

趣味田径，快乐体育

——试谈趣味教学法与初中体育田径教学的融合策略

鄢新苗

永泰县盘谷中学

【摘要】素质教育背景下，如何培育德智体美劳全面发展的人才是每个教师需要重点考虑的问题。以田径教学为例，其项目丰富，且场地多变，对于学生运动能力有很高的要求。目前来看，部分学生在田径运动过程中还存在很多问题，如运动积极性不高、活动模式单一、不注重小组合作等，从一定程度上影响了体育改革的步伐。而趣味教学法的引入改变了这一现状，能够帮助学生从多角度看待体育运动，进而建立持久的运动兴趣。本文就趣味教学法与初中体育田径教学的融合策略展开论述，以期能为更多教育工作者提供有价值的借鉴。

【关键词】趣味田径；趣味教学法；初中体育田径教学；融合策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1040

引言：

趣味教学法融入初中田径教学能够增强田径运动的趣味性，同时也能拉近学生与体育之间的距离，使学生感受运动之趣。实际教学过程中，我们也要创新以往的体育教育理念，丰富活动形式，使学生感受运动之趣的同时也能积累更多的运动技能，进而培养终身体育运动意识，促进其学科素养的发展。

一、田径教学之“趣”

（一）活动之趣

相比于普通的田径运动，趣味田径更具趣味性，其是传统田径运动的升华，融入了多个趣味性的活动，同时也引入了多个趣味环节，如游戏环节、比赛环节，极大程度上提升了田径运动的趣味性，同时也吸引了学生的运动兴趣。同时，在田径教学中引入趣味活动也能拉近学生与体育之间的距离，使学生全身心投入到体育活动中，这种情况下也能彰显体育运动的乐趣，促进学生智力发展，提升学生的体能。

（二）竞争之趣

田径运动具有竞争性，趣味田径在田径运动中融入了趣味因子，其将理论与游戏方案有机整合起来，通过这种方式也能增强学生的竞争意识，提升学生体验感的同时也能激发学生更多的运动潜能。以跳远为例，可引入“蛙跳”游戏，设置起点与终点，让学生以蛙跳形式竞赛，到达终点用时最短者获胜，通过这种方式也能调动学生的运动积极性，使孩子们感受田径运动之趣。以接力赛为例，我们可创新原有的活动形式，准备若干垫子（竖直方向铺10m长的垫子，铺两行）、栏杆（2个，栏杆高度为40cm）与标志物（2个，指示牌1和2）。然后将全班同学分为两个组，吹口哨预示比赛开始，比赛过程中学生的身体不能碰到栏杆，且必须从下方爬过去，双脚不能踩到地面上，越过标志物后将其取下来，到终点后将两个标志物交给终点处的同学并与其击掌。接到标志物的同学原路返回，与第三个同学击掌……直到最后一个同学穿过重点，总耗时最短组获胜。通过上述方式也能使学生体验竞争之趣。

（三）合作之趣

以接力赛为例，学生以小组形式进行竞赛，在竞赛过程中能够感受竞争之趣，这种情况下也便于提高学生的合作能力。团队活动为田径运动中不可或缺的一个重要部分，组织学生开展合作活动能够提升学生的合作意识，朝着共同的目标奋斗，这种情况下也能使学生感受到合作的快乐，共同享受成功的果实，提升自身的运动体验。

（四）观赏之趣

田径运动具有一定的观赏性，学生在比赛时往往穿着整齐划一的队服，且运动器材也比较丰富。同时，部分学生还做一

些趣味运动，如热身环节开展“螺旋跑”活动，将学生分为两组，其中一组绕着操场顺时针跑，一组逆时针跑，形成螺旋式队形，同时也能给予观赏者良好的视觉体验。同时，团队合作过程中，部分学生展现出了飞人的技能，如跳远过程中飞跃的姿势，百米赛跑过程中像猎豹一样的势头，都给予观赏者强烈的感官冲击，同时也能更好地传达运动者的精神。

二、趣味教学法与初中体育田径教学的融合价值

（一）促进学生合作精神的培养

以接力跑为例，其考验学生的团队配合力。新时代背景下，在田径运动中引入趣味游戏能够调动学生的运动积极性，同时也能培养学生的团队合作意识，使学生通过团队合作解决各种问题，同时也能促进其交际能力提升。

（二）能够为学生营造趣味氛围

在田径教学中引入趣味教学法能够增强体育运动的趣味性，同时也能给学生营造趣味的活动氛围，使每个学生参与到体育运动中，感受体育运动乐趣的同时也能提高自身身体素质。（三）能够促进学生终身运动意识的培养

体育运动不仅仅在于提高学生某方面的运动能力，更在于提升学生的运动精神。在初中田径教学中引入趣味游戏能够增强学生的运动体验，同时也有利于学生深度感受体育运动精神，进而培养终身体育运动意识。

三、趣味教学法与初中体育田径教学的融合策略

（一）融入传统游戏，调动学生积极性

教师将传统的体育游戏融入日常教学中的现象是普遍存在的，旨在提高学生的学习兴趣。同时，教师将体育游戏融入教学过程中，能够帮助学生们营造一个熟悉的教學环境，进而激发学生学习的熱情。从上述情况来看，初中教师在教學过程中适当设计体育游戏，能让中学生快速地投入到体育课程中，为高效课堂的打造奠定基础。如在学习田径的学习过程中，走、跑、跳、投是学习田径的核心，教师根据该运动的核心以及中学生学习生理和心理等实际选择体育游戏。在课堂上，将学生按照男女比例分成了几个小组进行跳绳比赛和织渔网比赛。如此一来，教师通过体育游戏提高了学生的学习兴趣，这些游戏更充分锻炼了学生的体力，从而为之后的进一步开展田径运动打下基础。

（二）科学设计场地，增强运动体验

素质教育要求学生“德智体美劳”全面发展，体育作为素质教育的其中一个要素，对于学生智力与体能发展有重要作用。田径运动种类丰富，导致学习场地的不断变化。在教学过程中，要求教师运用现有的资源创设游戏场地的环境，提高学生在运动过程中的趣味性。比如在进行障碍赛跑时，教师可以

将单一的障碍物换成体操垫、大小号标志桶和平衡木等体育器材,引导学生跑步过程用跑、跳、爬等方法越过障碍物。通过对场地的创新,能够丰富学生的运动形式,增强他们的运动体验感,进而保证教学目标的高效完成。除此之外,教师也可以根据场地的特点创新田径运动的游戏,使教学过程更加吸引学生的参与。

(三) 引入体育精神, 增强竞赛意识

所谓体育精神, 主要来说有三条: 坚韧不拔的意志、团结协作的精神以及遵守规则的意识。通过多媒体给学生展示一些奥运会视频, 从思想上培养学生的体育精神和爱国情怀。比如在室内课上, 教师播放纪录片来加深学生对体育精神和竞争意识的理解。

纪录片中这样写道: 9秒99, 中国选手第一次杀进了田径世锦赛百米决赛, 翻开了中国田径历史性的篇章。从第一个跑进10秒的亚洲本土选手, 到第一个晋级百米决赛的中国选手, 这个身高只有1米72的广东小伙子, 已经成了中国速度。这个小伙子就是苏炳添, 正因为拥有顽强竞争的体育精神所以才能够赢得“亚洲飞人”的称号。除此之外, 坚韧不拔的意志支撑着苏炳添获得一次又一次的荣誉, 最终为我们的祖国增光添彩。通过纪录片培养学生的竞争精神。综上所述, 体育精神的培养对现在的年轻人来说是十分重要的, 这种体育上的竞争意识不不仅可以体现在体育运动中, 也可以运用于科学文化知识的学习和考试的过程中。

(四) 创新热身活动, 营造趣味氛围

在开展体育教学时, 教师要兼顾各个教学环节, 合理划分课堂时间, 利用课前热身环节, 增强学生中枢神经系统兴奋程度, 从而更好地适应后续训练, 实现能力、素养的协同发展。对于学生发展而言, 热身运动有以下两方面的价值, 第一, 提高自身心肺能力, 改善身体内环境; 第二, 增强氧运输系统的机能, 提高身体代谢, 促进骨骼生长; 第三, 降低肌肉的粘滞性, 提高肌腱弹力, 降低因运动而造成的身体损伤。

对此, 在开展热身活动时, 教师可引入多种手段, 结合现阶段学生生长需求, 制定多层次的训练方案, 确保学生综合素养的提升。例如, Tabata作为当下热门的训练方式, 其强度适中, 内容丰富, 教师可根据学生实际身体素质, 选取一个或多个动作(主要集中在下半肢肌肉群)按照“20-30s运动, 10s间歇休息, 持续4-16min”的原则进行方案制定, 保证不同层次学生均有所发展。在此基础上, 教师还可开展相应的团队体育活动, 如: “听数抱团”、篮球折跑等, 通过不同指令的下发, 快速激发学生核心肌肉群, 以此提高他们的心肺功能, 为后续田径练习打下坚实基础。

(五) 引入新型游戏, 激活运动思维

游戏是学生成长过程中的“好伙伴”, 更是学生学习过程中的“好帮手”, 教师要全面渗透游戏化教学理念, 贯穿于日常教学活动中, 利用妙趣横生的体育游戏吸引学生注意力, 唤醒他们运动热情, 以此构建有趣、有乐的体育课堂。

例如, 教师可以设计“障碍运输”的游戏, 第一借助塑料标杆和绳索来设计W型、O型和Z型障碍赛道, 学生从箱子里随机抽取物品纸条, 快速通过障碍, 在“物品池”中寻找, 然后携带物品快速反馈, 一旦中途篮球脱手或学生触碰到绳索, 则需要回到起点重新开始。这样的方式能够锻炼学生的身体协调性及反应能力, 注重手臂和脚步的配合, 从而寻找更好的发力点。

其次, 教师还可围绕团队合作开展竞技类体育游戏, 如:

撕名牌、趣味躲猫猫, 准备一些特殊的游戏道具, 每组由三名学生组成, 每个成员需要随机抽取道具(田径项目指令, 如: 折返跑3次、深蹲10次、青蛙跳5秒等)与关键物品, 并将其藏在/携带在身上, 在游戏过程中, 需要躲避其他小组的“攻击”, 保护好本组关键物品, 同时也要利用道具拖住敌人。这样的游戏下, 既可以激发学生好胜心, 提高自身团队合作意识, 又能对一些田径项目进行复习、巩固, 高质量地完成体能训练和田径技巧练习, 让体育课堂不再枯燥乏味, 进一步展现其独有的趣味化与灵活性。

(六) 设计课后游戏, 衔接课内外教学

田径教学不仅局限于课上, 课外教学过程中, 我们也要灵活设计游戏, 以游戏为主线, 串联课内外教学, 促进学生运动技能的提升。传统的田径运动训练模式比较单一, 多数为课堂教学, 缺乏趣味性, 不利于调动学生的运动积极性。新时代背景下, 可通过优化课后活动形式提升学生的运动能力。例如, 可带领学生做跳花绳、做出与口号相反的小游戏, 通过这种方式也能锻炼学生的协调能力。短跑运动中, 为了提升学生的短期爆发力, 可引导学生进行高抬腿训练, 可开展竞赛游戏, 以学生动作的规范性与速度为标准, 评价每组学生的竞赛情况, 动作规范且在短时间内动作频率最高的小组获胜。

(七) 创新游戏形式, 进行趣味“接力跑”

接力跑也是田径运动的一项重要内容, 新时代背景下, 我们要改革以往的接力赛模式, 创新游戏形式。例如, 将体育与数学结合起来, 接到接力棒的学生需要在该地点进行速算活动且答案正确时才可以开始跑步, 依次循环, 锻炼学生运动能力的同时也能促进学生智力发展。此外, 我们也可引入“蚂蚁搬家”这一游戏, 将学生分为四组, 在此基础上开展接力游戏。学生的活动区域为正方形, 教师可在每个角放置呼啦圈, 放呼啦圈的位置也为各组的起点。在此过程中, 学生也可以将呼啦圈视为粮食。同时, 我们还要为每个小组编号, 如1、2、3、4组, 1组向2组搬运粮食, 2组向3组运输粮食, 3组向4组运输粮食, 4组再运回1组。教师吹响哨时, 游戏停止, 总有粮食最多的小组获胜。通过设置循环接力赛能够调动学生的学习积极性, 同时也能增强学生的运动体验。

综上所述, 趣味田径丰富了体育课堂形式, 同时也能带给学生良好的运动体验。新时代背景下, 我们要改革以往的运动理念, 让学生体验运动之趣、竞争之趣, 通过还要改革以往的教学模式, 如融入传统游戏, 调动学生积极性; 科学设计场地, 增强运动体验; 引入体育精神, 增强竞赛意识; 创新热身活动, 营造趣味氛围; 引入新型游戏, 激活运动思维; 设计课后游戏, 衔接课内外教学; 创新游戏形式, 进行趣味“接力跑”, 多措并举, 为学生打造高效的体育课堂, 助力学生身心健康全面发展。

参考文献:

- [1] 裴庚, 马志君, 王志刚, 谢凯, 宋婷婷. 我国少儿田径研究的进展述评——基于Citespace可视化图谱分析[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2021, 30(04): 86-92.
- [2] 朱振宏. 初中体育教学中的趣味田径教学[J]. 山西教育(教学), 2021(12): 77-78.
- [3] 金宇涛. 趣味田径教学法在初中体育课堂的高效运用策略[J]. 智力, 2021(35): 34-36.
- [4] 郑文新. 浅议趣味教学在高中田径教学中的应用[J]. 田径, 2021(12): 25-26.