

新课改下小学田径训练的有效措施

周陆龙

浙江省诸暨市暨阳街道暨阳小学

摘要: 在新课改教育背景下,人们越来越关注学生身体素质与心理健康水平的提升,强调应全面深化德智体美劳等全方面的教学活动,依据学生现实状况,灵活调整体能训练方式,逐步塑造其强健的体魄。为此教师应从多角度思考优化小学田径训练的方式,坚持因材施教的原则设计训练方案,避免学生产生抵触心理和逆反情绪,增强其运动灵巧度。基于此本文从尊重学生地位;增强训练兴趣;引入小组合作等六个角度,对新课改下小学田径训练的有效措施进行探究。

关键词: 新课改; 小学体育; 田径训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.05.078

引言

对于小学阶段的教学课程来说,体育学科由于其内容的丰富性和形式的开放性,受到广大小学生的喜爱与欢迎,能使学生以积极的态度应对生活问题,成为全面落实素质教育目标的重要载体。而小学生由于生理年龄的限制,学习经验较少且自我控制能力较差,极易受外部因素的影响转移注意力。在体育课程中包含较多体能训练项目,但在传统教育模式下,教师往往采用边讲边练的教学方法,难以兼顾班内学生运动能力和学习需求的差异,容易加重两极分化的问题。为此应在新课改背景下合理开展小学田径训练,不断提升教师意识素养与专业能力,深入了解小学生的体质发展状况,有效控制训练强度与形式。

一、新课改下小学田径训练的特点

田径运动包含田赛、竞赛和全能比赛等多种形式,涉及跳远、跳高、投掷和跑步等不同运动种类,能有效增强学生肢体控制能力,锻炼其各方面身体机能,而其特点具体表现为以下几方面:一是有多种活动形式,符合小学生活泼好动和好奇心强的性格特征,有助于增强其参与其他体育运动的兴趣,实现身体与心理的健康发展。在跑跳或竞走等田径运动中,能促进小学生身体机能的发育,使其能始终保持积极的情绪参与实践训练,有效缓解课业学习中的压力和紧张情绪。二是田径运动属于基础性的体育活动,其不需要使用复杂多样的训练设备,对教学环境的要求较低。通过总结以往田径教学经验可以发现,田径训练场所通常为学校田径场,无须学校投入过多资金用于场地建设,是提升身体健康状况的有效方式。

二、新课改下小学田径训练的原则

小学是个人学习与成长的重要阶段,是身体机能与心理成熟的关键时期,也是价值观塑造和思想意识形成的主要时机,其教育效果会直接影响整体教育改革的进程。为此在新课改下开展小学体育田径训练时,应坚持以下三点原则:一是应符合小学生身心发展的客观规律,注意结合学生运动能力与学习态度的变化进行调整,不断优化田径训练的指导方式,激活学生参与实践训练的兴趣,使其在体育运动中体验成就感和满足感;二是应坚持安全第一的教学理念,由于体育运动自身具有激烈性、竞争性与对抗性的特征,造成学生身体损伤的概率较大,而小学生有较强的精力投入各项田径运动中,对安全问题的认识性普遍不足;三是应确保田径训练的趣味性,利用多元化的运动形式提升学生的接受度,降低学习田径动作的难度。

三、新课改下小学田径训练的策略

(一) 尊重学生地位,转变家长教师思想

在应试教育理念的影响下,教师通常将开发学生智力作为主要教学任务,对田径训练等体育教学项目缺乏重视,将其划分为业余爱好或娱乐项目一类,导致教学模式单一化、形式化,难以发挥田径训练的真正价值,学生参与体育运动的兴趣逐步下降,容易造成恶性的教学循环。因此在新课改下优化小学体育田径训练方式的过程中,教师应将转变自身与家长的思想意识作为首要任务,及时与家长沟通和交流,提升各主体对田径训练的重视程度^[1]。首先学校应从不同角度解读和吸收新课改教育理念,有效组织教师技能培训活动,将提升教师专业素养作为推动体育教学发展的重要手段,重点关注田径训练过程与效果。

其次教师应积极吸收先进的教育思想,着重转变家

长对田径训练的错误认知,协调影响训练效果的各类因素。对于思想意识不成熟和生活行为尚未独立的小学生来说,大部分都由家长代为决定相关事宜,如果家长对田径训练的认识度不足,极易影响学生对体育运动的看法。为此体育教师应与家长保持密切联系,抓准时机向家长推送运动健康的专业文章,与其共同分析田径训练对发展学生综合素养的重要性,使其能主动参与和配合教师的教育安排。另外需全面贯彻以生为本的教育原则,给予学生选择田径训练形式的自主权,鼓励其表达对体育运动的看法,引入更多与学生兴趣爱好相符合的田径训练项目,如小组合作赛或任务跑等。引导学生自由选择训练的合作伙伴,并合理控制其训练时间,避免造成运动损伤等问题。同时需科学评价学生训练过程,深入了解其田径基础和运动潜力,对田径训练中可能出现的问题进行预设,提升训练设计的针对性。

(二) 增强训练兴趣,科学设计训练计划

对于好奇心和探索欲强的小学生来说,田径训练属于枯燥无趣的体育学习活动,提到跑步或运动训练都会引发其逆反和抗拒情绪,其难以主动参与体育实践活动中。为此在新课改下优化小学体育田径训练方式的过程中,教师应深入分析学生运动兴趣较低的原因,立足学生视角思考自身训练方式的适用性,减少大量重复性的动作练习,科学设计田径训练计划。增强学生体育运动热情与主动性,以便有效开发主体运动潜力^[2]。具体来说,教师可以在不同训练环节中应用教学工具,丰富训练内容与形式,首先可以引入信息化教育手段,利用多媒体播放相应的田径比赛视频,吸引学生注意力和关注度。或者可以设置游戏环节,适时渗透田径运动技巧,转变学生对田径运动刻板枯燥的印象,使其愿意主动配合训练安排。

其次教师需注重田径训练计划的设计,不仅应合理安排课堂训练流程,还需适当利用课后时间进行巩固与复习,确保训练效果既能满足学生日常运动需求,又能有效发展其身体素养。在规划田径训练内容方面,应围绕学生真实运动水平传授运动技巧,循序渐进地学习不同的田径运动,增加与学生之间的交流互动,使其能保持良好的心态参与田径比赛活动。如针对运动基础较好的学生来说,教师可以设置挑战性的训练内容,满足其运动能力提升的需求,要求学生将课堂训练看作实战

比赛,有效提升其参与感和体验感。对于运动水平较差的学生来说,需加强理论知识讲解与实践训练的衔接,指导学生如何调整自身在训练中的呼吸方式和身体承受度,尊重教育主体的个体差异,有针对性地提升田径训练效果。

(三) 引入小组合作,促进生生互动互助

在新课改教育政策中指出,教师应在体育活动中着重培养学生合作意识,锻炼其各方面身体机能,抓住小学阶段身心成长的黄金阶段,使其在互帮互助中成长为全面发展的综合型人才^[3]。为此在新课改下优化小学体育田径训练的过程中,教师应引入小组合作活动,注重反思以往教学态度和教育观念,积极整合与优化各项训练环节,结合新课改要求全面贯彻教育改革方案。而且应充分尊重学生主体地位,依据其运动力量身定做适合强度的田径训练模式,鼓励学生之间相互指导与帮助,推动体育训练效果达到新的层次。

例如在以跳绳运动为中心的体育训练中,教师不能直接向学生传授跳绳技巧,需将其与小组合作的训练方式相融合。在学生之间交流互动的过程中,能避免出现消极、抗拒和厌倦的学习情绪,会增强参与训练活动的积极性,降低教师指导负担。为此教师应依据跳绳这一运动项目的特点与小学生学习特征设置对应的小组合作任务,从多维度了解小学生心理认知的发展特点,与其保持相同的思维方式思考训练模式设计的合理性,有效提升师生、生生互动效果。同时教师应打破对学生整体成绩判定的惯性思维,学会利用不同形式的田径训练增强学生参与兴趣,营造活跃、轻松的体育运动氛围,帮助不同层次水平的学生有效掌握运动技巧。在此环节中,还需结合实际学情创新小组合作在田径训练中的实施方式,鼓励学生自主选择小组成员与训练方式,在尊重学生个人意愿的基础上,由教师科学调控小组成员分配,确保各小组人数与运动水平的均衡。随后安排小组之前交叉完成花样跳绳的体育训练,合理把控小组训练进程。

(四) 开展帮扶训练,整体提升训练效果

通过总结以往田径训练经验可以明确,大部分田径训练项目较为复杂且涉及的运动技巧较多,对于运动经验有限的小学生来说,难以完整理解相关的技术动作,容易产生畏难和抗拒的学习心理,无法加快体育训练

进程。而且受应试教育理念的影响,专门用于体育课程的教学时间有限,面对这种教育情况,教师需严格审视教学流程,总结和概括不同阶段田径训练的重点,实现体育教学结构的精简化^[4]。因此在新课改背景下优化小学体育田径训练的过程中,教师应组织帮扶式的训练形式,选择适宜的方式帮助学生提升训练效率,在教师或其他学生的辅助下,使其能在当堂完成对田径训练知识的消化与应用,整体提升田径训练质量。

例如在组织以跳远为中心的田径训练时,教师应先面向全部学生讲解跳远的动作要求,分步骤地完成教学示范活动,由于学生之间弹跳能力的差异较大,其能接受的教师指导空间不同,跳远技能发展的状况也存在一定差异。为此教师应要求学生按照学号的顺序完成跳远实训,仔细观察学生跳远训练中的技术动作和姿势,指导其在立定跳远和助跑跳远中采用不同的发力方式。在充分了解每位学生的学习基础和状况后,应鼓励学生自愿组成一对一的学习小组,打造帮扶指导式的田径训练课堂,使全部学生都能接受到针对性的指导与帮助。在此环节中,教师应及时协调与点拨,确保对跳远技能掌握程度相差较大的学生组成一队,对组内两位学生的跳远训练情况进行双重审查。面向全体学生介绍帮扶式学习的要求,依据教学时间安排为小组学生提供简短的指导,帮助其更快进入跳远练习的状态,逐步强化学生合作精神与荣辱观念。

（五）强化游戏互动,营造良好训练氛围

为保障体育教学的实际状况符合新课改的各项要求,体育教师应不断吸收新的教育观念和教学手段,成为具备良好素养且掌握多种教育方法的教师精英。以便能灵活应对各类教育情景,科学协调与处理学生田径训练中的问题。而游戏活动又是体育教学的重要方式,其更符合小学生好奇心与探索欲强的性格特征,是增强其运动专注度和积极性的有效方式。因此在新课改下优化小学体育田径训练的过程中,教师应充分发挥自身教育经验,将田径训练内容与游戏形式有机结合,打造完善化的田径训练架构,使学生能在轻松欢乐的氛围中积累运动知识,提升其对体育运动的接受度。

在正式开展田径训练前,教师应合理发挥自身的决策作用,向学生介绍体能训练的规则与纪律要求,给予学生更多参与田径训练的自主权。并且应尊重学生的想

法与思维,鼓励其提出对游戏训练的建议,实现体育运动精神与运动水平的双重提升。如在组织跑步运动为中心的田径训练时,教师应详细讲解跑步的标准姿势和比赛规则,询问学生感兴趣的比赛方式,在游戏训练中合理引入,提升其在体育课程中的参与度与体验感,还能增强其对训练方式的期待感。

（六）创新训练方式,注重意识品质培养

在新课改背景下优化小学体育田径训练方式的过程中,教师应全面分析小学生的兴趣爱好,依据训练效果反馈创新田径训练模式,设置多类型挑战赛或游戏型的训练活动,合理渗透不同的运动知识。而且教师应将思想品德教育与田径训练活动有机结合,既需向学生传授进行身体锻炼的技巧,又应塑造其体育精神,强化田径训练效果,逐步养成坚韧、勇敢的性格品质。同时应注重对学生运动情况的鼓励与表扬,避免出现漫无目的和毫无头绪的训练情况,确保田径训练内容更加趣味化、生动化。

如可以组织“两人三足”的训练活动,将学生依次分成三人、四人和五人的小组,给予其充足的时间用于动作练习,使其充分感知团结协作在体育运动中的重要性。同时应依据训练内容的不同,设置相应难度的训练任务,有效激发学生拼搏精神与竞争意识,避免其在田径训练中半途而废。从而塑造学生良好的体育品格,实现体育综合素质的全面提升。

结语

综上所述,在新课改背景下优化小学体育田径训练方式,有利于提升学生身体素质和运动水平,帮助其摆脱惰性思维的影响与干扰,加深对体育文化知识的理解,有助于全面贯彻素质教育目标。因此教师应尊重学生之间的差异,设置层次化的田径训练任务,适当融入竞赛活动,关注学生心理素质与身体素质的发展状况,依托田径训练塑造学生坚韧的意志品质。

参考文献

- [1]丁红兵.关于新课改下开展小学体育田径训练的思考[J].新课程,2021,(32):144.
- [2]陈晓峰.新课改下小学田径训练的有效措施.田径,03(2021):70-71.
- [3]刘昌鑫.新课改下的小学体育田径训练开展措施探析.家长.2020(17):11-12.