

增强体质，均衡发展——谈小学体育趣味田径教学的有效开展

魏伟苹

保定市徐水区高林村镇田村铺小学 072550

[摘要]当今的小学体育课程，已经不仅仅是以让学生增加活动量为目的的教学了，而是紧跟时代发展的脚步，以增强学生体质，完善学生全面均衡发展为目标。在这个目标背景下，就需要教师结合小学生的身心发育特点，设计出更适合小学生锻炼成长的体育课程，而趣味田径教学就是一项可以有效帮助教师完成这一任务目标的教学方式，有助于提升学生对于体育运动锻炼的兴趣和积极性，促进学生体质提升，进而实现学生的全面均衡发展。本文将从趣味田径教学的优点，教学思路以及教学展开方式进行论述，以供体育教师参考。

[关键词]小学体育；趣味田径；教学开展

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1368

引言：小学生体育运动教学是对学生身体素质和身心发育都非常重要的一项课程，而田径运动又是体育运动中非常常见的运动项目，如何做好这种常见科目的课程设置，以及如何有效落实教学目标，是体育教师在实际教学过程中需要去思考并解决的问题。以下内容是对于田径教学优化和执行的内容。

一、小学体育课程中趣味田径的教学优势

在小学生的体育教学中，常常面临的问题是学生年龄较小，体能和身体素质相对较弱，而传统的体育锻炼方式一般比较枯燥和辛苦，学生因此对于体育运动锻炼的热情与积极性较低，无法达到较好的锻炼效果。

田径运动本身就是体育运动中较常见的运动方式，而在教学中引进趣味田径的教学方式则更适合小学阶段的学生身心发育特点，有利于帮助教师提升学生对于体育运动锻炼参与的积极性，有利于帮助学生提升身体素质以及学生综合素养。

二、小学体育课中趣味田径的教学思路

趣味田径教学的落实首先需要体育教师对于趣味田径教学的理念有清晰准确的认知。趣味田径教学起源于德国，是针对青少年体育运动而专门设置的一种教学模式，其活动趣味性强，运用灵活度高，分层分类的教学方法非常适应于小学生的体育锻炼课程学习。

（一）趣味性教学

首先趣味性强，对于调动学生的运动热情非常有帮助。趣味田径常常以趣味体育活动或游戏展开，能够更好地帮助学生从体育运动中获得快乐，激发学生对于体育活动的热情，并且能够让学生全身心投入到体育运动中去，这样才能够获得更好的教学和体育锻炼效果，真正地让学生喜欢运动，爱上运动，主动参与到体育活动中去，帮助学生有效地培养建立起好的运动习惯，为打造强健的体魄，良好的综合素质打下坚实的基础。

（二）实操灵活度高

其次趣味田径教学的可操作性灵活度较高，各地教师可根据学校实际情况和班级学生具体情况因地制宜灵活调整实施方式。例如，学生身体素质，校区所具备教学条件，学生兴趣点，季节气候等因素，灵活地制定和调整具体的教学内容和方式，已达到更好的教学效果。

（三）分层分类教学

最后趣味田径教学还可以在教学的具体实施过程中，采取分层分类的教学思路来对学生进行体育运动指导。因为小学生的身心发育都处在快速增长的阶段，同时也是身体发育成长的基础时期，各学生之间身体状况参差不齐，体育教师可以在具体教学目标实施的过程中，将学生按身体素质大致分组，各组设定不同的教学目标，这样在体育运动锻炼的过程中，能够让学生更好地融入到体育运动里面，不会因为差距过大导致失去信心，同时也能让不同的学生都找到更适合自身的体育运动，有助于激发学生对体育运动的积极性。

三、小学体育课程中趣味田径的教学展开方式

（一）引入趣味体育游戏

趣味田径教学要做好的第一步就是提升学生对体育运动锻炼的积极性，这需要体育教师在课程的准备活动开始时，就

引入趣味田径的轻松有趣的氛围。在教学过程中可以采取一些有趣味性的体育游戏，作为准备活动的开场。例如在快速跑的教学过程中，在准备活动期间可设置“追风少年，谁是第一”的体育游戏，在这个游戏过程中，教师提前设置好起跑点和终点，到全部学生跑完后，统计出用时最少的学生即为获胜者。教师可在活动结束后结合学生跑步实际情况来进行点评，也可以有针对性地对于跑步姿势正确的同学进行诸如“最帅追风少年”等称号的授予，并让学生再次示范跑步姿势，教师此时可在一旁进行补充讲解，让学生充分融入到课程中去，体验到运动的快乐和成就感，并实现更好的教学效果。

（二）充分利用教学环境和条件

是在教学展开的过程中注意充分利用校区的教学条件，设置有趣味性的障碍，适当增加学生锻炼的难度，让学生在充满趣味性的教学氛围下，既能得到体能的锻炼也能激发对运动的兴趣和热爱。例如：可以设置不同类型的跑道，直线的、曲线的、或是在跑道内设置一些障碍物，要求学生在不触碰障碍物的情况下完成规定速度内的跑步任务。具体的障碍物使用则可以根据各学校的不同教学器材情况来进行选择。也可以将跑步活动设置为不同小组之间的接力比赛活动，教师需要注意在分组的过程中，将优秀的学生和普通学生结合分组，避免不同小组之间的差距过大，使得比赛结果毫无悬念，打击到学生的运动积极性。

（三）分层分类教学的方式及注意事项

前文提到的分层分类教学，因为小学生阶段的学生年龄较小，身体素质和运动能力也是各不相同，可在实际教学过程中采取如男女生分组练习，并设置不同的教学目标，帮助学生更好地体验到运动的乐趣，充分调动学生参与体育运动的积极性。比如说在铅球锻炼中，男生和女生因其身体力量的差距以及身体柔韧性不同，可设置不同的教学重点，男生可侧重于发力点的教学，女生则可以更多强调在发球过程中对于技巧性要领的掌握。并可在教学的过程中，根据学生的实际表现情况，适当调整分组，帮助优秀学生和普通学生加强互动，提升学生实际锻炼效果。在活动结束后，教师也可以结合男女生不同的生理特点有针对性的进行点评，加强学生的自信心，帮助学生坚持体育运动，养成良好的运动习惯。

结束语：在新时代以生为本的教育理念下，体育教师要始终秉承着从学生出发，以锻炼学生强健体魄为基础，激发学生对于体育运动的热情，帮助学生养成健康的运动习惯，提升学生综合素养为目标，结合趣味田径的教学理念和方法，更好的落实以上目标，为国家提供高素质的综合人才打好基础。

参考文献：

- [1] 张海芳. 增强体质,和谐发展:趣味田径在小学体育兴趣化教学中应用效果的研究[J]. 当代体育, 2019(15):1.
- [2] 陈国柱. 趣味田径在小学体育教学中开展的作用[J]. 体育风尚, 2019(3):1.
- [3] 李俊, 倪达, 叶慧. 趣味田径项目在小学体育教学中开展的作用[J]. 田径, 2018(10):2.