

# 试析初中田径教学中趣味教学法的运用

孙红霞

新疆塔城市第三中学

**[摘要]** 体育趣味教学强调的是在玩乐中进行体育锻炼、在体育运动中进行玩乐的集体性活动。体育趣味教学是注重趣味性、娱乐性、合作性、观赏性和广泛性的体育趣味教学活动,以集体参加游戏的形式让男女老少同时参与的健身活动。是促进学生和教师之间的亲切交流、增强团体凝聚力的优质平台;也可以是体现学校教育精神、宣扬校园和团队文化的有效名片;也可以是增进学生和学生之间以及学生和教师之间相互了解的高速渠道。将体育趣味教学应用到初中田径课程教学中,就是围绕田径运动的形式和特点,设计出不同的游戏类型和过程,让学生在过程中得到田径运动的技能、学习相关的规则、掌握取胜的诀窍等,同时,在这一过程中,感受到团队的力量以及一些运动品质的可贵。体育趣味教学在初中田径教学中应用,能够有效激发学生的田径运动热情,让学生得到体育锻炼,提升体育核心素养。这也是初中体育教学改革的重要举措,对于推动初中体育教育事业发展也具有重要意义。本文就体育趣味教学在初中田径课堂中的应用课题进行具体探讨,希望对提升初中生体育锻炼兴趣,促进初中生全面发展贡献自己的力量。

**[关键词]** 初中生; 体育趣味教学; 田径课堂

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.118

## 引言:

自中国共产党第十八届中央委员会第三次全体会议召开以来,中共中央委员会在关于许多重大问题上进行全面深化改革的决定中要求要加各学段学生的体育课程,对学生进行德、智、体等综合性的身心健康教育。我国十分重视体育教育,不断提高对学校开展体育课程的要求,体育具有十分重要的意义。随着我国国民收入的不断增加,人们逐渐对身体、心理健康的发展制定了新的目标和追求,特别是在青少年的学习、教育中,提高了对儿童身体成长和健康教育水平的重视程度。目前,我国初中生由于学业任务重,每天进行锻炼的时间偏短,锻炼的频率和强度都不高,这直接导致了初中生对体育锻炼的认识不清,学生参与体育锻炼的意愿不高。在学校,学生参加体育活动积极性不高,不喜欢体育课,对参加体育活动没有很高的热情,更谈不上养成体育锻炼的好习惯。对于初中阶段的学生而言,合理设置体育课对培养学生体育兴趣、提高体育能力、养成运动习惯有着巨大的影响。初中学段体育课程设置和教学实践的好与坏,都会对初中学生的心理、身体健康发展产生或多或少的影响。

## 一、体育趣味教学的特点

### (一) 娱乐性

休闲游戏最基本的特征也是其备受学生们喜欢的根本原因。与传统的游戏准备活动不同,体育趣味教学的形式多样,且游戏内容活泼、简单,能充分激发学生的游戏热情和积极性。

### (二) 竞争性

开展体育趣味教学不但可以使学生体验体育乐趣,还可以促进彼此之间的竞争。有些游戏是学生个体论赢或输,有些游戏是以团体合作论赢或输。任何游戏本身都有一定的游戏规则,所以在规则的具体实施范围内,学生应全面发挥个人的游戏水准和团队协作能力。

### (三) 目的性

涉及田径课程的具体内容和运动项目均是为田径教学提

供服务的,这也是将体育趣味教学融入到田径运动项目中最核心的原因,学生适当参加体育趣味教学不但可以锻炼身体,还可以使自己的心情变得更加舒畅,从而提升团队凝聚力及自身责任感。

## 二、体育趣味教学在田径课准备活动中的选择原则

### (一) 兴趣性、教育性原则

好奇心强是大部分学生具有的心理特征,他们对新鲜事物特别感兴趣,开展体育教学应从学生的心理特征特出发,重点关注游戏教学的趣味性;与此同时,该阶段学生还没形成完整的价值观、人生观,因此,老师还应重点加强学生的政治教育。

### (二) 针对性、目的性原则

将游戏教学融入体育教学中,也是创新体育教育的方式之一,其首要目的是为体育教学服务,要使学生心情愉悦,积极、踊跃地进入田径课堂。体育老师教师应以学生为本,根据学生的不同身体状况制定游戏规则、合理开展游戏内容。

### (三) 因材施教、因地制宜

世界上每一个人都是独特的,哪怕他们的身高或者是年龄相同,在个性、喜好、能力和心理和上都是不同的。因此,为了提升教学质量,教师应区别对待每一个学生,兼顾各个方面,有针对性地开展因材施教。另外,设计游戏的环节时应综合考虑各项因素,合理安排游戏时间,确保学生安全,促使学生更大限度地展现其参加体育趣味教学的聪明才智。

## 三、体育趣味教学在初中田径教学中的应用和方法

### (一) 田径教学的不同项目中体育趣味教学的运用

1. 跑步项目是在田径教学中的跑步项目中创造出来。体育趣味教学可以运用徒手跑和借助运动器械的形式跑步,例如:听数字拿球、拉网钓鱼、像蛇一样跑、拿杆子绕圈接力跑、插棍子、冲刺+跨越障碍等方式。在进行田径短跑教学时,其主要目的是提高学生的反应速度和运动转化速度,为

提高教学效果,老师在创设体育教学活动时可以设计“竞走冲刺”运动游戏。详细步骤如下:把学生分成四个垂直的组,有四个柱子,两柱之间的距离用两只胳膊隔开,听老师的命令,一起向前走,在往前移动的过程中,当学生们听到老师突然拍手的信号,就会快速反应,站在队伍后面学生们快速地从左边跑到前面,然后向前行进。此项目运动游戏的主要目的是培养学生的反应能力,能够提高学生的灵敏度。老师还可以组织短跑接力赛的游戏,激发学生集中注意力,特别是当学生处于精神疲劳时,老师可以借助此方法来激发学生的朝气,在同学们互相加油打气的声音中渐渐恢复精力和体力,满足田径活动的要求。还可在短跑项目中插入背靠背站着或者坐着喊数追的游戏,此类游戏能有效提高学生的反应速度和应变能力。长跑田径项目,目的是为了锻炼学生的毅力和韧性,以枯燥的形式围着四处打转,教学效果不好,容易使学生产生厌倦和害怕心理,为了减少这种不受欢迎的运动心理学,老师可以组织长距离接力赛跑的运动游戏。

2. 田径体育中跳跃类项目的体育趣味教学创设。老师在设计跳跃项目型的体育趣味教学时,可以先创新较为简单的,比如:横越跳、左右边跳、跳方形格等,男生较喜欢跳障碍、跳杆等跳跃项目,女生比较偏向青蛙跳和跳绳等跳跃型游戏。通过开展跳跃游戏,能有效训练学生腿部肌肉力量,提高身体素质。

3. 田径体育中投掷类项目的体育趣味教学创设。投掷类的体育项目主要包括沙袋游戏、投铅球游戏、投实心球类游戏等,开展这些投掷类体育趣味教学能更好地训练学生的敏感性,让学生在舒适的游戏环境中锻炼身体素质。如:铅球比赛项目,体育老师应提前做好各项赛前工作,在地面2米,2.5米,3m的地点用不同的颜色做好标记,学生站在老师安排号的比赛位置,开始固体抛球,在开展此项游戏时,可以适当建立竞争机制,对学生采取分组的模式,每组成员只有一次投掷机会,累计最多的一方赢得胜利。此次比赛中,老师要加强引导学生,协助学生掌握投掷角度,引导学生使用正确的站立和投掷姿势、合适的角度进行铅球投掷。除此之外,还应创新游戏方法,比如命中目标、扔沙袋等游戏。

#### (二) 田径教学的不同教学阶段中体育趣味教学的运用

1. 田径教学中准备阶段的体育趣味教学运用实践。老师在进行田径教学时,为了提高学生的运动本领,必须让学生先前做好拉伸工作,以免在参加游戏时关节受损或者受到别的损伤等等,所以,在游戏设计时应与体育比赛的实际相结合,让学生提前活动身体,消除比赛前的紧张气氛,在以往开展的田径教学课程中,一般采用的赛前准备活动包括动操、徒手跑等相对统一的模式,学生比较容易产生无聊、厌倦的心理,会对后面的体育教学产生不好的影响。因此,老师在设计体育趣味教学时,可以适当创造一些有趣的体育趣味教学,调节学生的情绪,使其主动地投入到老师设计的游戏中。比如:简单、无趣的手无寸铁运行可以调换成一步企鹅的游戏以及唐

老鸭走路的游戏,学生在一个充满想象力和趣味强的游戏中,更加容易进入赛前准备活动,自由做伸展运动,运动脚踝、膝盖韧带等部位,让所有的关节在赛前得到充分的放松。再如,老师可以将自由奔跑改编为蛇跑、螺旋跑的体育趣味教学,增加体育活动的趣味,使学生在赛前进行很好的热身,从而更好地投入到体育课程教学。

2. 田径教学中基本技术把握阶段的体育趣味教学运用。老师在开展田径体育项目教学时,应注重培养学生基本的体育技能,该项技能的获得比较复杂,它要求学生拥有更好的身体素质,然而体育比赛的有效集成和应用,更有助于学生提高其基本的运动技巧,把简单、单调的游戏打造为一种有趣体育的游戏。

如进行铅球投掷的田径项目,有的学生存在一定的思想恐惧,这种下行会队生产运动技能造成不利的影 响,老师可以根据情况,并适当降低投掷铅球的难度系数,采用模拟教学方式,可以达到良好的教学功效,如进行推球越过线的游戏时,可以选择橡胶材质的铅球,锻炼学生推球和伸展身体的躯体能力,降低项目难度后,学生能够生成相关的运动技巧。又比如在路上跑步,沿着一条直线放置几个装满了沙子的塑料瓶,旨在间距不一样的地方“运行”,学生要依照“运行”距离要求,调整自己的步伐,因此,在这样反复进行的训练和比赛的过程中,能够有效提高学生的活动技巧。

#### 四、结论

将体育趣味教学穿插到田径运动教学中,有助于提高学生的体育技能和身体素质,但专业性整体比较强,主要锻炼学生的下肢速度、力量和身体的灵活性,缺乏学生上体育课的兴趣,虽然可以提高学生的体育欣赏水平,但不能将学生的注意力聚集到课堂,对培育学生的心理素质和提升身体素质都没有很好的效果。

#### 参考文献:

- [1]段平肖,王向东.晋源区初中引入少儿趣味田径教学的可行性研究[J].体育研究与教育.2014(S1)
- [2]卢钦龙,任杰,孟立.少儿趣味田径对提高北京市东城区低年级初中生身体素质的实效性研究[J].体育教学.2013(11)
- [3]郁佳园.体育趣味教学在初中体育教学中的作用[J].科技资讯.2013(26)
- [4]李会明,尹明辉,闻忠波.少儿趣味田径运动引入初中体育课堂的可行性研究[J].当代体育科技.2013(19)
- [5]许乐.合理安排体育趣味教学,促进初中体育教学游戏化[J].时代教育.2013(06)
- [6]张子龙,马军,付连国,蔡赐河,刘佳帅.中国2010年初中生体质健康现状分析[J].中国学校卫生.2013(02)
- [7]侍崇艳,刘峰.苏北初中体育教师体育趣味教学运用特征研究[J].南京体育学院学报(自然科学版).2012(06)