

# 玩游戏、练体能——浅议小学趣味田径游戏的有效实施

杨梅

宁夏中卫市海原县高崖乡九年一贯制学校

**摘要：**本文探讨了小学趣味田径游戏的有效实施，分析了其概念、特点、实施方法和实施效果。通过实施趣味田径游戏，可以提高小学生的身体素质和运动能力，培养团队合作精神和意志品质和毅力，促进他们的全面发展。同时，本文还提出了一些建议和展望，以进一步优化小学趣味田径游戏的实施效果。该研究对于提高小学体育教学质量和小学生的身心健康具有重要意义。

**关键词：**体能与游戏；小学趣味活动；田径运动

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.05.086

## 一、引言

随着新课程改革的深入推进，小学体育教学逐渐受到了越来越多的关注。趣味田径游戏作为小学体育教学的一种重要形式，具有强烈的趣味性、互动性和教育性，能够有效地提高小学生的身体素质和运动能力。本文将从小学趣味田径游戏的概念、特点、实施方法和实施效果等方面进行探讨，以期小学体育教学的有效实施提供参考。

## 二、小学趣味田径游戏的概念和特点

### （一）小学趣味田径游戏的概念

小学趣味田径游戏是一种以田径运动为基础，根据小学生的身心特点和兴趣爱好设计的游戏活动。这些游戏通常包括跑、跳、投、抛等基本田径运动形式，旨在培养小学生的身体素质和运动能力。同时，这些游戏还具有趣味性、互动性和教育性的特点，能够吸引小学生的参与热情，提高他们的参与兴趣和积极性。小学生正处于身体发育和心理发展的关键时期，他们具有好奇心强、好动、喜欢模仿等特点。因此，小学趣味田径游戏的设计，充分考虑了小学生的这些特点，以趣味性和互动性为主导，注重游戏的形式和内容，以及游戏的参与方式和规则制定。小学趣味田径游戏的内容和形式非常丰富多彩，包括接力比赛、跳房子、投掷比赛、障碍赛等。这些游戏不仅能够锻炼小学生的基本运动技能，如奔跑、跳跃、投掷等，还能够增强小学生的肌肉力量、心肺功能和协调能力等。同时，这些游戏还注重培养小学生的团队合作精神和沟通能力，让他们在游戏中学会如何与他人合作、如何沟通协调、如何处理团队中的矛盾和问题。除了能够提高小学生的身体素质和运动能力外，还能够培养他们的意志品质和毅力。在游戏中，小学生需要克服自己的困难和挑战，不断地鼓励自己和同

伴一起完成任务。这种经历可以帮助小学生树立自信心和自尊心，培养他们的自律性和自控力。同时，这些游戏还注重培养小学生的情感能力，让他们在游戏中学会如何面对失败和挫折，如何调整自己的情绪和心态。

### （二）小学趣味田径游戏的特点

小学趣味田径游戏是一种具有独特魅力的运动形式，它结合了田径运动的元素和趣味性的特点，为小学生提供了一种全新的运动体验。小学趣味田径游戏具有非常强的趣味性，这些游戏的设计往往新颖独特，形式多样，能够吸引小学生的注意力，激发他们的参与热情。例如，一些游戏会设置有趣的道具、场景和角色，让小学生在游戏中感受到快乐和乐趣。此外，这些游戏还通常会采用一些具有挑战性和竞争性的元素，如障碍赛、接力赛等，让小学生参与游戏的同时，也能够锻炼自己的运动技能和身体素质。小学趣味田径游戏具有非常强的互动性，如，一些游戏需要小学生共同配合、协作完成接力赛、团队游戏等任务。这种互动可以让小学生学会如何与他人合作、如何沟通协调、如何处理团队中的矛盾和问题。这种团队合作精神和沟通能力的培养对于小学生的未来发展非常重要，可以帮助他们更好地适应社会和生活。这些游戏不仅可以帮助小学生锻炼身体，提高运动能力，还可以培养他们的意志品质和毅力。例如，一些游戏需要小学生具备一定的耐力和毅力才能够完成；而一些游戏则可以让小学生学会如何面对失败和挫折，如何调整自己的情绪和心态。这种教育性的特点可以帮助小学生更好地面对生活中的挑战 and 困难，促进他们的全面发展。

## 三、小学趣味田径游戏的有效实施方法

### （一）精选游戏内容

在实施小学趣味田径游戏时，精选游戏内容是首要

考虑的。教师应根据学生的年龄、性别、身体状况和兴趣爱好等方面的差异，选择适合的游戏内容，以达到最佳效果。对于低年级学生，教师可以选取一些简单、易学的游戏，如“老鹰捉小鸡”、“跳绳接力”等。这些游戏不仅具有趣味性，还能够锻炼学生的基本运动技能和身体素质。同时，这些游戏也具有互动性，可以帮助学生培养团队合作和沟通的能力。对于高年级学生，教师可以选取一些具有挑战性的游戏，如“跨栏接力”、“跳远比赛”等。这些游戏不仅可以锻炼学生的身体素质，还能够培养学生的意志品质和毅力。同时，这些游戏也具有教育性，可以帮助学生了解田径运动的基本知识和技能。在选择游戏内容时，教师还需要考虑游戏的多样性和创新性。教师可以根据学生的兴趣爱好和需求，选取不同类型的游戏，如跑、跳、投、抛等，以保持学生的参与热情和兴趣。同时，教师也可以根据实际情况对游戏进行创新和改编，以满足不同学生的需求和挑战。

#### （二）合理安排游戏时间

在安排游戏时间时，教师需要充分考虑小学生的身体状况和运动负荷。小学生的身体正处于生长发育阶段，他们的肌肉、骨骼和心肺功能都尚未发育完全，因此不适合进行长时间、高强度的运动。如果游戏时间过长，可能会导致学生过度疲劳，增加受伤的风险，甚至会对他们的身心健康产生负面影响。同时，教师还需要根据季节和天气等因素合理安排游戏时间。在炎热的夏天或寒冷的冬天，应避免在强烈阳光下或严寒环境中进行长时间的游戏，以防止学生中暑或感冒。此外，如果天气条件恶劣，如风雨交加，教师应优先考虑学生的安全，避免安排户外游戏。为了确保学生的身体状况和运动负荷得到合理安排，教师可以采取一些措施。首先，教师可以根据学生的年龄、性别、身体状况等差异，将学生分成不同的小组，并为每个小组设置合适的游戏时间和难度。其次，教师可以根据游戏类型和目的，合理控制游戏时间和节奏，避免学生因长时间游戏而产生疲劳感。最后，教师可以在游戏过程中密切关注学生的身体反应和情绪变化，及时调整游戏时间和方式，确保学生的身心健康。

#### （三）注重游戏过程中的指导与调控

在游戏过程中，教师的指导和调控是至关重要的。

小学生由于年龄和经验的限制，往往容易在游戏中出现各种问题，如动作不规范、策略不当等。这时，教师就需要密切关注学生的表现，及时发现问题并给予指导。例如，在接力比赛中，有些学生可能会因为紧张或者过于急躁而出现交接棒失误，教师就可以通过示范和讲解，让学生理解正确的交接棒方法和技巧，从而改进他们的表现。此外，教师还需要注意调控游戏进程。在游戏中，学生的情绪往往会被充分调动起来，这时就需要教师来平衡游戏进度和学生的疲劳程度，确保游戏能够有序进行。同时，教师还需要确保学生的安全，防止因激烈竞争或疲劳导致的意外伤害。在这一点上，教师可以预先进行风险评估，并准备好相应的急救措施。总的来说，注重游戏过程中的指导与调控，不仅可以帮助小学生更好地提高自己的运动技能和身体素质，还可以确保游戏的顺利进行和学生安全。这对于提高小学体育教学质量和小学生的身心健康具有重要意义。因此，教师应该充分认识到这一点，积极参与并做好相关工作。

#### 四、小学趣味田径游戏的实施效果

##### （一）提高小学生的身体素质

趣味田径游戏是一种非常适合小学生参与的运动形式，它能够有效地提高小学生的身体素质和运动能力。通过参与游戏，小学生可以在轻松愉快的氛围中锻炼身体，提高自己的身体素质和运动技能。例如，接力比赛可以锻炼小学生的奔跑技能和交接棒技巧，跳房子可以锻炼小学生的跳跃技能和平衡能力，投掷比赛可以锻炼小学生的投掷技能和力量控制能力。这些基本运动技能的锻炼对于小学生身体的发展和运动能力的提高非常重要。小学生需要不断地奔跑、跳跃、投掷等运动，这些动作可以有效地锻炼小学生的肌肉力量和心肺功能。同时，这些游戏还可以提高小学生的耐力和灵敏度，帮助他们更好地应对生活中的挑战和困难。在游戏中，小学生需要与同伴相互配合、协作完成游戏任务，这种互动可以让小学生学会如何协调自己和其他人的动作和节奏。这种协调能力的培养对于小学生的身体发展和运动能力的提高非常重要，可以帮助他们更好地适应生活中的各种挑战和困难。

##### （二）培养小学生的运动兴趣和团队合作精神

趣味田径游戏是一种非常适合小学生参与的运动形式，它不仅具有强烈的趣味性和互动性，能够激发小学

生的学习兴趣和参与热情，而且还可以培养小学生的团队合作精神和沟通能力。首先，趣味田径游戏的趣味性能够吸引小学生的注意力，激发他们的学习兴趣。这些游戏通常采用丰富多彩的形式和内容，如接力比赛、跳房子、投掷比赛等，能够让小学生在游戏中感受到快乐和乐趣。同时，这些游戏还通常设置有趣的道具和场景，让小学生有更好的游戏体验和参与感。其次，趣味田径游戏的互动性能够促进小学生之间的交流和合作。在游戏中，小学生需要与同伴相互配合、协作完成任务。这种互动可以让小学生学会如何与他人合作，如何与他人沟通交流，如何协调和处理团队中的矛盾和问题。这种团队合作精神和沟通能力的培养对于小学生的未来发展非常重要，可以帮助他们更好地适应社会和生活。此外，趣味田径游戏还可以帮助小学生建立自信心和自尊心。在游戏中，小学生可以通过自己的努力和协作完成任务，取得胜利，从而获得成就感和自信心。同时，在游戏中遇到困难和挑战时，小学生可以通过自己的努力和团队协作克服困难，从而获得自我成长和自我提升的机会。

### （三）培养小学生的意志品质和毅力

趣味田径游戏不仅可以帮助小学生锻炼身体，提高运动能力，还可以培养他们的意志品质和毅力。这种能力的培养对于小学生的成长和发展具有非常重要的意义。例如，在长跑比赛中，他们需要具备一定的耐力和毅力才能够完成比赛。在攀岩比赛中，他们需要克服自己的恐惧心理，具备勇气和毅力才能够攀爬到顶峰。这些游戏可以锻炼小学生的意志品质和毅力，帮助他们更好地面对生活中的挑战和困难。在游戏中，小学生需要面对各种挑战和困难，他们需要相信自己，不断地鼓励自己，才能够取得胜利。这种经历可以帮助小学生建立自信心和自尊心，提高他们的自我认知和自我价值感。小学生需要遵守游戏规则和纪律，控制自己的情绪和行为。这种经历可以帮助小学生学会如何自律和自控，提高他们的自我管理能力和自我管理能力。

### （四）促进小学生的全面发展

在促进小学生的全面发展方面，趣味田径游戏扮演着重要的角色。这种类型的游戏不仅注重身体素质和运动能力的培养，更强调在游戏中塑造小学生的社会性行为和情感能力。在游戏中，他们需要与同伴共同合作，

才能完成任务或取得胜利。这种经历有助于培养他们的团队合作精神和沟通能力，让他们明白集体力量的重要性。同时，在游戏中也会涉及竞争元素，这可以激发小学生的好胜心，培养他们积极向上的精神风貌。趣味田径游戏还可以促进小学生的思维能力和创造力的发展，小学生需要面对各种挑战和问题，他们需要开动脑筋，寻找解决方案。这种过程可以锻炼他们的思维能力，激发他们的创造力。此外，趣味田径游戏通常形式多样，内容丰富，可以给小学生提供足够的想象空间，让他们发挥自己的创造力。此外，趣味田径游戏还有助于培养小学生的情感能力，小学生需要学会如何与他人进行有效的沟通和交流。这种经验可以帮助他们建立良好的人际关系，提高他们的社交技巧。同时，通过参与游戏，小学生还可以学习如何面对失败和挫折，如何调整自己的情绪和心态。这种经验可以帮助他们更好地应对生活中的挑战和困难。通过参与这类游戏，小学生可以锻炼身体，提高运动能力，同时也可以学习到合作、竞争、规则遵守等社会性行为，培养自己的创造力、思维能力和情感能力。这些能力的提升将对他们未来的学习和生活产生深远的影响。因此，我们应该重视趣味田径游戏在小学体育教学中的应用和推广，为小学生的全面发展提供有力的支持。

### 结语

小学趣味田径游戏是一种具有趣味性和教育性的田径运动形式，它不仅能够提高小学生的身体素质和运动能力，还能够培养他们的团队合作精神和意志品质和毅力等。在实施趣味田径游戏时，教师应根据学生的实际情况选择合适的游戏内容，合理安排游戏时间，注重游戏过程中的指导和调控。同时，学校和家庭也应共同努力，为小学生提供良好的运动环境和平台，促进他们的全面发展。

### 参考文献

- [1]黄秋红. 游戏显效，趣味导练——趣味田径游戏促进小学生体能发展的实践研究[J]. 运动-休闲：大众体育，2021，000（020）：P. 1-3.
- [2]徐亮亮. 小学体育教学中开展趣味田径项目的作用探讨[J]. 幸福生活指南，2019（33）：1.
- [3]胡灿国. 趣味田径在小学体育与健康课中的应用策略探究[J]. 南北桥，2021，000（006）：24.