

# 论趣味教学法在初中体育田径教学中的运用

张扬

遵义市第三十七中学 贵州 遵义 563000

**[摘要]**现阶段教育改革的不断深入,高专业、高素质的人才逐渐被重视,教师应顺应改革的方向,积极引进科学的、新颖的教学方法,促进学生在轻松的学习氛围中获取更多知识和能力。在中学体育田径运动课程中,通过积极使用趣味教学法可以让学生更喜欢田径运动,体会到体育的魅力,不断提高自身素质,增加团体凝聚力。从发现趣味体育田径教学的意义和应具备的条件出发,分析影响初中体育田径教学阻碍因素,提高田径教学的趣味性,为体育教师提高教学水平提供借鉴。

**[关键词]**趣味教学法;田径教学;初中

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.606

## 引言

田径运动的种类十分丰富,包括竞走、跑步、跳高等运动项目,而且田径运动是初中体育教学不可缺少的运动项目,教师能够通过田径运动教学,提高学生的身体机能、振奋学生的精神。田径运动教学的重要性毋庸置疑,然而在目前的体育田径教学中常常存在重文化、轻运动、教学手段单一等问题,影响了田径运动的教学效果。教师必须积极引进趣味教学法,创新教学方式、提高学生参加田径训练的热情。

### 一、在体育田径教学中引入趣味教学法的重要性

#### (一)有利于提高学生的身体素质

中学生的学习时间紧张,学习任务繁重,经常待在教室里听课、做作业,一待就是一天,有时候下课都在疲于赶作业中,没有充足的体育运动。这样的情况长久存在,将会严重影响学生的心理和身体健康,使学生思维逐渐麻木,身体虚弱,成为做题的机器。因此,要将趣味田径教学法引入教学中,使学生对于田径运动项目感到新鲜感,主动在竞赛游戏中进行跑步、比赛等运动,增加学生的活力,也让学生在愉悦的运动中强化身体机能<sup>[1]</sup>。

#### (二)有利于提高教学效率

传统的田径运动课程一般教学效率偏低,教师课上给学生做动作示范,让学生模仿后,就接着让学生进行运动,运动结束后如果有剩下时间就让学生自由活动。这样的田径运动课程较为枯燥,学生更期待的是自由活动时间,教学效果不好。而将趣味教学法引入田径教学中,教师将会积极吸取新颖的教学方式,采用游戏、竞赛等方式让学生们进行田径运动,使学生对于田径课程充满期待,认真跟随教师的指令进行学习与运动,并在运动中不知不觉中提高学生的综合能力,也使教学效果更为出众<sup>[2]</sup>。

### 二、趣味田径教学所应该具备的条件

#### (一)运动场地要合适

对于体育田径教学而言,其需要的运动场地要求并不高,不需要多么大规模,只需要场地平整、空间足够,能够满足学生做跑、跳等运动的需求,也能够让教师教学过程中进行接力赛、跳远都能施展开就可以<sup>[3]</sup>。如果实在场地实在有限,教师也可以组织单足跳接力等活动,使学生在有限空间内也能进行身体的锻炼与运动。所以,运动场地的大小与否并不影响教师的教学效果,教师只用引进趣味的教学方式,保证学生运动的舒适性和安全性就可以。例如:车轮滚滚游戏,只需要保障学生手推铁环的流畅度以及不会在推的过程中碰到障碍而受伤就好。

#### (二)运动器材要多样

趣味性田径运动教学需要多样的运动器材,但是运动器材的选择并不是越贵越好,而是要考虑初中生的整体身体素质和心理特征,不能选择太高的器材,避免部分学生受身高限制利用不当,打击学生的运动热情。器材的选择以简单、多样为主,只能能够让学生在田径运动中能使用到并且增加学生运动的积极性,提高学生运动的愉悦感就足够了。学生对于运动器材的接触并不多,如果教师利用多样的器材给予学生进行田径教学,将能够极大激发学生的参与运动的积极性,也能够使学生积极配合教师的教学方式,因此,教师要重视器材的选择和使用。

### 三、当前初中体育田径教学存在的问题

初中体育田径教学能够让学生通过田径运动,暂时忘却学习上的烦恼,增强学生的身体机能,其重要性较为突出,然而在初中体育田径教学中也存在一些影响教学水平提高的因素,不利于学生综合素质的发展。具体来说,有以下几点阻碍因素:

#### (一)学校错误的教育理念

学校的教育理念的正确与否直接关系到教师的教学理念和教学状态,也与学生的能力发展密切相关。如果学校的教育理念正确,那么将会给教师好的引导,使教师明确教学目标和教学方式。然而,部分学校把培养学生的目的错误地认为只要提高学生的综合成绩就已经达到目的,而体育、音乐等与文化成绩无关的课程可以放一边。这样的情况导致学校把主要科目的课程安排得节数多,而减少了体育、音乐等副课教师的排课量,严重影响了体育课程的学习进度,也给体育田径教师和学生以不好的引导,使他们认为体育田径并不重要,可以忽视,影响学生体育精神的培养,不利于学生的未来发展<sup>[4]</sup>。

#### (二)教师的综合素养偏低

我国地域辽阔,人口数量多,城市类型种类也多。一线城市经济较为发达,更为注重教师质量,注重学生的多方面发展,体育教师的教育理念和综合素养较高;而经济落后的城市,尤其是更为偏远的学校,受到薪资待遇等因素的影响,教师的整体素质偏低,体育教师甚至要承担其他学科的教学任务,身兼数职。教师的综合素养的不同自然也影响了教师对于田径运动的重视度和对于教学方法的选择,综合素养较低的教师在教学时往往在进行田径教学时采用枯燥的训练方式或者不进行田径教学,只是把体育课程当作学生放松课程,不利于学生身体机能的增强,也不利于学生压抑情绪的释放。

#### (三)教学手段单一

随着信息化技术的不断更新,其应用领域逐渐扩大,促

进了多个领域的改革与发展。大多数学校主动引进先进的信息化技术,以此来促进教学手段的更新,提高教学质量,但是体育课程较为特殊,主要的教学场所是在室外,所以教师一般不将信息化技术与田径教学相结合,通常是采用口述讲解田径规则与知识的方式,让学生接受,再给学生布置田径活动的具体任务,如:跑400米等活动。这样的教学手段较为单一,不能激发学生进行田径运动的热情,也使得学生认为体育课程是无趣的,对于田径运动抱有抗拒心理,不利于学生身体素质的提高。

#### 四、趣味教学法在初中体育田径教学中的应用

##### (一)以学生为本

学校要明确认识到教育目的是促进学生综合能力的发展,不是单纯地提高学生的成绩,所以要重视体育运动,对体育教师进行田径教学方式有所要求,使教师以学生为本,创新体育田径教学手段,增加学生对于田径运动的喜爱。因此,教师要在进行田径教学时注重学生的个性特征,尊重学生的差异性,通过趣味教学法来激发学生参与田径运动的热情,使学生综合能力在潜移默化中得到发展。

例如:在田径教学中,为了使学生愿意积极参与田径运动,教师可以设计趣味田径游戏,如将学生按照6人划分小组,每个小组站在起跑线后,并站成一列,教师在距离起跑线40米的位置放置一个凳子,上面放上针和线。游戏规则是:一旦教师吹出游戏开始的口哨就开始计时,小组第一个学生就立马跑到凳子处,把线穿进针眼里,再返回小组里,由第二个学生接力,直至全部学生完成这个游戏,计时结束,凭借时间长短划定名次。这样有趣的田径游戏,充分考虑到学生身体素质的差异和对新颖的教学方法的喜爱,设置了较短的运动路程,并使学生把运动当成一个有趣的游戏,使学生放松心情的同时,也使学生的跑步的爆发力得到锻炼,促进学生体质的增强。

##### (二)将趣味教学法与体育田径教学过程相结合

体育田径教学过程一般分为两部分:一部分是热身活动,让学生通过做操或者原地伸展身体来达到热身的目的,而这种常见的热身活动不能够吸引学生的活动积极性,使得学生常常在热身活动中偷懒,少做或者不做热身活动,导致在后续进行田径运动中增加拉伤的概率。因此教师可以借助信息化技术,主动在网上搜集在学生之间较为流行的热身舞蹈视频,迸发到群里,让学生通过线上投票选择最感兴趣的动作和音乐,等到上课时,教师播放极具动感活力的音乐,吸引学生主动进行热身活动,提高热身效果。另一部分是技能教学,技能教学主要是学生热身活动后,教师根据教学目标的要求,采取趣味性的教学方法使学生掌握相关体育技巧<sup>[5]</sup>。如:教师需要教导学生关于高抬腿的技巧,于是先给学生示范抬腿的角度,然后组织高抬腿竞赛,将男女生各分为若干组,一组做高抬腿动作,一组计数,看谁动作做得又快、又标准。这种教学方式,能够使学生之间产生竞争意识,详细关注教师的示范动作,并提高掌握田径动作的好胜心,激发学生进行田径动作训练的热情,促进学生的田径动作水平的提高和身体各个部位的锻炼。

##### (三)利用多样的器材进行体育田径趣味教学

体育田径趣味教学除了利用新颖的教育手段,还离不开多样的器材。器材的丰富性和田径活动的适配性,是决定教师田径教学有趣性的关键,多样的器材能够给学生带来新奇的运动体验,使学生产生运动的兴趣,积极配合教师的田径

教学。因此,教师一方面可以自主研发出适合趣味性田径教学的器材,另一方面可以积极引进生活中或者体育商店里多样的、色彩丰富的器材,活跃田径教学的氛围<sup>[6]</sup>。

例如教师可以选择乒乓球作为训练学生跑步训练的器材,使学生分成三组,排成一列站在起跑线后,教师吹哨,第一个学生跑到终点,用筷子夹住乒乓球再运送回起点,放入框内,最后看看哪组最先完成乒乓球的收集。这样的田径训练方式,仅仅使用了乒乓球就把枯燥的短跑训练转成了有趣的收集物品游戏,让以后学生对教师的田径训练内容始终抱有好奇心,增加对运动的喜爱。

##### (四)组织趣味拉伸运动

初中体育田径训练通常以长跑为主,学生经常需要进行较长时间的跑步练习,练习后,学生常常感觉到腿部酸痛、呼吸急促,影响接下来的学习活动,也不利于学生进行田径训练的积极性。实际上,这种现象主要是因为学生没有在跑步后进行拉伸运动,进而导致了身体的这些反应。因此,教师应该注重组织趣味拉伸运动,给拉伸运动增加有趣的色彩,带给学生更好的田径训练感受,使学生能够更好地放松心情。

例如:教师可以编辑有关拉伸运动标准动作的“武林秘籍”,并录制相关视频发到班级群里,然后在学生跑步后播放有关江湖的歌曲,让学生分成小组,伴随音乐依次展示学会的“功夫”,然后由其他学生和教师共同评定谁的功夫最高深,增强学生进行田径运动后的拉伸运动,促进学生肌肉韧带的舒展。

##### (五)吸收新颖的趣味教学法理念

教师综合素养的高低,直接决定了教师进行体育田径教学所采用的教学方式的有趣性与否。教师应从多个领域出发,提高自身的综合素养,进而引进更为新颖、有趣的教学方式和教学理念,使学生在轻松的运动气氛中完成田径运动,促进学生遵守规则、坚持不懈等品质的培养。一方面教师应该积极深入学生中间,了解学生较为喜爱的有趣的教学方式和流行的趣味元素,创新教师的教学方式。另一方面教师应该积极利用信息化技术,搜索国内外知名度高的趣味田径游戏,提高教师对于趣味性教学的认知。

#### 五、结束语

初中生正处于身心发育的关键时期,体育教师在进行田径训练时引进趣味教学法,不仅能够促进学生身体素质的提高,还能使学生在田径训练中感悟团结、拼搏等体育精神,为学生的可持续发展起到推进作用。

#### 参考文献

- [1] 李佳.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用分析[J].进展:教学与科研,2020(8):1.
- [2] 吴巨华.游戏教学法在初中体育田径教学中的运用探究[J].休闲,2020(3):2.
- [3] 张爱平.趣味田径教学法在中学体育教学中的实验研究[J].女报:时尚版,2020,(03):P.1-1.
- [4] 段宏坤.趣味田径教学法在初中体育教学中的运用分析[J].运动-休闲:大众体育,2020(10):2.
- [5] 赵小琴.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].好日子,2020(13):1.
- [6] 吴海兰.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].中外企业家,2019(15):205.