

4. 师生见面。由体育委员返回队伍后即发出立正口令，师生互相行注目礼后开始上课。

一课堂的开头象建筑的基础一样，必须抓好，接下来高楼层任你雕塑，得心应手。反之则不然。我们曾经有过一位年轻教师，同堂课的其它班级已进入“准备部分”了，他的班级队伍还没有整好，这样的课能上好吗？始乱至怕，一发不可收拾。后来抓好课堂常规，纪律明显改观，他对上好课的信心也就强了。

5. 队伍调动。开始分组活动时由活动小组长带领跑步到活动地点。分组轮换队伍调动时，按规定信号及手势，由组长集中队伍，跑步至另一活动地点。为便于示范、讲解、练习等各种队形，则统一口令进行调动。下课时教师发出集合的信号、手势后，组长则迅速带领队伍，按规定路线跑步至集合地点。宣布解散时，学生应立正向教师行注目礼，后再散开。调动队伍统一口令、手势后，课堂教学看上去井然有序，既节约时间，又增加了练习密度。

## 二、教学中的衣着规定

多年来，我们重视了体育课的衣着常规教育，一改以往懒散的不良习气。使学生逐步养成了爱清洁、爱整齐、讲文明的好习惯。提倡穿运动衣裤。冬天不穿过长、过厚的衣服；夏天不穿背心、裙子及过短的裤子；不穿西装、不穿紧裹的无弹性的衣裤。衣服要整洁合身。不准敞开。不戴手套、帽子、围巾、口罩及其它装饰物。要穿运动鞋或轻便鞋，不穿拖鞋、皮鞋及有跟的鞋子，鞋带要系好。集队时不准将衣物拿在手里或放在肩上。

## 三、注意安全卫生

教学中要服从命令听指挥、严肃认真刻苦练习。不准打闹嘻笑。认真做好准备活动和整理活动。按教学要求和动作要领练习，不做违背和超越自己能力的动作。进行器械体操、投掷项目练习时，一定要有安全保护措施。不带小刀、针等尖硬物品上课。体育课上不准吃东西。上课前后不要暴饮暴食。学生应主动让教师了解自己的身体状况，特别是患慢性病者。以防发生不良后果。这些常规教育。抓与不抓大不一样。如我们有一位老师在三十多年的课堂教学中，从未发生过一起伤害事故。这与充分重视安全常规教育不无关系。但在个别教师的身上。沉痛的教训也时有发生。近三十年来，我校先后有六位教师在课堂教学中，发生了七次较大的伤害

事故。其中包括二次骨折、三次骨裂、二次标枪飞到头上（一次在前额，一次在太阳穴旁。都很危险）。通过吸取教训，我们现在已做到连续三年无事故。

## 四、体育器材的有关规定

学生应按教师的规定使用器材，对已布置好的场地、器材、不得随便移动或使用。使用、归还器材的人员采用每班相对固定的办法。培养、树立爱护公物的美德。学生不准坐在单、双杠及各种球上休息；不用脚踏篮、排球；不用拖、抛、滚的方法搬运体操、投掷等器械。对故意损坏者、不及时归还造成遗失者。除批评教育外还要酌情赔偿。我们把这些规定延伸至课外体育活动中，严格执行，损坏、遗失器材现象逐年减少。为集体节约了不少开支。

## 五、请假与考勤

因病、因事未到校的学生，由体育委员向教师报告。已来校因故需请假的学生必须直接向体育教师提出，同意后方可不上课或接受安排见习等。女同学的特殊情况。则委托班委中的一名女同学协助掌握，必要时课前向教师汇报。

## 六、考核与考评

学生考核的内容、评分标准及合格标准的评定。根据“省中学生体育与健康课考核标准，结合“市中学体育与健康课考评标准而定。

体育课常规是对学生的基本要求，它既可保证体育教学的正常进行。又能培养学生良好的思想作风和行为习惯，但要真正做好实在不是一件容易的事，需要我们经常地、耐心地宣传教育。并在教学实践中不断改进、充实、提高。在具体执行中教师要启发学生自觉养成习惯，严格要求、严格管理，自己更要以身作则：要求学生做到的自己首先要做到，言必行、行必果，赏罚分明，持之以恒，必有良好的效果。

## 参考文献

- [1]王留男.探讨高中体育教学中实施情感教育的方法[J].试题与研究,2018(15).
- [2]牛新艳.高中体育课堂教学[J].新课程(教研),2018(7).
- [3]张丽娜.浅谈新课程下的高中体育教学[J].体育教学参考,2018(5).
- [4]张海欣.高中体育教学[J].教学理论,2018(8).

# 浅谈高中体育田径如何开展趣味教学

计强

(内蒙古师范大学附属中学 内蒙古 呼和浩特 010020)

**【摘要】**田径项目是高中体育教学的重要组成部分，并且高中体育田径教学会受到高中生性格特点和项目本身特征的影响，导致很多高中生都喜欢体育田径项目。在这种情况下，高中体育教师应该在日常的田径教学中使用趣味性教学方法，激发学生热爱体育的热情，有效提升学生身体素质和体育能力。

**【关键词】**高中体育；田径；趣味性教学；策略

## 前言

随着教育体制改革的不断深入，趣味性田径体育教学方法应用范围越来越广泛。在高中体育田径体育教学中，教师有效的应用趣味性教学方法，培养了越来越多学生进行体育锻炼的兴趣，提高了正处于生长和发育阶段的高中生的身体素质，促进高中生身心全面发展。

## 1. 充分利用普通场地，开展体育田径趣味性教学

高中体育田径趣味性教学方法对于教学场地的要求不高，一般情况下，所有学校的体育教学场地都满足趣味性教学和开展趣味性教学活动的基本条件。在趣味性高中体育田径教学中，教师仅仅需要一片面积为两千平方米的、平坦的教学场地，由于趣味性教学对场地的要求不高，因此，它在一定程度上增加了趣味田径教学的可行性<sup>[1]</sup>。在实际的高中体育田径趣味性教学中，教师可以针对不同的场地，安排不同的趣味性教学活动。如果教学场地基础设施完善，条件良好，那么将会大大提高趣味体育田径教学的质量和效率。例如，在面积比较大，地势较为平坦，基础设施完善的教学场地上，教师可以组织学生进行障碍接力比赛。教师利用相关的教学设备在跑道上为学生设置障碍，这些障碍可以是专业的跨栏，也可以是废旧的鞍马和沙发等等。这些障碍物的出现增加了体育田径教学的趣味性，使枯燥的体育教学课堂变得更具趣味性。如果学校的体育教学场所不够宽敞，那么高中体育教师可以组织学生进行青蛙跳的练习，这样既满足了高中生活动量的需求，又让高中生体会到了体育学习中的乐趣。高中体育教师通过创建轻松愉悦的体育学习环境和氛围，增强了学生学习体育的热情，让学生深深感受到体育的魅力，进一步提高学生体育能力。

## 2. 有效利用丰富的体育器材，开展趣味性教学活动

与传统的体育教学模式相比，趣味体育教学模式有足够的、完善的教学器材的支持。丰富的、先进的体育教学器材能够集中学生注意力，调动学生学习体育的主动性和积极性<sup>[2]</sup>。在体育活动的开展过程中，体育器材是重要的载体和物质基础。如果体育器材不足或者残缺的体育器材较多，那么将会阻碍体育教学活动的顺利开展。对于高中生来说，丰富的体育器材是极具魅力的。在传统的体育教学模式下，教师使用体育器材的最终目的是让学生充分了解和掌握田径的基本知识和理论。学生仅仅是体育器材的观看者，而不是真正的田径活动实施者。在开展趣味田径教学活动时，教师应该以高中生的心理追求和身体素质为出发点，以现有的体育器材为前提和基础，为高中生制造和开发出更多、更具意义的器材，有效的提升高中田

径教学的趣味性<sup>[3]</sup>。例如，教师在组织学生进行赛跑训练时，教师可以帮助学生计时，让每个学生进行往返跑。在跑道上，教师可以一些标志旗、标志桶等等来指定不同的往返点，这样学生可以进行多次往返跑训练。除此之外，教师也可以使用标尺测量跑道，增强学生体育学习的成就感，有效的保证学生在体育学习中的主体地位，充分发挥趣味田径教学在高中体育教学活动中的作用。

## 3. 通过趣味田径教学促进高中生身心全面发展

高中体育田径教学不仅有利于增强学生的身体素质，而且在学生心理素质的提升中发挥着重要的作用。在高中体育田径教学中使用趣味教学方法，有利于突出田径活动的健身性和竞技性，有利于促进高中体育教学活动的改革，实现教学目标。除此之外，在高中体育田径教学中，教师利用趣味田径教学可以进一步提高学生的合作能力和学习能力，端正学生体育学习的态度，帮助学生树立正确的竞争观，促进学生身心全面发展。例如，高中体育教师在组织学生进行跑步训练时，教师可以以班级为单位，让学生一同围着操场跑，这样的跑步训练可以帮助学生热身。在真正的具有竞争性的训练中，教师要进一步创新和优化教学方法，实行趣味田径教学<sup>[4]</sup>。同时高中体育教师要根据学生实际的学习情况和身体素质制定有针对性的体育教学规则，引导学生之间互相合作与交流，让学生感受到团结的重要性，促进学生身心全面发展。

## 结语

趣味田径教学法在高中体育田径教学中的应用，满足了教育体制改革的标准和需求，有利于提高学生的体育能力和合作能力。同时，在实际教学中，体育教师要从多个角度出发，制定科学合理的趣味田径教学方法，进一步提高趣味田径教学活动的合理性。

## 参考文献

- [1]席李靖.刍议中职女生体育教学中趣味田径的应用[J].科技展望,2017,26(10):230.
- [2]沈杰.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].田径,2017(03):52-53.
- [3]巩磊.高校公共体育田径课趣味性教学的实验研究[D].北京体育大学,2019.
- [4]尹赵钱.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用探讨[J].成才之路,2018(01):86.