。教师可以要求学生“逢七拍手”，以拍手的学生为中心散开，准备活动身体。传统的田径热身以原地活动为主，而在趣味田径教学法下，教师可以利用有趣的蛇形跑、运球折返跑、“拉网捕鱼”等活动，提高学生的田径运动兴趣，使其能尽快适应运动节奏。其次，教师可以要求学生在短跑前进行起步冲刺小游戏，让他们在听到指令后做出对应的起跑动作，锻炼学生的反应能力。与此同时，教师可以利用不同的呼吸训练游戏，让学生感受短跑中的呼吸情况，在快乐的游戏调整呼吸节奏至合适状态。最后，教师可以鼓励学生之间开展接力跑游戏，利用团队游戏强化学生的团队合作意识，培养他们的集体意识，不断丰富田径教学内容，提高学生的田径运动兴趣。

（二）举行有趣的田径竞赛活动，激发学生良性竞争意识

初中生正处于青春期，他们乐于在体育活动中表现自己，渴望通过在活动中赢得胜利，从而引发教师的关注和同学的称赞。教师可以利用学生的心理特点，利用趣味田径教学法，设计完善的田径竞赛机制，在不同的教学环节举行有趣的田径竞赛活动，激发学生的良性

竞争意识。首先,教师可以在新课导入阶段,以热身竞赛的形式引领学生在热身运动中复习旧知识,在讲解新课时开展不同规模的田径小竞赛,激发学生的运动兴趣以及良性竞争意识。在教学活动中,教师可以利用不同形式的短跑竞赛,引发学生对跑步注意事项和相关内容的关注。为了避免学生出现懈怠心理,教师可以在竞赛活动中设置不同的奖项,授予表现优秀的个人或团体奖励,由此调动学生的田径运动积极性,激发他们的良性竞争意识。其次,教师可以针对田径项目,设计完整的排位机制,要求学生在组建实心球、跳高、短跑、跳远小队后,在校园范围内进行排位赛。在每一类竞赛中,决出排名最靠前的五个小队。有趣的田径竞赛活动能激发学生的良性竞争意识。教师在比赛中要做到物质奖励和精神奖励相结合,重视对学生的精神进行表扬,培养学生良好的体育道德,避免学生在田径竞赛中出现恶性竞争的现象。

(三) 创新体育器材使用方法,培养学生健康运动习惯

田径运动中要用到不同的体育器材,而趣味田径教学法要求教师充分利用各项资源,培养学生的运动兴趣、习惯。因此,教师可以创新体育训练的形式,用哑铃、篮球、足球等体育器材,指导学生进行田径训练,使其了解体育器材的使用方法,透彻理解田径知识。教师也可以组织学生围绕田径项目,自行制作体育器材,开展个性化训练,由此创新体育器材的使用方法,利用趣味田径教学法,培养学生健康的运动习惯。

1. 混用体育器材

体育器材是学生参与田径运动的物质基础,多数学生对体育器材功能的理解局限在外观和单一作用方面,缺乏对体育器材使用的深刻认知。传统的田径体育器材比较单一,对应的运动方式较为枯燥乏味,很难激发学生的运动兴趣。教师可以在田径教学中,混用体育器材,运用趣味田径教学法,引导学生分析不同的田径道具。如,教师利用接力棒、实心球、铁饼开展力量训练,激发学生的训练兴趣,使其明白接力棒、实心球、铁饼不仅能用于田径运动,而且还可以进行力量训练。教师可以引导学生开展“击鼓传花”游戏,逐一完成持器材蹲起并传递手中的器材,使体育器材发挥自身作用,提高学生的体能水平。

2. 自制体育器材

自制体育器材,可以极大程度地激发学生的运动兴趣,有助于培养他们良好的运动习惯。教师在使用趣味田径教学法时,要充分利用自主实践活动,引发学生的创新思考,使其能在自主实践中,动手制作田径运动所需的器材,感受体育运动的乐趣,丰富自我体育认知。

教师可以引导学生利用铁饼、实心球等器材设置障碍赛道,在田径运动中树立创新意识,运用不同的田径体育器材,开展趣味障碍跑活动,这也有利于增强学生的创新意识和身体素质。教师还可以让学生利用废旧材料制作体育器材,培养他们的环境保护意识,使其树立可持续发展观念。如,利用废旧布条和沙子,制作实心球训练中用到的沙包。在实心球训练中,教师鼓励学生运用自制器材练习投掷动作,不仅增加了田径运动的趣味性,而且可以让学生获得积极的情感体验,从而主动运用自制体育器材进行锻炼,养成良好的田径运动习惯。

(四) 设定游戏目标

1. 游戏目标应具有明确性。游戏目标不能模糊不清,也不能笼统概括,而应能够具体、明确地描述学生在田径教学中需要完成的任务、取得的进步,帮助学生清楚地了解自己的进步方向,激发学生的田径运动积极性。

2. 游戏目标应是可衡量的。教师所设定的游戏目标要能够被量化评估,方便学生了解自己当前或该阶段所取得的进步,以及达到最终的水平还需付出的努力。通过衡量学生的目标实现程度,教师也能及时给予学生反馈,并对当前的教学方法和教学进度进行调整,使其更符合学生的发展需要。例如,在趣味田径教学中,如果教师设定的游戏目标是提高学生的短跑速度,那么该目标应被分段衡量,即评估学生在某一段时间内的速度变化情况,以及学生与最终应提高速度的距离。

3. 游戏目标应是可达到的。设定过于困难的目标可能会导致学生产生挫败感,而设定过于容易的目标则可能会降低学生的动力。因此,教师要考虑学生的实际田径运动水平,设定合适的、可达到的目标。

4. 游戏目标应让学生具有参与度。在设定游戏目标时,教师要通过与学生讨论、听取学生的建议和意见,调动学生的热情,让学生参与到游戏目标的设定中来。通过参与游戏目标的制定,学生能够在后续田径教学中更加积极地投入学习,提高学习自主性。

(五) 设置挑战性任务

在设定游戏目标后,为了使学生更好地实现目标,提高田径运动水平,教师需要设置具有挑战性的任务,激发学生的运动兴趣和运动热情,让学生更加积极主动地参与趣味田径教学,提高自己的体育素养。

1. 教师在设置挑战性任务之前要通过发放调查问卷、分析学生先前运动成绩等,了解班级学生的平均水平,对学生能够完成的田径运动任务难度有清晰的认识。接着,结合高水平学生的运动上限和低水平学生的运动下限,以及学生的平均水平,合理设置任务的难度,确保任务既能吸引高水平的学生,又能让中低水平

的学生具有挑战欲望。

2. 教师要为任务设定明确的时间限制,以增加挑战性。时间限制可以模拟真实比赛中的情形,学生在时间的压力下,往往更能激发自己的潜能,以此突破自身水平限制,完成挑战性任务。

3. 教师要为学生提供完成挑战性任务所需的资源和工具,如合适的运动装备、任务前期的录像分析等,并在学生完成挑战性任务的过程中,及时给予鼓励和建议,帮助学生了解自己的任务完成进度,不断挑战自我,提高田径运动水平。当部分高水平学生较快地完成了一个挑战性任务后,教师要及时为其提供更高难度水平的任务,以保持这部分学生的挑战动力,促进其实现更好的发展。挑战性任务可以让学生在趣味田径教学中提高参与动力,在完成任务中感受成就感,不断提高自己的体育技能,并帮助学生培养自我管理、勇于挑战和坚持不懈的品质。通过仔细考虑挑战性任务的设计和实施,教师也可以提高田径教学课堂的趣味性和活跃度,增强教学效果。

(六) 创设竞争氛围

在游戏化教学中引入竞争元素、创设竞争氛围,可以激发学生的竞争意识,增强学生的参与动力和运动热情。教师可以让学生以个人为单位,在不同的田径项目中进行比赛,如设置短跑、跳高、投掷等比赛项目,让学生有机会展示他们掌握的田径运动技能。同时,教师要确保比赛的规则和计分方法清晰明了,以确保学生能够在比赛中公平竞争;使用计时器、计分板等计分工具来跟踪学生的成绩;鼓励学生争取在特定时间内跑得更快、跳得更高或投得更远,突破自身的运动水平。教师为比赛设立排名,并在每个田径项目结束后,根据学生的成绩对其进行排名,为表现出色的学生颁发奖章、证书或其他奖励。这有助于激发学生间的竞争,让学生努力取得更好的成绩,从而不断突破自我。除了个人比赛,教师还可以组织团队比赛,鼓励学生以小组为单位进行合作并为团队争取胜利。例如,教师可以组织小组接力赛,让学生以团体为单位进行接力赛竞争,获胜团体将获得团体加分或奖励,并给予团队公开表扬等鼓励性认可,增强学生的团队荣誉感和竞争意识,让学生为了团队的胜利而积极准备,提高自身的田径运动水平。除了个人比赛和团队比赛,教师也可以在班级内定期表扬进步较大的学生,并给予一定的鼓励和奖励,号召其他学生向这些取得进步的学生学习,以此在班级内部形成良好的竞争氛围,让学生将竞争意识从比赛延续到日常训练中。通过创设竞争氛围,教师可以培养学生的竞争意识,使体育课堂变得更具挑战性和趣味性,提高学

生的参与热情。

(七) 开发趣味民间体育资源,丰富校园田径教学样态

民间体育资源距离学生的生活较近,能引发学生的充分关注,使其在应用民间体育资源时获得积极的情感体验。我国传统民间活动中有很多值得开发的趣味体育资源,教师运用趣味田径教学法,将难度低的民间体育资源融入教学中,既能丰富校园田径教学样态,又可以培养学生的田径运动习惯,切实提高体育教学效果。例如,教师可以积极开发民间体育资源中的“丢手绢”“你追我赶”等游戏,在田径教学中融入接力跑、障碍跑等活动,将民间体育资源与课堂教学内容融合,提高田径运动的趣味性。学生在做游戏的同时,能根据民间体育活动形式,强化自己对田径运动的认识。初中体育教学重视培养学生的运动能力,也注重提高学生的身体素质。教师在开发趣味民间体育资源的同时,也要利用不同的社会运动赛事,增加学生的运动机会。如,教师鼓励学生积极报名参加社会性田径赛事,让学生与不同能力水平的对手进行交流,在比赛中赛出风格,收获运动经验。在赛后,教师应带领学生认真总结,利用具有趣味性的民间田径游戏,如“走平衡木”“推人出圈”等,充实教学内容,指导学生通过做游戏,进一步强化自己的运动能力。民间体育资源的开发,可以让趣味田径教学法获得良好的应用效果,有利于培养学生健康的运动习惯,使其在田径运动中积累经验、习得知识。

综上所述,趣味田径教学法在初中体育教学中的应用,可以帮助学生走出运动困境,保持良好的田径运动习惯,提高自己的身心素质。趣味田径教学法聚焦学生的田径知识学习、运动习惯养成,利用生动有趣的游戏形式、活动样貌,促进教学模式革新,既丰富了教学内容,又能为学生奠定田径体能基础。教师在体育教学研究与实践中,应紧密围绕学生的身心素质发展,设计完善的教学方案,将趣味田径教学法贯彻到日常教学工作中,为学生创造一个愉悦、轻松的运动环境,使其主动参加趣味田径游戏,提高自己的运动水平。

参考文献

- [1] 杨海林. 依托趣味田径 打造多彩体育课堂[J]. 体育视野, 2023(01): 56-58.
- [2] 缪梅珍. 初中体育教学中趣味田径教学法的运用[J]. 田径, 2021: 66-67.
- [3] 张琦. 探索体育教学中趣味田径教学法的应用[J]. 体育视野, (07): 2021(12): 101-102.