

激励教学法在高中体育特长生田径教学中的应用

陈林招

(湖南省岳阳市岳阳县第二中学 湖南 岳阳 414100)

[摘要] 田径教育对学生心理、生理素质的提升有着巨大的帮助。高中体育特长生田径的教学活动中,要充分利用创新的教学法,提高学生专业技能的同时,提高学生对田径运动的学习兴趣。笔者通过对激励教学法的深度研究,归纳总结了激励教学法在高中体育特长生田径教学过程中的具体作用,旨在为田径教学提供更为广阔的发展空间。

[关键词] 激励教学法;高中体育特长生;田径教学

体育特长生是高中生中的一个比较特殊的群体,高中体育特长生的教育,直接影响到了国家体育事业的发展水平,如何科学的处理体育特长生的学习与训练,成为了广大教学工作者中的一个难点问题。田径教学是高中体育的重点任务,对学生综合素质的培养的起到了积极的作用,激励教学法在高中体育特长生田径教学中的有效应用,不仅能强化体育特长生的身体素质,还能对学习方面起到积极的影响。

1 激励教学法的定义与作用

所谓的激励是通过外因刺激,充分调动人的创新动能与积极性,实际在心理层面形成强大的推力,朝着所期望的目标不断前行的过程。换言之,激发学生的潜在的动能。激励教学法是通过激励的方式,引导学生学习的主动性,充分激发学生的学习兴趣,使其在课堂上获取足够的知识,拓展自己的学习与生活,最终实现整体素质的提升^[1]。

2 田径教学的发展现状

田径教学项目对于学生而言实在是提不起兴趣,枯燥无味的教学训练,重复的运动过程,使得学生失去了体育训练的兴趣。而且,在教学过程中,很多体育教师依然采取传统的教学手段,对课程没有任何革新,导致了体育特长生对田径训练产生了抵触的心理。因此,教学手段落后,教学方式陈旧,是教学水平没有得到充分发挥的真正原因,导致了田径教学尴尬的现状。

3 高中体育特长生的现状

3.1 思想品德

高中体育特长生普遍存在着思想素质薄弱的问题,他们具有普通高中生的热血与活力,也有超强的自尊心与独立性,加上性格、心智、思维能力都处于发展阶段,同时,接受思想教育又比较少,综合因素导致了他们情绪波动比较大,经常性的在小事面前乱了分寸,小则大吵大闹,大则动手打人,无论是对自己还是对他人的成长都造成了严重的后果。

3.2 文化学习

体育特长生需要长时间的接受体育训练,训练过程中也会经常性的占用文化课的时间,导致了跟不上文化课的教学进度。实际上,很多的体育特长生正式因为文化课学习薄弱,所以才选择了体育特长生,而且,体育特长生在文化课教师的眼中属于后进生,经常性的被忽视,如此一来,加剧他们对学习兴趣的失去过程,进而导致了文化知识贫瘠。

4 激励教学法在高中体育特长生田径教学中发挥的作用

4.1 学习理念的转变

高中生正处于学习的关键期,体育特长生也不例外,同样都面临着高考的压力,正因如此,加剧了学习生活中的不稳定因素。而田径训练能有效缓解体育特长生在学习方面的压力,在增强身体素质的时候,促进了身体健康的发展。然而,重复的田径训练也会让他们产生了逆反的心理,所以,采取激励式教学法能缓解他们对田径学习的影响,促进了学习理念的转变^[2]。

4.2 促进身心健康

上文已经对体育特长生进行了简单的介绍,文化课学习的落后现状,教师的不关注,极大程度的打击了强壮身体背后那颗脆弱的心灵,对日后的发展起到了消极的影响。在田径训练过程中,能让体育特长生找回那份失去的存在感,对身体健康的发展

起到了积极的作用。尤其是激励式教学法的应用,不仅能促进他们完成专业课的训练目标,还能让他们保持着乐观的心态,为文化课的提升打下了基础,为全方面的发展奠定了空间。

5 激励教学法在高中特长生田径教学中的具体实施

5.1 言语激励

激励能调动一个人内心深处的欲望,使其更加的自信、阳光、乐观,浑身充满着正能量。在高中体育特长生的训练过程中,体育教师要进行合理的课程安排,让学生始终保持着挑战的态度。多给予学生言语上的激励,使其充满信心,带着激情与热情,积极的参加到田径训练过程中。

例如,教师对速度不达标的学生减少苛责,并通过语言的激励,鼓励学生向高标准进行挑战,教师可以对速度慢的学生说:“你的表现很棒,有耐力,有决心,只是速度慢了些,我相信你有足够大的上升空间。”教师一句表扬的话,在学生心理留下了深刻的烙印,学生自然会喜欢训练,喜欢奔跑,喜欢向更高水平进行冲击。

5.2 榜样激励

榜样的力量是巨大的,通过榜样的力量激发学生挑战不可能,使其具有超越自我的信心和勇气,进而形成真正的体育精神,培养敢于面对一切困难的决心,对其全面发展起到了积极的作用。在榜样激励的过程中,教师要以身作则,为学生树立一个高大的形象。例如,教师在示范短跑动作标准时,一定要认真负责,耐心讲解,让每个学生都想跃跃欲试。长跑训练过程,教师也要参与其中,通过言传身教的方式鼓舞学生。

此外,教师可以为学生播放一些优秀田径运动员的奋斗经历,或者一些大型田径比赛场景,让他们对田径运动或者某个运动员产生强烈的敬佩之情。在日后的训练过程中,学生在榜样的激励下,自主的参加训练活动,进而提升体育方面的专业素养^[3]。

5.3 竞争激励

教师通过竞争激励的方式激发学生潜在的信心与勇气,进而促进学生提升田径运动的能力水平。同时让学生认识到,兵无常势、水无常形,一时的胜败不代表日后的发展,坚持与协作才是体育竞赛的真谛。合理的竞争激励,不仅激发学生的潜能,还有助于三观的正确形成。

6 结束语

高中阶段的学习任务重,精神压力大,尤其是体育特长生,不仅要备战体育考试,还要进行文化课学习,使其承受着巨大的心理压力。因此,教师在田径教学过程中,充分衡量学生的个人因素,选择适合的教学手段,激励式教学能结合学生的发展现状,充分发挥出学生无限的潜力,极大程度的推动了高中体育的长足发展。

参考文献

- [1] 赵贝. 激励教学法在高中体育特长生田径教学中的应用[J]. 课程教育研究, 2019(17): 214-215.
- [2] 李国军. 游戏教学法在高中田径教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(25): 22-22.
- [3] 谭周扬, 黄丽萍. 新课改背景下趣味田径教学法在中学体育教学中的应用[J]. 内江科技, 2017, 38(2): 157-157.