

初中体育趣味田径教学的策略探究

吴建平

铅山县第二中学

摘要: 新课程改革的不断落实的背景下,教师们越发意识到体育学科的重要性,所以体育学科在初中阶段的教育活动当中拥有了更高的地位。为了发挥体育教学的魅力,让学生在学习过程中得到提升以及发展,教师应当从学生的兴趣以及爱好出发,增加教学活动的趣味性,让学生强健体魄,更好地投入到接下来的学习当中。田径教学是初中体育教学的重要组成部分,本文以田径教学为例进行了深入探究。

关键词: 初中体育;趣味田径教学;应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.227

引言

初中阶段的教学是九年义务教育的最后阶段,学生们面临着中考,压力相对较大。而对初中生的身体素质进行综合梳理后可以发现,初中生的身体素质与其学习效果是有着密切的联系。因为拥有强健的体魄,能够在一定程度上减轻学生的压力,可以让学生充分地参与到学习活动当中。因此,教师需要积极响应教学改革要求,对教学活动进行优化。比如,教师可以将趣味田径教学法应用于初中体育教学活动当中,借此增强造型活动的趣味性以及互动性。

一、初中体育趣味田径教学的概述

通过梳理分析以往的体育田径教学活动,我们可以发现,在以往开展初中体育田径教学活动的时候,教师的重点在如何提高学生的体能素质、提升学生的运动技巧上,并没有将学生的运动积极性培养以及运动体验提升重视起来,因此,在参与田径教学活动的时候,学生明显出现了集体性不足的现象,而且训练活动流于表面,并不能够提升学生的身体素质^[1]。趣味田径教学法,其实是对以往的田径教学活动进行改良、创新的教学方法,教师可以在传统的教学模式当中融入具有娱乐性质的元素,以增强课堂教学模式的趣味性。而且,通过轻松的、愉悦的体育课堂氛围的营造,生动的、有趣的课堂教学环节的设计,可以使学生对田径运动产生一定的积极性,也可以降低学生的排斥心理。除此之外,趣味田径教学法与以往的教学方法存在明显区别,其教学理念存在不同取向,而且教师需要在教学模式当中融入人文理念,以及趣味化教学理念,所以课堂教学的模式变得更加的丰富,也具备了教学人文性、组织开放性、形式灵活性的特征,让学生在参与体育活动的时候,能够不被其他

因素所干扰,实现课堂教学内容与课后组织活动的充分结合,进而做到教学内容的拓展延伸,帮助学生具备较强的身体素质。在初中体育教学活动中应用趣味田径教学法的时候,教师不光要花费时间以及精力做到原有教学模式的优化以及创新,还需要考虑到学生的情况,从学生的兴趣爱好出发合理的优化课堂教学的环节,在不对课堂教学的效率造成任何影响的基础上,最大限度地提高教学效率,以及质量。

二、初中体育教学中趣味田径教学的实践原则

(一) 趣味性为先,激发学生运动兴趣

在初级中学的体育课程中,实施以趣味为核心的田径教学方法,其基本准则是将趣味性置于首位,处于青春期的初中学生正经历着身体与心理快速成长的阶段,他们对未知领域普遍抱有强烈的求知欲,并展现出一定的自发探索精神。在田径教学中,融入富有吸引力的趣味成分,此举能显著提升学生对于运动的爱好,增进他们参与田径运动的热情及其自觉性,在执行该原则过程中,教师须重视课程资料的推陈出新及多元化。例如,设计一些田径游戏,例如接力跑和障碍跑,使这些活动充满乐趣,并在轻松愉快的环境中让学生感受田径运动的吸引力,教师可根据学生的兴趣和生活实际,把田径运动和游戏、竞技等元素融合,让学生在参与过程中体验运动的乐趣。

(二) 注重个体差异,因材施教

在针对初中生进行的体育教学过程中,学生之间在身体条件、体育技能以及个人兴趣方面展现出显著的多样性,在采用趣味田径教学法的过程中,教师须重视每位学生的个体差异。实行差异化教学,保障每位学生在教学中得到充分的锻炼与进步,教师需对学生的身体健

康状况和运动技能进行彻底审查,以便掌握其当前状况和能力级别,教师应依据学生的具体状况,量身打造适应其需求及成长特点的教学计划与方案,以确保教学内容和手段的适宜性。在实施富有乐趣的田径教学方法时,教师需重视学生的参与状况及其感受,针对那些体质不佳或运动技能较低的学生,教师应适度减少授课难度与标准,并赋予他们更加频繁的练习机遇以及专业的辅导。

(三) 强化安全意识,确保运动安全

在趣味田径教学中,注重提高学生的安全防护意识,是维护运动过程中人身安全的关键因素。田径作为一种体育活动,蕴含着激烈的竞争和潜在的危险,倘若保护措施不足或执行不规范,将极大地提升学生受伤的几率,甚至引发意外事件,在实施趣味的田径教学手段过程中,教师需首要进行的是对学生的安全防护指导,使学生掌握田径运动相关的安全防护知识和自我保护技巧,教师须拟定周全的安全预案,同时制定应对突发事件的详细计划,以保障教学活动中可能出现的各类紧急状况能被即时处理。

三、初中体育趣味田径教学的实践策略

(一) 热身运动环节的应用

田径教学法中,热身运动环节是初始环节,其能够直接影响课堂教学的效果。在该过程当中,教师应当结合实际情况对该环节进行调整,使其能够满足当下学生的运动需求,充分的提高田径运动的安全性,以免学生在参与田径运动的过程中出现关节损伤等问题,并且帮助学生不断地舒展自己的身体,确保田径教学活动能够顺利开展。

例如在教学“长跑”的时候,在以往的热身运动环节,教师往往采用的是慢速跑步的方法,由于其相对单调、刻板,所以在一定程度上影响了学生参与田径运动的积极性和主动性^[2]。因为该环节与学生对于体育运动的预期不符,所以很多学生在参与热身运动环节的时候抱着敷衍的态度、消极的心理,对热身运动环节的效用发挥造成了不良影响,所以在田径运动当中,学生很容易,因为热身运动不到位,而出现了关节损伤的现象。而通过趣味田径教学法的有效应用,教师需要对热身运动环节进行有效的调整,确保其能够满足学生当下的实际需求。比如,教师可以让学生进行接力赛跑。通过调查发现,初中阶段的学生的竞争意识相对较强,结合学生的这一心理开展竞赛模式的热身运动,能够将学生的

积极性和主动性调动起来。在对抗练习当中,学生能够产生一定的兴趣以及热情,可以在潜移默化中完成热身准备,使自己的身体得到拉伸、舒展,进而降低运动损伤的发生概率。具体而言,教师可以根据自己对学生的了解将计划分为两个组,要求其进行蛇形接力赛。为了张家蛇形接力赛的趣味性,教师可以在跑步赛道当中设置一些路障,让学生以S形的方式跑到终点再跑回起点,将手中的接力棒递给同组的站在起跑点的人,让其继续跑向终点。值得注意的是,教师在准备热身运动环节的活动的時候,要进行定期更换,以免单一的活动使学生对热身运动丧失热情、兴趣。除此之外,热身运动环节,还应该发挥承接上课的作用,教师应当使热身运动环节与所要学习的内容进行充分结合。

(二) 技巧教学环节的运用

技巧教学环节是田径教学活动中最为重要的环节,为了让学生能够掌握田径运动的技巧,到时应当当趣味田径法利用起来,激发学生的参与热情、参与兴趣,在最大限度地调动学生的活力的同时提高教学活动的有效性,推动学生的成长以及发展。

例如在教学“站立式起跑”的时候,在以往的技巧教学环节,教师往往会直接对田径运动的技巧进行讲解以及示范,然后让学生进行模仿。因为其缺乏趣味性,所以学生的兴致不足,甚至部分学生在模仿的过程中,只模仿到了形,而没有真正的掌握运动技巧。为了解决这一问题,教师需要将趣味田径教学法利用起来,以此带给学生刺激,使学生成为课堂教学的主体,通过与学生、与教师进行有效的互动,真正的掌握运动技巧。通过调查发现,大多数初中学生具有活泼好动的心理特点,而且语言能够在一定程度上影响学生对于田径技巧的学习。所以在开展初中田径教学活动的时候,教师可以将幽默诙谐的、丰富的语言利用起来,并基于此进行田径技巧的展示。与此同时,教师还需要与学生进行有效的互动,以及时了解学生在学习过程中存在哪些問題,并对其进行解决,从而帮助学生快速有效的理解相关技巧。比如说,教师可以将这样的顺口溜利用起来,并且边念顺口溜并进行动作演示。即:两脚屈膝前后站,前脚尖杂线后沿。重心落在前脚上,一侧手臂放在前。上体前倾深呼吸,枪响蹬地快摆臂。在这种情况下,学生能够快速有效掌握相关技巧,体育教学活动的效率及质量能够得到提升。

（三）巩固练习环节的应用

巩固训练环节是真正的提升学生的田径水平的环节。由于初中生的学习压力相对较大，所以会在投入学习生活活动当中的时候怀有紧张心理。而通过体育运动，能够有效地缓解学生的压力，提高学生的身体素质^[3]。作为体育教师，应当对学生的情况进行详细深入的分析，从学生的实际情况出发对巩固练习环节进行创新，通过趣味性的教学方法，调动学生的积极性和主动性。

例如在教学“田径赛跑”的时候，教师就需要转变教学意识，因为在以往的课堂教学活动当中，教师并没有将技巧训练环节重视起来，使得学生并不能够感受到田径课程的价值、意义，对其参与度和认同度不高，导致教学效果不太理想。因此，教师需要结合实际情况进行巩固练习环节的创新，在充分调动学生的热情的同时，使学生与学生之间、教师与学生之间进行互动，进而发挥田径教学活动的效用。在本课的教学当中，教师可以在巩固练习环节引入这样的任务：利用标识对跑道进行测量，看看在规定的过程当中哪个学生能够最先跑道测量区域。而想要最先跑道测量区域，学生就需要完全掌握田径赛跑的技巧，并且在赛跑的过程中进行灵活运用。在这种情况下，学生不再是被动接受知识的状态，而是真正地参与到了相关内容的学习当中，成为课堂教学的主人。所以，在巩固训练的过程中，学生可以具备较强的热情，可以对田径运动的魅力以及价值进行感知、体会。除此之外，学生可以形成奋勇拼搏、努力奋进的体育精神，这能够让学生在体育运动当中获得一定的乐趣，以及魅力。

（四）教学评价环节的应用

教学评价是教学活动当中不可缺少的一个环节。虽然田径教学有些不同，但是教学评价环节仍旧重要。如果教师能够给予学生良好的教学评价，可以让学生及时发现自己在田径运动当中的优势，以及不足，从而做到扬长避短。而且，通过评价，教师还可以了解学生的学习情况，及时有效地调整教学方案、教学计划，以最大限度的增强教学活动的有效性。

趣味教学法将学生的学习体验放在了首位，强调教师在开展教学评价的时候从多个方面入手进行思考，比如学生的学习兴趣、学生的学习意识、学生在体育运动当中的参与程度、学生在田径比赛过程中的表现情况等。

考虑到趣味性田径教学方法能够在学生的成长以及发展过程中产生极深的影响，所以教师在开展田径教学活动的时候要从教学过程中、教学完成后两个方面入手，确保教学评价能够有中期记录，也能够有后期总结。这样一来，教师评价就会具有客观性、科学性，让学生能够对自己的学习方法进行详细深入的分析，并对其进行及时有效的处理，从而更好地参与到体育活动当中。在评价内容方面，教师需要将全面性和趣味性重视起来。比如，教师可以结合实际情况适当的细化评价因素，使其能够成为多元化的项目，包括情意目标、行动目标、认知目标等等，在此基础上，教师可以进行拓展延伸，以延伸出多个子项目^[4]。同时，教师可以从学生的实际表现出发进行点评。比如说情意目标，可以衍生出来的子项目有愉悦学习、强身健体等。通过细致有效的教学评价，可以取得理想的学习效果，让学生在原有的基础上得到提升。

结语

综上所述，在初中体育教学活动当中教师需要及时转变自己的观念，创新课堂教学的方法，通过趣味性的教学元素，让学生能够对田径运动产生热情、兴趣，从而借助针对性的运动推动学生的身心健康的发展。最大限度地提高体育教学活动的效率以及质量。上述从热身运动环节的应用、技巧教学环节的运用、巩固练习环节的应用、教学评价环节的应用四个方面入手进行了探讨，提出了初中体育教学中趣味田径教学法的应用，教师可以将其灵活运用起来。这样一来，就可以使造型活动更加的具有趣味性，让学生对田径运动产生一定的热情、兴趣，从而主动积极地参与到田径活动当中，快速有效地掌握相关知识，具备相应的技巧，进而提高教学活动中的有效性。

参考文献

- [1] 谢承志. 初中体育教学中趣味田径教学法的应用[J]. 读写算, 2020(5).
- [2] 方伟林. 初中体育教学中趣味田径教学法的应用分析[J]. 课程教育研究: 学法教法研究, 2019(10): 2.
- [3] 李成. 初中体育教学中趣味田径教学法的应用分析[J]. 学周刊, 2019(32): 1.
- [4] 李开泰. 初中体育教学中趣味田径教学法的应用分析[J]. 文学少年, 2021, 000(004): P. 1-1.