

浅谈在趣味田径中打造多彩初中体育课堂的教学实践

王俊成

青岛(市南)海信学校

摘要:在初中体育课程体系构建中,趣味田径以其独特的教育价值成为教学改革的重要方向。作为一线体育教育工作者,笔者通过长期教学观察发现,传统初中体育教学存在课程内容固化、教学形式单一等问题,导致学生运动兴趣缺失,教学实效性不足。基于此,笔者开展趣味田径教学实践探索,通过创新课程设计、优化教学方法、完善评价体系等举措,将趣味性与专业性有机融合。实践表明,趣味田径教学模式有效激发了学生的运动参与动机,显著提升学生的身体素质与运动技能水平,对促进学生身心健康发展、构建高效体育课堂具有重要实践意义。

关键词:趣味田径;初中体育;教学实践;课程创新;教学评价

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.233

引言

在学校体育教育体系中,初中阶段作为青少年身心发展的关键期,体育课程承担着促进学生体质增强、运动习惯养成与人格塑造的重要使命。

趣味田径作为新兴教学形式,通过游戏化设计、情境化教学等手段,将竞技性与趣味性深度融合,为初中体育教学注入新动能。笔者在教学实践中引入趣味田径课程后,有效改善了课堂氛围,学生的运动积极性显著提升。该教学模式不仅丰富了体育课程内容体系,更通过多元化的运动形式,全面提升学生的速度、力量、协调等身体素质,促进运动技能的系统发展。深入探究趣味田径在初中体育课堂的实践路径,对于深化体育教学改革、落实“健康第一”教育理念、实现学生全面发展具有重要的理论价值与现实意义。

一、初中体育教学现状分析

(一) 教学内容固化单一

当前初中体育课程内容呈现显著的同质化特征,长期围绕田径、球类等传统项目展开,课程体系更新迭代滞后。根据体育课程标准的动态发展要求,教学内容应契合时代需求与学生身心发展特点,但实际教学中,如短跑、立定跳远等田径项目多年沿用相同训练模式,缺乏创新性设计。

(二) 教学方法缺乏差异化

在教学实施层面,传统体育课堂普遍采用“示范-模仿”的单一教学模式,该方法虽在动作技能传授初期具有直观高效的优势,但忽视了学生个体在身体素质、学习能力和兴趣偏好等方面的差异性。

(三) 学生运动参与度不足

受教学内容与方法局限性的双重影响,学生在体育课堂中的参与度普遍较低。在实际教学观察中,部分学生对体育课程存在明显的抵触情绪,表现为消极参与课堂活动,如慢跑时故意降低速度、完成技术动作时敷衍了事等。这种低参与度不仅直接导致学生身体

素质提升缓慢,更严重影响体育课程的德育与智育功能实现。

二、趣味田径引入初中体育课堂的意义

(一) 激发运动兴趣,重构学习动机

趣味田径以其独特的游戏化设计与情境化教学模式,有效激活了初中体育课堂的学习氛围。相较于传统单调的跑步训练,将其转化为接力跑、障碍跑等趣味项目后,学生的运动参与热情显著提升。例如,在4×50米接力跑教学中,通过团队竞赛机制,充分激发学生的集体荣誉感与竞争意识,使其从被动训练转变为主动争胜。障碍跑项目通过设置模拟自然环境的障碍设施(如跨栏模拟小河、钻圈模拟矮树林),将运动技能训练与趣味挑战相结合,学生在跨越障碍的过程中,不仅锻炼了身体协调性,更体验到运动的趣味性与成就感。投掷类项目如沙包投准、实心球投远,则通过目标导向的练习方式,引导学生主动探索动作技巧,形成良性的学习反馈循环。这种寓教于乐的教学形式,成功打破学生对体育课的倦怠心理,重塑其运动兴趣,使体育课堂从“要我学”转变为“我要学”,有效提升了学生的学习内驱力。

(二) 强化身体素质,促进机能发展

基于运动生理学原理,趣味田径通过多样化的运动形式,实现对学生身体素质的全面锻炼。以中长跑接力项目为例,其持续的有氧代谢运动能有效提升学生的心肺功能与耐力水平。在班级教学实践中,一名原先耐力较弱的学生,通过系统参与中长跑接力训练,800米跑成绩提升显著,充分体现该项目对耐力素质的促进作用。跳跃类项目(如跳远、跳高)与投掷类项目(如铅球、沙包投掷)则分别聚焦下肢爆发力、全身协调性与上肢力量的发展。

(三) 培育团队精神,深化德育功能

趣味田径的团队协作类项目为学生提供了良好的集体互动平台,有效促进其社会适应能力的发展。以拔河比赛为例,该项目不仅是力量的较量,更需团队成员在

统一指挥下，通过合理站位、节奏配合与战术调整，实现力量的最大化整合。在比赛过程中，学生们深刻体会到个人与集体的关系，学会倾听队友建议、发挥自身优势，并为共同目标协同行动。比赛结束后，无论胜负，学生均能从团队协作中获得情感共鸣，增强集体归属感。

三、趣味田径在初中体育课堂的教学实践策略

（一）教学内容设计

1. 项目选择

在长期的体育教学实践中，我深切认识到依据学生身心发展规律实施分层教学的重要性。特别是在趣味田径项目设置方面，唯有精准把握不同学段学生的运动能力特点，才能实现教学效果的最优化。

针对初一学段学生，其正处于生长发育的突增期，身体形态、机能尚未完全定型，且运动基础存在显著个体差异。基于此，教学项目的选择着重于低强度、趣味性与团队协作性的有机结合。如设计15×30米短距离迎面接力跑，通过较短的跑距设置，既符合该年龄段学生心肺功能发展水平，又能借助团队竞赛形式，有效培养其协作意识与集体荣誉感。每次分组竞赛时，学生参与热情高涨，在快速交接棒的过程中，不仅提升了反应速度与快速跑能力，更在欢声笑语中体验到运动的乐趣。此外，立定跳远接力项目同样深受欢迎，通过连续跳跃动作，在趣味性的游戏情境下，自然发展学生的下肢爆发力，同时帮助其建立体育学习的自信心与积极性。

当学生步入初二、初三阶段，身体机能得到显著提升，运动系统的适应性增强，具备承受更高强度训练的能力。此时，教学重心转向具有挑战性与综合性的进阶项目。例如，引入4×400米中长跑接力，该项目不仅要求学生具备良好的耐力储备，更需要团队成员合理分配体力、科学制定战术，对学生的运动智慧与团队协作能力提出更高要求。三级跳远作为田径运动中的复合型跳跃项目，能够全面锻炼学生的助跑速度、起跳力量以及动作衔接的协调性，深度挖掘其跳跃潜能。而实心球精准投掷项目，则着重发展学生的核心力量与动作控制能力，通过对出手角度、力度的反复调整，提升力量运用的精准度。这些项目的实施，有效激发了学生的竞技精神与自我挑战意识，助力其在不断突破中实现运动能力与心理素质的双重成长。

2. 内容创新

传统田径项目虽承载着深厚的体育文化底蕴，但单一的训练模式易引发学生运动倦怠。基于运动心理学中的动机激发理论，我以提升课堂趣味性与参与度为目标，对短跑教学进行创新性改造。

针对传统短跑教学中“直线加速跑”模式导致的学生运动积极性不足问题，我引入游戏化教学策略，设计“火箭发射”接力训练方案。该方案以小组竞赛为组织形式，

学生呈纵队站位，首位队员手持气球模拟“火箭”。发令枪响后，队员通过快速摆臂与高步频冲刺，以接力方式传递“火箭”。这种将速度训练与情境任务相结合的教学设计，既契合青少年争强好胜的心理特征，又通过明确的目标导向（小组荣誉）与即时反馈机制，有效激发学生的运动动机。实践表明，该模式显著提升了课堂活跃度，使短跑训练从机械重复转变为充满策略性与趣味性的团队竞技，学生在提升反应速度、短距离爆发力的同时，团队协作能力与运动热情也得到显著增强。

3. 多元元素融合创新

为提升趣味田径教学的吸引力与育人价值，笔者积极探索跨学科融合路径，将音乐、舞蹈、情境游戏等元素有机融入体育课堂，构建多维立体化教学模式。在跳跃类项目教学中，引入节奏韵律教学法，选取节奏明快、富有动感的流行音乐（如《青春修炼手册》）作为课堂背景。通过音乐的节拍引导，学生在跳跃运动中建立起清晰的节奏感，有效改善动作协调性与连贯性。音乐的情感渲染功能还显著活跃了课堂氛围，学生在愉悦的听觉体验中，以更饱满的情绪投入训练，实现运动技能提升与审美素养培养的双重目标。

在投掷类项目教学中，运用情境化教学策略，创设“拯救小动物”主题游戏。教师在操场划定“危险区域”，布置毛绒玩具模拟被困小动物，学生需运用沙包投掷技能完成“救援任务”。该设计将投掷技术训练与角色扮演相结合，通过具象化的任务目标激发学生的参与动机。学生在游戏过程中，不仅专注于调整投掷角度、力度等技术要素，更在情境代入中培养了责任感与同理心，实现体育教学与德育的有机融合。实践表明，此类融合教学模式显著提升了学生的课堂参与度与技能掌握效率，为趣味田径教学注入新的活力。

（二）教学方法运用

1. 情境教学法

在趣味田径教学实践中，情境教学法通过构建沉浸式运动场景，有效激活学生的学习动机。以障碍跑教学为例，笔者基于建构主义学习理论，创设“丛林探险”主题情境。在教学准备阶段，充分整合校内外资源，将废旧轮胎与木板改造为“山洞”障碍物，利用彩色绸带模拟蜿蜒的“河流”，并辅以树枝、仿真树叶布置丛林环境，构建出具有代入感的运动空间。

课堂实施时，学生以“探险家”角色身份参与学习，在具象化情境驱动下，主动探索障碍跨越技巧。运动过程中，学生展现出显著的差异化表现：运动能力较强的学生如小辉，能快速调整步幅与节奏完成跨越；性格内敛的晓妍则通过观察与尝试，逐步掌握平衡技巧；活泼的小刚更在情境中融入角色表演，提升运动趣味性。这种情境化设计使学生从被动接受训练转变为主动参与挑

战,课堂观察数据显示,采用该教学法后,学生对障碍跑技术动作的掌握达标率提升30%;课后满意度调查表明,95%以上学生对情境化教学模式表示认可,充分验证其在激发学习兴趣、提升教学效果方面的显著作用。

2. 合作学习法

基于社会学习理论,合作学习法通过小组协作机制促进学生共同发展。在接力比赛教学中,教师采用同质分组策略,确保各小组竞技水平均衡,以增强比赛的对抗性与观赏性。小组内部通过民主讨论制定战术方案,依据成员特长进行角色分工:反应敏捷的学生担任起跑第一棒,擅长交接技术的学生负责中段衔接,冲刺能力强的学生压阵收尾。

训练过程中,小组成员形成互助学习共同体,通过动作示范、即时反馈与错误分析,实现技术动作的共同优化。例如,当某队员起跑姿势不规范时,队友会运用运动生物力学知识,从重心前倾角度、摆臂幅度等方面提出改进建议;交接棒失误后,团队共同复盘动作细节,调整交接节奏。这种协作模式不仅显著提升学生的接力技术水平,更通过沟通协作与角色互动,有效培养了学生的团队意识与人际交往能力。

3. 游戏教学法

游戏教学法通过将运动技能训练与趣味性游戏相结合,有效突破传统田径教学的枯燥瓶颈。在跑步教学中,笔者引入“老狼老狼几点了”“警察抓小偷”等经典追逐类游戏,将速度、灵敏性训练融入角色扮演与情境对抗中。

以“老狼老狼几点了”为例,学生在“老狼”与“小羊”的角色转换中,需快速响应指令并调整运动状态。“老狼”扮演者通过语言与动作制造悬念,“小羊”则在追逐与急停的动态变化中,锻炼反应速度与短距离加速能力。游戏过程中,学生情绪高涨,运动强度与参与度显著提升,在轻松愉悦的氛围中自然达成运动技能训练目标。这种寓教于乐的教学方式,成功将体育课堂转化为充满活力的运动乐园,有效激发学生的运动兴趣与学习主动性。

(三) 教学评价

1. 多元化评价体系构建

依据多元智能理论,教学评价打破传统单一的技能考核模式,构建涵盖运动能力、道德品质、团队协作、创新思维等多维度的评价体系。在趣味田径赛事评价中,除记录学生的运动成绩(如短跑用时、跳远距离等量化指标)外,更注重观察其综合表现。例如,部分学生虽未在竞技成绩上拔得头筹,但在赛事全程展现出积极的热身态度、严格的规则意识、高效的团队协作能力,甚至能提出创新性战术建议。这类学生通过非竞技维度的突出表现,同样能获得教师的认可与肯定。多元化评价方式有效拓宽了评价视角,确保每个学生的优势与潜力都能得到充分展现,促进学生全面发展。

2. 过程性评价动态实施

基于形成性评价理念,教学过程中持续对学生的表现进行动态监测与反馈。课堂教学中,教师运用运动技能诊断方法,对学生动作进行实时观察与分析。以跳远教学为例,当发现学生存在起跳角度偏差问题时,教师立即通过动作示范、力学原理讲解等方式进行针对性指导,并运用运动生物力学知识剖析发力点与起跳轨迹的关系。同时,建立学生成长档案,系统记录学习过程中的进步与不足,定期开展阶段性总结会议。通过提问、交流等互动形式,了解学生对技术动作的理解程度,及时调整教学策略。这种持续性的过程性评价,帮助学生明确改进方向,逐步提升运动技能水平。

3. 激励性评价机制应用

根据教育心理学中的强化理论,建立以正向激励为主的评价机制,充分激发学生的学习动力。在趣味田径教学中,教师敏锐捕捉学生的每一点进步,及时给予肯定与鼓励。针对表现优异的学生,授予“运动之星”“最佳协作奖”“进步标兵”等荣誉称号,并配套颁发运动手环、定制徽章、荣誉证书等奖励物品。这种物质与精神双重激励的方式,显著提升了学生的自我效能感,受表彰学生的学习热情与积极性得到极大激发,同时在班级内形成良性竞争氛围,带动全体学生主动参与体育学习,实现共同进步。

结语

此次趣味田径教学实践,为初中体育课堂注入全新活力,有效破解传统教学困局。在传统模式下,学生普遍对体育课兴趣匮乏,教学实效性欠佳。而趣味田径凭借游戏化、情境化设计,成功激发学生运动参与热情,课堂从沉闷转为活跃,学生由被动学习转为主动探索运动乐趣。从教学成效来看,学期末体质健康测试数据显示,学生50米跑平均成绩提升0.7秒,立定跳远达标率提高30%,身体机能与运动表现显著增强,日常精神状态更为饱满。团队协作类项目中,学生通过接力赛、集体挑战任务,强化了分工协作意识,集体荣誉感与凝聚力大幅提升。同时,多样化的项目设置契合不同学生的身体条件与兴趣特长,使力量型、灵活型学生都能在擅长领域展现优势,有效促进学生个性化发展,助力其在运动中建立自信,实现身心全面成长。

参考文献

- [1] 邹德禹. 趣味教学法在高中田径教学中的应用研究[J]. 田径, 2022(09).
- [2] 钟家山. 试析初中田径教学中趣味教学法的运用[J]. 田径, 2022(05).
- [3] 陆金伟. 初中体育趣味田径教学法的应用探讨[J]. 文体用品与科技, 2019(10).