

# 探究小学体育教学中的田径训练策略

益西卓玛

西藏自治区日喀则市昂仁县日吾其乡小学

**摘要：**众所周知，田径教学是体育学科当中的重要组成部分之一，教师在教学时应该对其提高重视。在以往的体育学科教学当中，田径方面的训练是非常普遍常见的，教师在教学时应该对此有正确的认识。本篇文章是针对小学阶段体育学科教学中田径训练展开了分析与讨论，教师应该结合具体的教学情况以及教学内容，制定科学合理的教学计划，对学生的运动技能进行有效培训，提高学生的身体素质。

**关键词：**小学体育；教学策略；田径训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.12.081

## 引言

对以往的教学情况进行分析，可以了解到学校对于学生的田径训练关注度并不是很高，也忽略了学生对于运动兴趣的培养。一般来说教师在教学时所开展的田径教学内容主要是以跑步为主，这种教学方式时间一长，不能够帮助学生积极地参与其中，也无法更好地去拓展田径训练。还有一些学校因为场地等方面的因素影响，在开展田径训练的过程当中会遇到一定的困难，不能够有效提高其教学的效果，使得田径训练需求不能够得到满足。

### 一、开展田径训练对于初中体育教学的意义分析

#### （一）有助于培养学生对体育运动的兴趣

田径训练为学生提供了参与体育运动的宝贵机会，其独特的特点使其成为培养学生体育兴趣的有效途径。田径项目内容多样，既有速度的比拼，又有力量的较量，还有耐力和技巧的考验，这为学生提供了广阔的选择空间。同时，田径训练方式的灵活性也意味着学生可以根据自己的兴趣和特长选择适合自己的训练方式，从而更好地发挥个人的潜能。与其他体育运动相比，田径训练对场地和器材的要求相对较低，这进一步增加了学生参与的机会。无论是在学校的操场、公园的田径场，还是在家中的空地，学生都可以随时随地进行田径训练，享受体育运动带来的乐趣。田径训练还可以与学生的天性相结合，使训练过程更加有趣。教师可以利用学生爱玩的特点，将游戏元素融入田径训练中，让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体、提高技能。这种寓教于乐的方式不仅能激发学生的学习兴趣，还能让他们在快乐

的氛围中培养对体育运动的热爱。

#### （二）有助于提升学生体育综合素养

田径运动，作为体育运动中的基石，以其多样化的形式，为学生体育综合素养的提升提供了宝贵的平台。在田径赛场上，学生们可以通过参与不同类型的运动，全面提升自身的体育技能。长跑、跳远和投掷等运动形式，同样在田径运动中占据着举足轻重的地位。这些运动不仅能够锻炼学生的体能，提高身体的耐力和柔韧性，还能够培养学生的专注力和意志力。在长跑过程中，学生需要保持稳定的步伐和呼吸，不断挑战自己的极限。跳远和投掷则需要学生精确掌握力量和技巧的平衡，以达到最佳的运动效果。这些运动形式，不仅能够锻炼学生的身体素质，还能够培养他们的体育精神和团队协作能力。

### 二、当前小学体育田径训练存在的问题

#### （一）教学方式

在许多学校中，田径训练这门课程似乎并未得到足够的重视。即便存在，其教学内容也大多局限于简单的跑跳训练，缺乏深度和广度。这种教学模式不仅无法让学生深刻认知田径运动的魅力，更无法激发他们的兴趣和热情。短暂的四十分钟，学生往往只是在操场上自由玩耍，最多也只是绕着操场跑上两圈，如此单调乏味的教学方式。田径运动是一项充满挑战和乐趣的运动，它不仅可以锻炼学生的身体素质，更能培养他们的意志品质和团队合作精神。为了让学生更好地了解并热爱田径运动，教师应该积极探索有趣的教学方法，将田径项目融入日常教学中。

### （二）缺乏兴趣

在当前的教育环境下，我们必须深入认识到，小学生的身体素质和心理发育尚处在一个相对稚嫩阶段。他们往往缺乏足够的运动调节能力，无法自主有效地掌握运动技巧和节奏。因此，在田径运动的教学过程中，教师的首要任务并非仅仅是传授技巧，更重要的是如何激发学生对田径运动的兴趣。然而，现实中，我们遗憾地看到，部分教师并未充分考虑到学生的身心特点，他们只是机械地罗列注意事项，或是单调地强调某个动作的要领。这种枯燥无味的教学方式不仅无法激发学生的热情，反而可能引发他们的反感。更令人担忧的是，有些教师甚至未能针对不同年龄、性别和体质的学生制定个性化的田径训练计划。他们缺乏对学生个体差异的深入了解，导致训练内容缺乏针对性。当学生在训练中遇到困难时，这些教师也往往缺乏有效的解决策略，只是一味地要求学生坚持。这种简单粗暴的方法不仅无法帮助学生真正克服困难，还可能给他们的身体带来额外的负担。

## 二、小学体育田径训练教学策略

### （一）激发健身意识

健身意识，这一深植于心的理念，是田径训练得以顺利进行的基石，更是教育追求的核心目标之一。在教育广阔天地中，它扮演着举足轻重的角色，成为教学中不可或缺的一部分。对于小学生而言，激发和培养他们的健身意识，对他们的身体素质的提升都有一定的帮助。为了更好地助力学生们在田径赛场上展示自己，提升他们的身体素质，健身意识的培养显得尤为重要。这不仅仅是一项单纯的体育任务，更是家长和教师们共同肩负的教育使命。在日常教学中，我们需要潜移默化地引导学生们养成良好的健身习惯，让运动成为他们生活中的一部分，如同呼吸般自然。在这一过程中，教师扮演着至关重要的角色。他们需要敏锐地观察每一位学生的运动能力，掌握科学的运动方法，以便能够因人而异地指导小学生们更好地参与教学。这样才能真正实现教育的目标，培养出既拥有强健体魄，又具备运动才能的全面发展的人才。

### （二）激发兴趣

传统的教学方式中，教师容易忽略学生的兴趣点，导致学生处于被动接受的状态，这无疑会抑制他们对学习的热情和参与度。然而，趣味性教学却截然不同。它强调从学生感兴趣的事物出发，紧密结合学生的身心特点，从而激发他们的好奇心和求知欲。在田径训练中，趣味性教学显得尤为重要。只有当学生对田径运动充满兴趣时，他们才会全身心地投入其中，享受运动带来的乐趣。这样的教学方式不仅能够提高学生的参与度，还能够增强他们的身体素质。为了更好地实施趣味性教学，教师应该深入了解学生的兴趣和需求，设计出富有趣味性和挑战性的教学内容，让学生在轻松愉快的氛围中接受田径训练，从而提高教学质量和学生的综合素质。因此，我们应该摒弃传统的教学方式，积极推广趣味性教学，让学生在田径课程中感受到运动的乐趣，激发他们的学习兴趣，培养他们的身体素质，为他们的全面发展奠定坚实的基础。

### （三）结合实际

田径运动的训练不仅是单纯的技术和知识的积累，更是一种全面身心发展的过程。它要求学生在掌握基本运动技能的同时，还需深入理解田径运动的内涵和精髓。观看的田径比赛，不仅能够欣赏到运动员们的精湛技艺，更能从中汲取到宝贵的运动经验。这种经验可以帮助学生更好地理解自己的技术动作，发现自身的不足，并寻求改进的方法。在田径教学中，教师需要根据学生的实际情况，如身体素质、兴趣爱好等，制定个性化的教学计划，培养学生的体育意识。此外，教师还需充分考虑学校的教学资源和设备条件，确保教学的顺利进行。只有这样，才能确保学生在安全、科学的环境中，有效地提升田径运动水平。教学策略的制定同样不容忽视。过于强调训练量和强度，可能会对学生的身体造成负担，甚至引发伤害。因此教师需要综合考虑学生的体能状况、心理承受能力等因素，制定科学、合理的教学计划。在实际教学中，教师还需根据学生的反馈和表现，灵活调整教学策略，确保教学的针对性和有效性。田径运动的训练和提升是一个系统工程，需要运动

员、教师和学校共同努力。通过科学的训练、合理的安排和有效的指导，我们相信，田径运动的教学水平和运动成绩将会不断取得新的突破。

#### （四）实用性

实用性，这个词汇在教育领域中显得尤为关键。特别是在田径教学方面，实用性不仅是选择教学方法的基石，更是衡量教学效果的重要标准。这就要求教师在设计教学方案时，必须深入了解学生的兴趣和偏好，确保教学内容能够引起学生的共鸣，激发他们的学习热情。教师可以尝试采用分组教学的方式，将兴趣爱好相近的学生聚集在一起，共同探索和学习田径运动的魅力。这样的分组不仅有助于增强学生之间的交流和合作，还能使教师更有针对性地开展教学活动，满足学生的个性化需求。

此外，实用性还体现在对田径运动器材的完备准备上。教师应确保每个学生都能获得合适的器材，让他们在训练中感受到专业与舒适，从而更好地体验田径运动带来的乐趣和益处。当然，实用性更要求教师在传授田径运动知识和技能时，注重原理和方法的讲解，让学生在理解的基础上进行实践。同时，教师还应及时纠正学生在训练中的错误，帮助他们提高锻炼效果，培养他们的自我锻炼能力。这样的教学，不仅能使学生在校期间收获知识和技能，更能为他们将来在社会中更好地运用田径运动打下坚实的基础。

#### 结束语

根据对上文叙述的内容进行分析可知，在开展小学阶段体育学科教学过程中，田径训练部分是非常重要的组成部分之一。教师应该在教学的过程中选择合理的教学方式，保证教学质量，这样能够提高学生的身体素质。教师在具体教学时要结合田径训练的需求以及学生的实际情况，借助于有趣的教学模式，使学生能够主动地参与其中锻炼身体，提高学生的综合素质。

#### 参考文献

[1] 陈建雄. 兴趣教学法在小学体育田径训练中的应用研究[J]. 俏丽·教师, 2022(5): 115-117.  
[2] 宋青. 运用新理念, 营造体育新课堂——小学体

育开放式教学初探[A]. 浙江省体育科学学会学校体育专业委员会第十一届论文报告会论文集[C]. 2008.

[3] 李清平. 浅谈小学体育教学中的田径运动训练[J]. 中外交流, 2021, 28(12): 1723-1724.

[4] 李丽清. 谈小学体育教学中田径训练强度及训练量的有效策略[J]. 读与写, 2020, 17(26): 243.

[5] 李清平. 浅谈小学体育教学中的田径运动训练[J]. 中外交流, 2021, 28(12): 1307-1308.

[6] 高清. "双减"政策下小学生课后田径训练的实践策略[J]. 新课程研究(下旬), 2022(9): 123-125.

[7] 刘本华. 组合练习法在小学体育田径训练中的运用[J]. 拳击与格斗, 2022(3): 120-122.

[8] 张利利. 体育游戏在小学田径训练中的作用及其策略分析[J]. 文体用品与科技, 2021, 6(6): 183-184.

[9] 梁燕伟. 小学体育课堂耐久跑教学中趣味方式的有效运用[J]. 中外交流, 2021, 28(8): 1527-1528.

[10] 张卉, 何晓清. 城镇小学田径趣味项目优化设置及实施效果研究[J]. 科技风, 2020(11): 220.

[11] 刘长鹏, 李晶. 浅议提升小学体育田径训练水平的策略[J]. 百科论坛电子杂志, 2020(9): 677.

[12] 谭书敏. 初中体育教学田径训练强度与训练量的研究[J]. 文渊(小学版), 2020(7): 800.

[13] 郭晓单. 信息技术在小学教育体育专业田径普修课教学中的应用效果探析[J]. 文体用品与科技, 2019(19): 164-165.

[14] 龚小明. 社会主义核心价值观在小学体育教学中的践行策略[J]. 新课程导学, 2019(20): 5.

[15] 许伟明. 提高小学体育田径训练的科学有效性的路径探讨[J]. 天津教育(中、下旬刊), 2019(12): 9-10.

[16] 邓伟平. 体育游戏在小学体育田径教学中的运用探析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(20): 102, 104.

[17] 陈建雄. 兴趣教学法在小学体育田径训练中的应用研究[J]. 俏丽·教师, 2022(5): 115-117.