

研究创新中学体育田径教学方法

徐宁江

宁夏回族自治区中卫市第七中学

摘要: 在新课标的背景下,研究创新中学体育田径教学方法显得尤为重要。这不仅有助于提升学生的身体素质,还能培养他们的团队合作精神和竞技意识。通过探索和实践新的教学方法,我们可以更好地激发学生对田径运动的兴趣,让他们在参与中感受到运动的乐趣,从而积极主动地投入田径学习中。同时,创新的教学方法还能促进教师自身专业能力的提升,推动体育教学事业的持续发展。因此,深入研究并实践新课标下的中学体育田径教学方法,对于培养全面发展的中学生具有重要意义。

关键词: 中学体育; 田径教育; 教学方法

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.06.100

引言

在当前的教育体系中,体育教学作为培养学生全面发展的重要组成部分,受到了越来越多的关注。特别是在中学阶段,体育课程不仅能够增强学生的体质,还能培养他们的团队精神和竞争意识。田径作为体育教学中的基础项目,对于提高学生的身体素质和运动能力具有不可替代的作用。

一、新课标对初中体育田径教学的意义

新课标对初中体育田径教学的意义在于它赋予了田径教学更深层次的教育价值。初中体育田径教学不仅仅是技能训练的叠加,更是培养学生全面发展的重要平台。在新课标中的教学理念的指导下,田径教学更加注重学生身体素质的全面提升,通过科学的训练方法,使学生在速度、力量、耐力等方面得到均衡发展。同时,新课标也强调了田径教学中应培养学生的意志品质和团队合作精神,让学生在竞技训练中学会坚持与拼搏,在合作中体验团结与互助。通过田径教学,学生不仅能够掌握基本的运动技能,更能够锻炼自己的心理素质,提升自我管理能力和团队协作能力。这些能力的培养能够为学生未来的学习、工作和生活奠定坚实的基础。因此,新课标下的初中体育田径教学具有深远的意义,它为学生提供了一个全面发展的机会,能够有效助力学生的健康成长,同时促进初中体育教学质量的提升。

二、新课标视域下初中体育田径教学的有效方法

(一) 坚持趣味导入,激发学生的主动意识

针对初中学生普遍缺乏运动兴趣、容易对田径项目产生逃避情绪的问题,初中体育教师应巧妙设计导入环

节,让田径课堂从一开始就充满活力和吸引力,以唤起学生的体育参与积极性。趣味导入可以采用丰富多彩的形式,如生动的案例故事、趣味的竞赛游戏、引人入胜的短视频等,这些都能够迅速抓住学生的注意力,引发他们的好奇心。在导入过程中,体育教师可以融入学生喜闻乐见的一些元素,如流行音乐、流行文化等,使田径课堂更加贴近学生的日常生活,以增强他们的代入感和参与感。此外,趣味导入还应紧密结合教学内容和目标,让学生在轻松愉快的氛围中自然过渡到正式的田径学习中。教师可以通过设置悬念、提出问题等方式,引导学生思考并激发他们的求知欲,从而培养他们的主动意识和自主学习能力。

例如在“跳远”这一田径运动的教学中,教师可以播放奥运会、世界田径锦标赛等顶级体育赛事中跳远运动员的精彩比赛视频,以此作为导入内容。例如展示迈克·鲍威尔(创造世界纪录的美国跳远运动员)、卡尔·刘易斯(美国田径传奇人物之一)或王嘉男(近年来表现突出的中国跳远运动员)等名将的出色表现,让学生感受到跳远运动的魅力和技巧之美。同时,教师可以结合这些运动员的励志故事,讲述他们如何通过不懈的努力和训练达到巅峰状态,以此激发学生参与体育运动的积极性和动力。通过真实性和感人的导入,学生能够初步感受到跳远的乐趣和意义。除了运动员,体育教师还可以将动物界的跳远高手作为导入素材。例如,教师可以介绍袋鼠、蝗虫等动物或昆虫的跳远能力和它们独特的身体结构,让学生在趣味性地学习中了解跳远运动的生物学和力学原理。此外,体育教师还可以从历史角度出发,

讲述跳远运动的发展历程和演变过程。例如，从古代的跳跃比赛延伸到现代田径运动中的跳远项目，让学生了解跳远运动的起源和演变，使学生增加对这项运动的认识和理解。在导入环节，教师可以利用多媒体设备播放视频、图片等素材，同时结合生动地讲解和互动问答，营造良好的学习氛围，以充分调动学生参与运动的热情。

（二）注重动作示范，丰富学生的运动知识

动作示范作为体育教学的重要手段之一，对于丰富学生的运动知识、提高学生的运动技能水平具有不可替代的作用。在体育田径教学中，教师应注重动作示范的准确性和规范性，确保每一个动作都能得到正确地展示。通过精心设计的动作示范，教师可以直观地展示田径运动的基本技术动作和要领，让学生在观察中感知和理解动作的特点和规律。同时，教师还应注重动作示范的连贯性和流畅性，让学生在学习过程中能够逐渐形成正确的动作习惯和节奏。在动作示范的过程中，教师应注重与学生的互动和交流，通过提问、解答和讨论等方式，引导学生对相关动作进行积极思考、主动探索，以加深对动作的理解和掌握。同时，教师还应该根据学生的实际情况，及时调整动作示范的难度和速度，确保每个学生都能够跟上教学进度，以获得有效的学习效果。通过注重动作示范的教学方法，学生可以在观察、模仿和实践中不断丰富自己的运动知识，提高运动技能水平，这不仅有助于激发学生的学习兴趣 and 积极性，还能够培养学生的自主学习能力和创新精神，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

例如在“投掷实心球”的教学中，体育教师可以采用理论结合实践的混合式教学方法，以增强教学效果。首先，教师可以通过多媒体展示投掷实心球的生物力学原理，解释力量传递、旋转力矩等概念，让学生理解投掷动作背后的科学原理。其次，教师应亲自示范正确的投掷前准备姿势，即双脚分开与肩同宽，身体略向后倾斜，双手紧握球置于耳边，肘部抬高，以形成一个稳固的预备姿态。为了让学生更加清晰地看到每一个细节，教师可以放慢动作，甚至分步骤进行，每完成一步骤即暂停，详细解说该步骤的目的与要点，如重心转移、腿部蹬地的力量如何有效地传递至手臂直至球体释放。体育教师还可以利用现代数字技术，预先录制高质量的示范视频，

展示不同角度的投掷过程，包括侧面、背面视角，以及慢动作回放，以便于学生能够从多个维度观察学习。示范视频中还可以穿插常见错误动作与正确动作的对比，如手臂提前释放、脚步未能充分蹬地等，以帮助学生识别并避免这些常见错误。在教师将视频资料上传至学习平台后，学生可以根据个人时间和学习节奏自主观看、模仿练习，以增强自主学习能力。在课堂上，教师可以根据学生观看视频后的反馈和自我练习情况，组织分组练习和个别指导。教师可以让学生轮流进行实心球投掷尝试，并让其他学生进行现场观察。教师应及时对学生的投掷进行点评，指出学生动作中存在的问题，如出手角度不够、身体协调性不佳等，通过即时反馈促使学生快速修正动作的错误之处。同时，教师还应鼓励学生之间相互学习，观察其他学生的优点，促进相互间的模仿与提高。此外，针对学生在实心球投掷中普遍存在的技术难点，如力量爆发的时机、身体旋转与手臂动作的协调等，教师可以着重示范，并设计特定的练习游戏或辅助训练，如使用轻质球进行力量控制练习，或通过绳索拉拽训练增强腰部与腿部力量的协同，让学生在轻松愉快的氛围中突破技术瓶颈，切实掌握技术要领。

（三）进行过程监督，指导学生的运动过程

田径运动对技巧性和体能性的要求都很高，而初中学生正处于生长发育的关键阶段，其身体机能和适应能力尚不完善。因此，教师需要在教学中密切关注学生的运动过程，确保学生的训练既安全又有效。教师进行过程监督，意味着要实时跟踪学生的运动状态，从准备活动到训练结束，每个环节都不容忽视。教师需要仔细观察学生的动作执行、呼吸节奏、肌肉紧张程度等，以判断学生的运动状态是否良好，是否存在运动损伤的风险等。同时，教师还需要关注学生的情感变化，鼓励他们在面对困难时保持积极态度，以培养他们的意志力和抗挫折能力。在监督过程中，教师还应根据学生的个体差异和运动水平，提供有针对性的指导。对于技术水平不高的学生，教师可以亲自示范，纠正其错误动作，帮助他们建立正确的技术概念；对于体能相对不足的学生，教师可以适当调整训练强度，确保他们能够在安全的前提下进行训练。

比如在“跳远”这一内容的教学中，教师应全面关注学生的跳远过程，从助跑、起跳、空中姿态到落地动作，每个细节都需要仔细观察。首先，助跑是跳远的重要部分，教师要留意学生的步伐节奏、速度控制以及助跑距离，确保学生在起跳前达到最佳状态。其次，教师要关注起跳环节，要特别注意学生的起跳角度、起跳力量和腿部动作，这些都是影响跳远成绩的关键因素。起跳后，学生在空中的姿态也非常重要，教师需要观察学生的身体是否保持平衡、手臂和腿部的动作是否协调等。最后，教师要关注学生的落地动作，学生需要掌握好落地的技巧和角度，避免受伤。在监督过程中，教师可以利用数字化设备记录学生的运动数据，如起跳速度、起跳角度、空中飞行距离等，以便于教师更准确地评估学生的表现。同时，考虑到跳远运动的特点，教师还需要特别关注学生的身体情况，防止学生在练习过程中受伤。例如，学生在起跳时如果姿势不正确，可能会导致腰部或膝盖受伤。对此，教师要具备敏锐的观察意识和反应能力，一旦发现学生动作有误或身体不适，应立即上前指导纠正，同时采取有效措施缓解学生的身体不适，使学生掌握正确的起跳姿势。

（四）落实教学评价，挖掘学生的运动潜能

教学评价不仅是对学生运动技能水平的检验，更是对学生的学习态度、合作精神以及自我提升能力的综合考量。有效的教学评价应当贯穿整个教学过程，从课前准备到课后反思，每一个环节都应有相应的评价反馈。教师可以通过观察学生的运动表现、记录学生的训练数据、听取学生的自我反思等方式，全面了解学生的运动状态和能力水平。同时，教学评价应当注重学生的个体差异，避免一刀切的评价标准，让每个学生都能在评价中找到自己的优势和不足。在评价过程中，教师应以积极、鼓励的态度面对学生，及时发现并肯定学生的进步和闪光点，同时针对学生的不足之处提出具体的改进建议。这种评价方式能够让学生感受到教师的关注和期望，从而激发他们的学习热情和自信心。通过落实教学评价，教师可以更加精准地把握学生的运动潜能，为学生量身定制个性化的训练计划和提升方案。而学生也能在评价中更加清晰地认识自己，明确自己的发展方向和目标，从而更加主动地参与到田径学习中来，不断提升自己的运动能力。

例如在“投掷”这一运动的教学中，教师不仅要关注学生的投掷过程，还必须从学科核心素养的角度出发，制定一套评价标准来全面评估学生的投掷表现。具体而言，教师应评价学生在投掷过程中是否展现出了准确的投掷技巧，是否实现了力量与速度的有效结合，以及是否具备专注和坚定的体育精神，等等。在投掷实践中，教师应细致观察学生的每一个动作，包括准备姿势、手臂动作、身体转动以及最终的出手瞬间，以确保学生投掷姿势的正确性，并关注他们是否充分利用了身体的转动力量，并将这一力量有效传递到投掷物上。在评价过程中，教师应根据学生的表现给出针对性地反馈和建议。对于投掷姿势存在细微错误的学生，教师应引导他们重新回顾投掷的标准姿势，明确每一个动作的重要性和意义，以帮助他们纠正错误并掌握准确的投掷技巧。同时，教师也应注意到部分学生在投掷时过于依赖力量而忽视技巧和战术的运用。针对这种情况，教师应及时指出问题，并引导学生注重技巧和战术的融入，以优化投掷效果，更好地发挥学生的运动潜能。此外，教师应鼓励学生进行自我评价，引导学生对自己的投掷表现进行反思和总结。

结语

综上所述，在研究创新中学体育田径教学方法的过程中，我们不仅关注了教学方法的多样性和趣味性，还注重了对学生个体差异的尊重和潜能的挖掘。通过实践探索，发现，只有真正以学生为中心，关注他们的需求和兴趣，才能激发他们对田径运动的热爱和参与度。未来，将继续深入研究，不断完善和优化中学体育田径教学方法，以期学生的全面发展贡献更多的智慧和力量。

参考文献

- [1] 谢金峰. 以趣味田径教学法构建初中体育教学[J]. 田径, 2023, (07): 79-80.
- [2] 邢洋. 初中田径教学优化策略[J]. 田径, 2022, (11): 22-24.
- [3] 蒋高勇. 创新中学体育田径教学方法探讨[J]. 当代体育科技, 2020, 10(03): 32-33.
- [4] 李云涛. 创新中学体育田径教学方法探究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(17): 87+93.