

趣味田径“唤醒”小学体育课堂

刘子英

江西省抚州市金溪县陈坊中心小学

[摘要]小学体育教学中教师可以通过田径运动增强学生速度、耐力与灵敏度的提升,提高学生身体素质,协调学生身体体质,促使学生形成坚定的意志。然而,传统田径教学的枯燥性与无趣难以激发学生主动参加田径教学锻炼体能的意识,因此本文从游戏、合作以及分层这三个方面入手,分析如何利用趣味田径改变传统田径教学的弊端,提升小学生的身体素质。

[关键词]小学体育;趣味田径;教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.827

学生体能锻炼状况是提高学生理论认知的基础,是增强学生综合发展的前提,也逐渐成为社会各行各业的关注问题。体育教学是提高学生运动能力,增强学生锻炼身体体质的主要途径。然而,田径即便是运动项目中最常见的运动之一,却没有受到教师与学生的关注,其主要原因是教师开展传统的体育教学难以满足学生对体育的运动需求,导致学生越来越降低参与田径运动积极性。而“趣味田径”的应用,可以让以趣味形式锻炼田径能力,学生产生主动锻炼身体素质的观念,不仅能从实质改变体育教学,还有利于满足学生运动需求。

一、游戏田径运动教学

呈现趣味田径的主要方法是体育游戏,激发学生认知能动性的同时,使学生在活跃的学习环境提高主动锻炼田径技能掌握能力,优化体育田径教学。所以,教师根据课堂任务与学生发展现状,科学设计体育游戏,推动学生产生强烈参加田径运动的积极性,实现从做中学。

比如说,在“快速跑”的体育课堂,教师通过趣味性游戏方式增强学生运动的积极性。首先,带领学生共同完成热身运动,让学生的身体机能进入良好的运动状态。接着,引入“谁当第一名”的体育游戏激发学生能动性,教师明确给学生讲解游戏规则:从起点出发,跑到终点,哪位学生用时最短,速度最快可以完成任务即为获胜,可领取相应奖励,促进学生产生主动性,为帮助学生理解快速跑的正确技巧做好铺垫。游戏结束之后,教师要求获胜者向其他学生分享自己可以获得第一名的原因,学生引出“蹲踞式起跑技术”理念,向其他学生示范,教师详细地为学生讲解动作的基本要领,使学生体会到蹲踞式起跑技术的作用。学生理解一定的运动技巧之后,教师再引入“长江、黄河”游戏活动作为教学结尾,指导学生以规范的蹲踞式起跑技巧做出最快反应,完成游戏任务。所以,教师在教育实践通过游戏方式,不但能让学生感受到体育课堂的趣味性,还有利于锻炼学生身体素质,加强学生体能。

二、合作形式开展田径

新课标提倡教师在体育课堂应该积极与其他学生进行沟通与交流,把认知知识与掌握技巧的主动权归还学生,引入合作学习的方式增强学生体育锻炼能力,解决教学模式过于单一的现状。所以,教师在体育课堂总结运动技巧重难点,使学生在合作中提高认知,增强学生田径能力。

比如说,在“双人跳绳”的体育课堂,教师为了增强学生合作精神,提高学生上下肢力量与身体协调能力,就引入

小组合作形式完成田径教学任务。教师首先要求学生通过单人跳绳形式完成热身运动,接着锻炼学生双人跳绳能力。接着,教师采用先学后教的教学手段,以两人为一组为所有学生分成小组,探讨双人跳的技巧,在大胆尝试中逐渐找到双人跳的正确方式,教师观察每个小组的交流过程,并总结与归纳问题,在互动过程针对性解决学生疑问,推动学生的双人跳动作技巧更为规范。教师要求学生以两人一组完成双人跳竞赛活动,提高学生积极锻炼双人跳技能。教学接近尾声时,教师通过播放舒缓音乐,放松学生身心状况,回想动作技巧。所以教师在体育田径教学通过利用合作形式,有利于增强学生团队合作精神,提高学生身体素质能力,推动师生友好关系的形成。

三、分层训练田径技能

开展小学体育的主要目的是培养学生形成运动习惯,增强学生体育素养。然而,所有学生身体状况存在一定差异性,教师就能根据学生的个体差异设计分层锻炼形式,不但能推动学生更好地发展自身体能,还有利于树立学生参与体育锻炼的自信。所以,教师围绕学生的体育能力与身体素质针对性布置学习任务,推动学生个性化发展,使学生感受到体育锻炼的乐趣。

比如说,在“向后抛实心球”的体育课堂,教师为了提高教学效率,了解学生的身体素质与运动能力设计不同学习任务。如教师从性别出发,把男生与女生组成两个小组,针对性指导,利用男生力量大的特征,帮助学生学会正确发力,利用女生柔韧性与协调性更强的特征。帮助学生学会正确发球的技巧。又如,从学生的身体素质出发,分成身体能力较好与较差两个小组,提升学生锻炼能力。教学结束之后,教师合理评价学生表现,树立学生自信,培养学生形成坚持锻炼身体的生活习惯。

简而言之,小学体育课堂开展趣味性田径教学有利于高效落实课堂教学,保障学生身心安全的基础上,科学合理地设计游戏教学,引导学生积极参加游戏活动,推动学生掌握更多运动技巧,激发学生能动性与运动潜能,感受到提高身体素质过程的乐趣,培养学生体育品格,要求学生在合作形式的游戏教学中产生团队协作精神,集中学生差异性促进学生个性化体能锻炼。

参考文献:

[1]吴善君.如何把国际少儿趣味田径融入小学体育教学中[J].新课程(上).2017(06)