

优化中小學生田径教学的措施提高教学质量

林世杰

(广东省佛山市顺德区潘祥初级中学 广东 佛山 528326)

[摘要] 中小学体育教学中包含许多田径项目, 田径教学一直都是中小学体育教学的重难点内容, 本文主要从五方面入手, 就优化中小學生田径教学的措施展开探究。以期为深化对中小學生田径高效教学的辩证认识, 为广大中小學生创设多元高效的田径教学环境建言献策。

[关键词] 中小學生; 田径教学; 教学质量; 教学模式

引言

如何优化中小學生田径教学, 提高田径教学质量是需要中小學生体育教师们深思熟虑的问题, 下面笔者主要以自身田径教学经验为参考, 就相关问题和实践谈谈自己的看法。

一、促进田径教学模式的不断优化

中小學生田径教学要以健身性为重要准则, 把持续强化中小學生的身体素质视为本质目标, 在训练过程中注意综合性, 将更多精力置于对健身方式、田径理念的引导上。授课方法方面, 综合运用启发式、指引式、合作式等方式, 将学生在田径训练中的主体性和教学在田径指导中的主导型巧妙整合在一起^[1]。借助讲解、设问、分组等多元有趣的组织模式全面激起学生踊跃探究和锻炼的自主性, 使学生可以精神饱满地参与到田径运动中来。总而言之, 教师要基于教材中强调的技术要先和训练目标, 进行某些限定条件约束下的“训练创新”, 例如: 在开展“持轻物投掷”训练时, 教师便可以适时引导: “大家思考一下, 除了站着投掷, 我们还可以用哪些姿势来投呢?” 学生尝试不同姿势投掷的过程中很容易感受到只靠身体上肢用力费力气, 需要依靠躯干的支撑, 为培养投掷肌肉群的灵敏度和协调平衡性创设条件。

二、做好课前安全准备和设施准备

田径运动作为一项竞技运动, 在开展过程中难免存在大大小小的危险因子, 若是教师在授课前没有将学生在运动过程中可能会遇到的危险情况考虑在内, 在上课时很容易手足无措。比如说, 在开展赛跑训练时, 有些同学会因为没能控制好方法导致摔倒, 体育教师可以事先备好一些创可贴、消炎药, 若是训练时发生意外摔倒现象才可以迅速应对。田径教学唯有全面确保中小學生的安全, 才能行之高效地强化教学成效, 为此, 教师在课前便要做好一些安全防护措施。除此之外, 教师也要做好教具器材和教学场地的准备, 以防教学过程中由于教具缺乏而延误课程进度, 比如说, 在练习“掷标枪”时, 在上课前教师便要细致检查一下标枪的完整性和数量情况, 查看一下场地周围有没有可能会伤害到学生的障碍物, 发现后及时处理, 以防因小失大。

三、自主研发更适合中小學生的田径教具

现下中小學生的田径锻炼所用到的田径器材普遍是那些标准性、规范性极高的专业化器材, 这一方面可以引导中小學生从小便形成对田径运动的规范认识, 另一方面显得比较单一刻板、竞技性强, 爱玩喜动, 追求新鲜感的中小學生在日复一日的固化训练中很容易觉得乏味无聊。此外, 也有不少中小學校受条件限制, 缺少规范性的田径器材, 所以, 教师要多多开动脑筋, 自主研发一些同本校田径教学实际相符合的教具器材^[2]。同时全面利用本地资源, 基于中小學生身心发育特征, 不断强化教具器材的趣味性, 为田径教学添加更多新花样。

四、选定班内带头人, 引导学生互助互学

不管是文化课程还是音体美等副科的学习, 找出“带头人”, 并让他们带动其他学生学习, 一直是重要的辅助策略之

一, 我们的田径教学同样如此。田径运动训练强度大, 课堂时间又极为有限, 教师在解析一些动作技巧时, 很难兼顾到每一个学生, 此时便可以选出几个掌握的比较迅速的学生作为“带头人”, 带动其他学生一起学习, 如此一是可以强化授课成效, 二是可以活跃气氛, 团结集体, 可谓一箭双雕。例如: 在学习“沙坑跳远”时, 笔者发现有些学生在教师讲解完后练习了好一会儿仍然找不到诀窍, 而有的学生只练习了几次便成功了^[3]。笔者便将班上学生划分为五到六人的合作练习小组, 确保每个小组有一到两名“带头人”, 让那些掌握得较好的学生做组长, 帮助组内其他组员练习, 大家一起在互助互学中共同进步。

五、基于学生的体能素质确定不同的评价指标

人与人之间的差异性客观存在的, 这种差异体现在外在的身体条件和内在的心理素养等多个方面, 古语云“有教无类”, 身处这种大教育环境之中, 结合人的差异性分别给以针对性的田径教育和引导才能做到“因材施教”。所以, 在田径教学中, 教师便要基于学生的体能素质拟定针对性的评价指标, 使所有学生在田径锻炼这块都可以有进步、有成长。

例如: 在练习掷实心球时, 考虑到很多男学生体能素质普遍更好, 也可以开展长期性的投掷训练, 如此教师可以给这部分男同学设置更高的训练要求; 也有些学生因为自小便缺少运动, 体能素质较弱, 教师便要采取“宽松策略”, 适时将训练的条件放宽, 防止他们由于无法做到教师的训练目标而失去继续锻炼的信心。这种基于学生体能差异性设置差异性评价指标、施以针对性训练策略的田径教学模式, 可以合理规避学生由于无法完成训练任务而丧失热情的问题, 使所有学生都可以踊跃加入到田径教学中来, 强化田径教学成效。此外, 教师要摒除以往“一刀切”式的教学评价某事, 以动态的、发展的眼光科学正视每一名学生的表现。只要学生表现出进步便适时给以一定的奖励, 使他们有信心继续锻炼、继续学习, 对待那些表现优异的学生, 需及时给以夸奖和赞赏; 对待那些表现不足的学生, 既要肯定他们的进步, 也引导他们正视缺陷, 让他们从评价中探寻不足、强化信心、不断进步。

结束语

总而言之, 广大体育教师需立足于田径教学实际和学生的体能状况, 采取多元手段科学构建田径高效课堂, 使学生可以在按部就班的范式体育教学中习得更多田径知识、强化体育综合素养。

参考文献

- [1] 杨阳. “以人为本”改革中小学田径教学内容[J]. 学校体育学, 2019(01).
- [2] 吴蔚然. 趣味田径教学走进中小学体育课堂的构想[J]. 文体用品与科技, 2018(04).
- [3] 杨辉. 浅议初中体育中的田径教学[J]. 新课程(中学), 2017(06).