

以激励教学法提升高中体育田径教学质量的实践策略

马旭东

海原县兴海中学

【摘要】以人为本是新课程改革的核心理念，强调教师要构建积极和谐的情境，激励学生主动思考与自主探究。高中体育田径教学作为强化学生身体素质，提升运动素养的重要认知板块，如何顺应新时期的育人要求，推动教学模式的转型成为教师亟待探讨的重要课题。现以激励教学法为切入点，探索高中体育田径构建人性化高效课堂的实践路径，以期摆脱强制灌输教学模式，让学生感受到田径运动的魅力，由衷的热爱田径运动，积极参与各项训练，培养学生的自主学习能力，促进终身体育意识的形成与发展。

【关键词】高中体育；田径教学；激励教学法

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.222

田径运动是由走、跑、跳跃、投掷等运动项目以及由部分项目组成的全面项目的总称，在高中体育教学体系中占据举足轻重的地位。田径运动素养的发展是一项循序渐进的过程，需要学生投入更多的时间与精力，持之以恒的参训态度显得尤为重要。但是受到应试教育观念的影响，高中体育田径教学存在训练形式枯燥单一的问题，不仅并未充分展现其运动特色，而且一定程度上削弱了学生的学习热情，甚至产生抵触情绪，对于教学质量的提升与学生运动素养的发展造成不利影响。基于此，以学生内心需求为中心，以激励为载体，构建有温度、有高度、有态度的田径课堂势在必行。

1 激励教学法在高中体育田径教学中应用的必要性

1.1 落实生本教育的必然

在传统教学模式下，高中体育田径教学过度专注于知识与技能的强化训练，而忽视了学生的兴趣与情感的培养。田径课堂更多的以教师的强制约束为主导，造成一些学生单纯以任务心态完成各项学习活动，缺乏持久稳定的内在学习驱动，师生有效互动不足，这与素质教育要求渐行渐远。而激励教学法的合理运用有助于改善高中体育田径课堂的这一现状，推动教学重心由技能传递向学生需求转变，对于落实生本教育理念大有裨益。具体而言，其意义体现在以下方面。第一，平衡教与学关系。在激励教学法的作用下，高中体育田径教学专注于如何激发学生兴趣，提高主动参训积极性为落脚点。促使教师所组织的教学活动兼顾知识性与情感性，形成和谐平等的新型师生关系，让学生感受到被关注与被认可，满足高中学生的内心需求，提升田径训练积极性，让学生的学习更有效率。第二，坚持因材施教。激励教学法不同于传统的刻板教学方式，促使教师以欣赏的眼光看待学生的思想动向与认知行为，面向每一位学生的个性特征，深入挖掘其潜在闪光点。并以此为着力点提供针对性的引导，为学生田径运动能力的螺旋上升提供支撑点。以激励教学为着力点，将因材施教落到实处，增强田径教学的精准性与有效性，达到构建高效课堂的目的。

1.2 提升运动素养的应然

教师将激励教学法引入高中体育田径课堂，让教学不再是冰冷的理性探索，而是更加强调人与人之间的深度交流，人与技能之间的深度融合，提升田径训练的人文气息，

让教学活动变得有温度，有助于调动学生的主观能动性。

第一，树立正确的体育学习观。田径运动对于学生的身体素质与运动技巧提出了较高要求，学生在学习过程中难免会遇到各种阻碍或挑战。由于高中学生的社会经验浅薄，认知尚未成熟，抗压能力相对不足，面对学而不达的结果容易出现气馁、急躁、自卑等消极情绪。不仅影响田径运动素养的持续发展，而且不利于学生身心健康成长。教师巧用各种激励手段，引导学生发现自身优势，见证自我运动素养的成长变化，转化为运动自信，以辩证平和的心态面对学习过程中的各项挑战，激发运动潜能的同时，培养勇于克服困难，自主解决问题的意识与能力。第二，调动学生的主观能动性。高中体育田径教学是一项依赖主体自觉性的训练活动，学生作为教学的主体，充分调动其主观能动性是保证教学顺利、高效实施的关键因素。激励教学法通过放大学生的成就感，激活内在驱动，赋予学生源源不断的能量，以积极乐观的心态投入田径训练。有助于唤醒田径运动自主性与自觉性，形成支持运动素养长远发展的驱动。

2 激励教学法在高中体育田径教学中的应用原则

激励教学是一种通过外界刺激对学习主体产生积极影响的教学方式，在高中体育田径课堂的应用并非是毫无章法的随意为之，需要坚持一定的原则，做到方向清晰、张弛有度，实现育人能效的最大化。第一，主体性原则。突出学生的主体地位是素质教育反复强调的核心理念，激励教学方法的落地同样需要紧扣这一要求，设计符合高中学生成长规律的教学活动，为学生的自主学习赋能，促使学生能够在主动探索与独立感悟中获取更多知识、能力与经验。第二，适时适度原则。面对自我意识完善的高中学生，精准把握激励时机是提升教学引导有效性的基本前提。教师需要认真观察学生的行为表现，分析表征背后潜藏的教育要点，捕捉利好契机表达学生的赞赏与认可，让激励真正走入学生内心深入，起到暗室逢灯的点拨效果。此外，激励教学法的运用并非是越多越好，而是以期望理论为基础，将学生的突出表现予以放大、强化，增强激励的公信力。第三，公平性原则。教师摆脱主观情感色彩，以一视同仁作为激励教学的基调，是真正发挥育人效力的关键。这就要求教师秉持客观求实的精神，关注学生田径运动素养的纵深发展情况，制定科学公正

的评判标准，为学生创造一个健康平等的体育学习环境，让学生时刻保持期待。

3 激励教学法在高中体育田径教学中的应用策略

3.1 目标激励形成奋斗愿景

清晰的目标能够为学生指明奋斗方向，排除各种干扰因素，将时间与精力投入正确的认知活动上，增强田径训练成效。而目标想要实现激励作用需要契合高中学生的整体发展规律与个体成长需求，切忌出现过高或过低的情况，以略高于学生的最近发展区为宜，让学生通过付出一定的努力可以顺利达成。基于此，高中体育田径教学目标的制定需要具有生长性与层次性，促使学生产生主动学习的动机。以跳远训练为例，首先，明确每位学生的最近发展区。教师采取专项测验、兴趣测试等方法，深入了解学生的身体机能情况、跳远技能基础、潜能空间、特长偏好等基本信息，确定学生跳远学习起点。教师将具有相同认知能力范围的学生划分为同一层次，作为层次化目标制定的依据。其次，制定层次化弹性奋斗目标。教师在明确各层次学生跳高学习目标红线的基础上，将主动权交给学生，引导学生自主选择制定纵深方向的成长目标。例如，可以是围绕自己最初的跳高成绩制定发展目标，形成纵向对比，让学生见证自我素养的成长。又如，选择适宜的榜样作为目标追求，形成奋斗愿景。以此形成激励与导向作用，增强田径训练的成就感，形成激励因素，对学生的心理产生积极影响。

3.2 兴趣激励构建学习驱动

教师对兴趣的主导作用普遍达成共识，如何培养学生的运动兴趣也是教师致力于探索的重要议题。充分捕捉兴趣这一关键要素组织激励教学活动，能够为高中体育田径教学注入正能量，帮助学生形成稳定持久的内在学习驱动，进而衍生出努力奋斗、拼搏进取、主动求知等一系列积极的学习行为。基于此，采用多样化的手段，让学生感受到田径运动的独特魅力，形成深入探究的欲望与技能发展的期望，进而迸发热爱之情，做到主动出击、自觉研学，让兴趣的激励作用得以充分释放。以中长跑教学为例，作为高中学生谈及色变的训练板块，教师秉持快乐体育理念，通过融入更多的巧思，让中长跑教学由苦练变为乐学，扭转学生的刻板印象尤为关键。首先，采取情境激趣的方法。在教学之前，教师设计能力展示环节，组织学生自由展现与跑步有关的认知与特长。可以是分享专业知识或日常运动心得，可以是展示取得的成绩等。通过分享与展示激活学生的自豪感，营造热烈的教学氛围。其次，采取活动固趣的手段。在训练过程中，教师融入趣味游戏，如将跑步动作要领融入听指令做动作的游戏之中。以趣味化的活动吸引学生乐享其中，对田径运动形成浓厚的兴趣，在兴趣激励作用下强化参训自觉。

3.3 语言激励树立学习自信

正所谓“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，语言犹如一把双刃剑，能够激发潜能，也具有摧毁意志的威力。在高中体育田径教学过程中，教师善用语言的激励作用，给

予学生赞赏与支持，形成心灵与精神层面的愉悦感，帮助学生树立学习自信。以铅球教学为例，教师需要用善于观察的眼睛，挖掘学生的闪光点，用善意的语言，引导学生的学习行为。首先，顺境时的语言赞赏。当学生超越自我，在认知与技能方面获得跨越式成长时，教师要不吝赞赏，运用语言激励学生。例如，“进步非常大，为你感到骄傲，你的潜力绝对不止于此，相信你能够做到更好”。在认可学生取得优异成绩的同时，激励更上一层楼。通过递进式的语言激励，让学生的奋斗不仅仅是昙花一现，而是持之以恒的长远发展欲望。其次，低谷时的语言鼓励。当学生虽然付出努力但是未获得相应回报时，教师需要运用语言引导学生辩证的看待一时的失败，并指明学习调整方向。例如，“看得出来付出了很多努力，学习状态很好。加强推球练习，增强蹬、转、挺、推、拔动作的连贯性，一定会取得突破性进展”。借助语言捕捉、放大学生的闪光点，对学生的体育训练意识与行为产生积极影响，做到胜不骄败不馁。

3.4 竞争激励强化体育精神

竞争激励法更能够突出田径教学的特性，也更易于激发学生的激情与斗志。因此，教师通过在课堂渲染竞争氛围，在课后为学生提供更多的实战竞争机会，激活高中学生不服输的心理，培养学生的体育品格。首先，在课堂教学过程中，教师依托小组对抗的形式完成训练活动，培养学生的团队协作能力与合理竞争意识。以百米跑教学为例，教师组织小组接力赛，让各小组成员独立完成战略布局，为了赢得优胜而全力以赴。通过以赛促练，点燃高中学生的青春热血，全身心的投入到训练活动之中。其次，在课后拓展环节，教师根据实际情况，定期组织丰富多样的竞赛。例如，本校同年级或跨年级竞赛、校际间的友谊赛等。此外，教师鼓励学生积极参与社会性的田径竞赛活动，增加实战演练机会。以正规的竞赛为媒介，促使学生深刻的体会体育竞技的魅力，同时，对于自身体育素养建立正确清晰的认知，为调整学习方向与学习方法提供依据，提升学习效率，促进综合能力的发展。以合理的竞争让学生接触真正的竞技体育，重新定义田径学习价值，强化体育精神。

结束语

总而言之，田径教学作为高中体育课程的重要组成部分，如何提升课堂教学质量是教师需要持续探索的重要问题。激励教学法无疑为深化教学改革提供了新的思路，有助于增强田径教学的人性化特征，满足学生的情感需求，形成深度学习的驱动。因此，需要教师结合教学目标需求，探索高效落实激励教学方法的路径，为学生体育素养的发展提供强而有力的支持。

参考文献

- [1] 唐民. 如何上好高中室内体育课[J]. 灌篮, 2019(15): 103.
- [2] 陈华明. 高中田径教学中应用激励方法的措施探究[J]. 田径, 2019(07): 7-8.