

# 趣味田径项目在小学体育教学中的作用与实施策略

易诚

赣州市兴国县樟木乡肖南小学

**摘要：**趣味田径运动即根据青少年儿童在身心发育成长阶段个体所具备的不同所研究出的一种田径运动方式，这种方式更加人性化，区别于老旧的田径运动。传统体育课程使青少年不愿意主动参与其中，导致学生很难实现全面发展。为此，教师需清晰认识到体育教学活动中趣味田径运动的价值，以推动学生体育能力综合发展为主要目标，结合学生身心发展特点及身体素质水平，积极探索趣味田径实施策略，推动学生健康全面发展。

**关键词：**趣味田径；小学体育；实施策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.04.106

## 引言

小学生的学习兴趣是否浓厚是决定其学习成效的重要因素。在小学体育教学中开设趣味田径项目，以主题丰富、形式多样、内容有趣的项目，吸引学生参与、营造活泼氛围，可以让学生在踊跃参与田径活动的过程中掌握体育知识和体育技能，提高身体素质和心理素质，实现自身的全面发展。掌握趣味田径项目的组织开展方法已经成为新时期小学体育教师必备的技能之一。

### 一、趣味田径项目在小学体育教学中的作用

#### （一）促进儿童体能发展

趣味田径运动是一种通过游戏、竞赛和有趣的活动来提高儿童体能的方法。它不仅可以帮助儿童发展身体的柔韧性、协调性和爆发力，还可以提高他们的耐力和运动技能。①发展身体的柔韧性：趣味田径活动包括伸展运动、跳跃和转身等，这些活动可以促进儿童的关节灵活性和肌肉力量的发展。②提高协调性：趣味田径运动通过一系列的跳跃和平衡动作，可以帮助儿童提高身体的协调性。例如，跳远和跳高活动可以帮助他们掌握正确的起跳和着陆技巧，从而提高身体的平衡和空间定位能力。③增强爆发力：趣味田径运动中的竞速和跳远活动可以帮助儿童增强爆发力。通过瞬间发力的动作，可以提高儿童肌肉力量和速度。④增加耐力：趣味田径运动中的长跑和接力活动可以帮助儿童提高心肺功能和耐力。长时间的有氧运动可以增加他们的肺活量和心脏功能，让他们有更好的体能表现。⑤提升技能水平：趣味田径运动教学注重技能的培养，例如投掷、接力和短跑等，通过反复练习这些技巧，儿童可以提高运动技能水平，增强自信心。

#### （二）培养儿童运动兴趣

趣味田径运动教学是通过创造有趣的学习环境和吸引人的教学内容，来培养儿童对田径运动的兴趣。①创造积极的运动氛围：教师应该以积极的态度对待每个孩子，鼓励他们挖掘潜能。让儿童感受到运动的乐趣和成

就感，从而培养他们对田径运动的兴趣。②设置吸引学生的教学内容：在教学中使用具有趣味性的教学内容。例如，可以使用各种视觉教具，展示田径运动的技巧和动作，让儿童观看和模仿。③尝试不同的田径项目：让儿童尝试不同的田径项目，如短跑、跳远、跳高等。通过多样性的体验，帮助儿童找到适合自己的项目，激发他们的兴趣。④设立小目标和比赛：根据儿童的实际情况，设立一些小目标和比赛，激发他们学习和参与的动力。例如，设立个人最佳成绩或小组比赛，让儿童有目标地训练和提高自己。⑤打破常规和创造性训练：在教学中创造一些新颖和有趣的训练方法，让儿童感受到不同的体验和乐趣。为了保持儿童的兴趣和动力，教师应该设计规律性和多样性的训练计划。避免过于单调和重复的训练，充分考虑儿童的年龄、能力和兴趣。趣味田径运动教学通过创造有趣的学习环境、设计吸引学生的教学内容和激发儿童的学习动力，来培养儿童对田径运动的兴趣。这样的教学方法可以使儿童在享受运动的同时，获得身体素质的提高和个人健康成长。

#### （三）有助于促进学生的全面发展

小学体育教学除了让学生具备基本的体育素养和掌握常规的运动技能外，对学生的心理素质、道德品质以及社会适应能力等也会产生正面影响。基于此，在小学体育教学中开展趣味体育对学生的全面发展和健康成长大有裨益。例如，近年来学校对小学生心理健康的关注度不断提升，培养学生的抗挫能力对保证学生的心理健康至关重要。在传统的体育课中开展挫折教育，很多学生会出现抵触情绪，不仅达不到提高抗挫能力的效果，反而容易让学生失去对体育的兴趣。如果在趣味田径项目中融入挫折教育，学生即便是遇到挫折和困难，也不会产生太大的心理压力和思想负担，从而提高了学生心理素质，实现了全面发展。

## 二、小学体育教学问题

### （一）教学理念落后

基于传统田径教学理念教师属于课堂教学主体，但他们忽视学生的学习态度，不能体现学生的主体地位，学生没有受到关注，不愿意积极参与田径运动，也不能按时完成安排的田径任务，不符合体育教学改革目标。但趣味田径教学要求以学生为主体，教师需要凸显田径运动的趣味性特点，并利用小组合作等活动引导学生主动发现、分析、解决问题，从而获得积极的学习体验。同时，结合核心素养教学目标，设置多个层次的教学目标，不仅帮助学生理解、掌握田径运动技巧，还可以形成田径精神，从而升级田径运动教学的价值，进一步促进学生身心健康发展，真正发挥趣味田径教学活动的实际作用。除此之外，通过教学引导、全面教学等方式，促进学生全面学习趣味田径内容，有利于促进教学发展。学生借助教学引导确定教学目标、制定学习计划，明确学习方向，愿意跟随教师的教学节奏完成学习任务，体现教学理念的重要作用，将新课标体育教学活动落实，从而达到促进教学进步的目的。

### （二）教学内容落后

传统田径教学内容仅包括单一的田径运动技巧和姿势，教师选择教学内容时，直接照搬教材内容，不能进行拓展或重新架构，教学内容具有简单化特点。基于此教学过程，学生的主体学习地位没有得到及时体现，教师也没有考虑学生的学习兴趣和目标，整个教学活动处于形式化状态，无法凸显教学价值，不符合新课标教学理念。但趣味田径活动与其不同，教师根据学生的兴趣和性格特点，激发其对田径活动的学习兴趣，从而保证他们可以养成良好的田径运动习惯。与传统田径教学内容相比，趣味田径教学内容受到学生的广泛欢迎和喜爱，可以真正激发学生的学习积极性和热情，符合新课标教学理念。同时，教师丰富运动项目和资料，扩大田径教学范围，为学生呈现高质量教学内容，使田径教学内容真正符合社会发展节奏，并进一步提升田径教学质量。学生愿意接触高质量教学内容，并主动学习趣味性教学内容，逐步养成良好的体育锻炼习惯。

## 三、趣味田径项目在小学体育教学实施策略

### （一）引入趣味理念，感知田径趣味

教师在小学体育教学活动中，带领学生参与田径活动时，需对学生主体特征予以充分尊重，引入趣味理念，帮助学生对于田径的趣味性加以感知。若学生对于某项田径项目并未产生参与兴趣，则教学活动将会难以顺利展开。分析传统教学模式发现，教师在体育教学活动中，所设计的田径项目呈现集中化、单一化特点，对于学生而言太过乏味，趣味性不足，难以激发学生田径活动参与兴趣。针对此现象，教师在教学活动中，需引

入趣味理念，将学生兴趣爱好、认知水平相契合的元素与田径教学活动有机融合，以此实现学生课堂注意力的吸引。教师在教学过程中，可将学校运动器材应用于田径教学互动中。教师在教学过程中，带领学生参与短跑训练时，可借助接力棒的应用，将学生划分为四个活动小组，开展50米趣味接力赛，以此实现学生田径活动参与积极性的调动。

### （二）设计趣味形式，建立趣味课堂

在小学田径教学活动中，借助趣味田径运动，可将原本枯燥乏味的体育运动以更为简单趣味的方式呈现在学生面前，促使学生对田径运动形成全面理解，产生田径运动参与兴趣。在教学活动中引入趣味田径活动，可提高训练内容对于小学生的吸引力，借助田径运动自身竞技性，学生可以小组为单位参与田径活动和比赛，可在提高学生田径能力的同时，实现学生集体荣誉感的培养，不仅有助于学生良好体育素质的形成，还可实现道德水平的提升，塑造健全人格。在小学体育教学活动中以游戏的方式带领学生参与到田径运动中，可培养学生的竞争意识，深化学生团队协作意识，推动学生养成良好体育素养。趣味田径的内容和方法多种多样，可引导学生开展图形法、曲线型、Z字型、矩形跑训练，也可以在带领学生参与小组接力赛跑训练时，增加障碍跑训练，还可将接力蛙跳、跳大绳等训练活动融入至趣味田径训练活动中，训练学生跑跳能力，推动学生田径能力的全面提升。

### （三）开发田径教学资源

将趣味田径项目应用于体育教学中，开发田径教学资源至关重要。其不仅能够激发学生的学习兴趣，增强他们的体能，而且有助于培养他们团队合作精神与竞争意识。一要了解学生的身心发展特点。小学生正处于身心快速发展的阶段，好奇心较强，喜欢新鲜有趣的事物，因此，开发田径教学资源时，应该考虑学生的这些特点，设计符合他们兴趣的趣味田径项目。二要挖掘趣味田径项目。趣味田径项目本身具有游戏性质，旨在让学生享受运动的乐趣。所以，对于趣味田径项目的开发，要挖掘其内在的趣味性，选择既符合学生年龄特点又能够提高其身体素质的项目。可以设计融入音乐、舞蹈和道具的田径活动，使学生感受运动的快乐，还可以利用道具增加田径运动的难度，如使用标志杆、橡皮筋设置障碍跑等，让学生在克服困难的过程中体验成就感。三要利用现代技术丰富田径教学资源。现代技术为体育教学提供了更多的机会，能够为学生提供丰富的视觉和听觉体验，同时激发他们对田径运动的兴趣。教师可以利用视频剪辑技术，将趣味田径项目的精彩瞬间整

合在一起，让学生欣赏的同时激发模仿和创新欲望。还可以利用虚拟现实（VR）技术，让学生身临其境地体验各种田径项目的乐趣。通过VR技术，能够使学生在安全的环境中体验跳远、投掷项目的动作要领。

#### （四）完善趣味田径的规则

引进趣味田径项目，不仅能够激发学生对体育锻炼的兴趣，而且能够在游戏中培养学生的团队协作能力和竞争意识。为了确保趣味田径项目的顺利实施，完善规则至关重要。第一，确保规则的针对性和适用性。制定趣味田径规则时，要考虑学生的身心特点。小学生的身体正处于快速生长阶段，他们的力量和耐力有限，规则应该考虑学生的体能状况，避免过度强调竞技而给学生带来身体负担。这个阶段小学生的认知能力也在提升的过程中，他们对过于复杂的规则不易理解，太难的动作容易打击学生参与的积极性。所以，规则制定要简洁明了，易于学生理解与执行。第二，增强规则的趣味性和教育功能。趣味田径的核心在于“趣味”。完善规则时，应该考虑如何增加项目的趣味性，教师可以设置多样性的比赛形式，如接力赛、团队赛，使学生在参与中体验更多的乐趣。趣味田径项目还应该具备教育功能，让学生在参与中提升团队协作、沟通交流能力。实施趣味田径项目的过程中，教师还应该灵活地调整规则，以适应不同年级、不同班级的学习需求。学校可以定期组织趣味田径比赛，以检验规则是否合理。另外，教师应该提升自身专业素养，以便在趣味田径教学中指导学生，培养他们的体育兴趣和团队协作能力。

#### （五）结合教学实际，改善教学措施

依据目前的小学体育课堂教学来说，教师应当结合教学实际，丰富教学内容，通过趣味化的手段来更新小学体育课堂的教学内容，合力改善自身的教育措施，从而减轻学生的学习压力，帮助学生锻炼身体机能，从而培养学生正确的人生观，价值观，世界观，推动健康快乐的体育课堂开展。与此同时，教师也应当结合优秀教学方式来进行体育课堂教育改善，通过对体育课堂趣味田径活动的融入来改善学生们对于体育课堂的认知，进而激发学生的体育课堂学习兴趣，增强学生的学习主动性，让其在体育课堂的模式下放松身心，减轻学习压力，实现对学生健康成长的推进。因此，在进行兴趣田径体育课堂教学中，教师应当整合学生的实际身体素质，通过对于学生个体差异的了解来进行教育方案的改变，以让学生放松减轻压力为主，锻炼为辅的模式来潜移默化的改善学生的学习心理，增强学生的自主学习能力，使其投入到教学进程之中，实现趣味化的兴趣学习。对此，教师应当立足学生的健康成长与娱乐型的教

育方针为指导，确保教育的安全性，进而通过趣味田径的方式来改善学生的实际体质情况，促进学生的身心健康发展。

#### （六）应用多元技术，开展趣味课堂

教师在进行趣味田径活动时，应当积极使用辅助教具，通过多元化的教育手法来提升学生的学习兴趣，调动学生的学习积极性，从而在趣味教学之中提升学生的身体素质，推动学生的心理健康发展。并且针对现在的体育课堂教学来说，教师更应当注重对新型教育器材的应用，通过多媒体技术，新型教育器械等多方面的元素融入来改善体育教育课堂的实际情况，推动趣味田径活动的持续化开展。与此同时，教师应当明确教学过程中的实际情况，应用合理化的器械来改善枯燥的传统体育教学，并依据趣味田径的方针来进行针对性的体育课堂优化，以小学生的兴趣来开展田径教学，做到教育教学的精确度，实现体育课堂的娱乐性，进而改善传统体育课堂教学模式，实现多元化的体育教学方法。因此，在进行体育课堂教学时，教师应当合理的应用田径教学器具，拓展学生的认知面，让学生通过教具的吸引来集中注意力，从而投入到趣味田径体育课堂中，激发学生的学习欲望，使得学生在田径器具的影响下培养竞争意识，锻炼身体机能，实现身心的健全。对此，教师在进行田径项目教学时，应当做好对于器具安全化调试，应用安全器具为标准来进行健康化的趣味田径活动讲解，保证学生在进行体育锻炼过程中能够安全快乐的进行。

#### 结束语

综上所述，趣味田径不仅能够培养小学生良好的运动兴趣，使学生养成积极的体育锻炼意识，从而能够在无形中提升学生的身体素质，趣味田径项目以跑、跳、投的运动形式，对学生身体素质中的速度素质、力量素质、耐力素质有明显的促进作用，对灵敏素质和柔韧素质也有一定的作用。因此，趣味田径在小学体育教学中具有较好的应用价值。

#### 参考文献

- [1]杨霞.趣味田径项目在小学体育教学中应用策略探究[J].当代体育, 2022(1): 3-4.
- [2]石傅泉.小学体育教学中趣味田径教学的价值与应用策略[J].当代体育, 2021(46): 2-3.
- [3]张斌.趣味田径在小学体育教学中的应用研究[J].小学生:多元智能大王, 2021(1): 1-2.
- [4]倪海东.小学趣味田径运动的教育价值与教学策略[J].田径, 2016(6): 16-17.
- [5]丁养征.趣味田径运动在小学体育教学中的应用价值研究[J].新课程导学, 2019(24): 40-41.