

巧用田径游戏教学构建小学体育高效课堂

梁瑜欣

江西省萍乡市安源区北桥小学

[摘要]在当前应试教育的影响下,小学体育课程教学的主要教学目标是为了帮助学生掌握各类体育技能。教师的教学活动,也只是要求学生完成各类体育训练,对于学生是否喜欢该项体育训练、学生是否能够养成良好的运动习惯并不关注。这样错误的教育观念,不仅打击了学生对于体育活动的积极性,更加容易导致学生对体育运动产生不良的厌学情绪。为了改变学生对于体育田径运动的认知,提高学生学习质量,就需要体育教师合理融入田径类游戏。本文笔者将对田径类游戏在小学体育课程中的应用展开探讨,结合小学生在体育教学中的实际发展需求提出科学的教学改革方案,希望可为广大教师提供教学参考意见。

[关键词]田径类游戏;小学体育;教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.230

在小学体育教学中,田径项目是学生必须要接触并且不断加强训练的教学内容。田径培养儿童良好的身体素质,保证儿童健康成长。但由于田径项目对于儿童的体能消耗较大,学生训练过程中会出现身心疲惫或者肌肉酸痛的面感受,这对于学生参与田径训练的积极性将会造成一定的打击。为了改变这一教学现状教师需要将田径体育游戏融入学生的训练过程中,在训练中增强学生训练过程的趣味性,改变学生对于田径运动的心态,提升课堂教学质量,让小学体育课堂变得更加高效。

一、田径游戏教育的意义

田径游戏是在当前小学体育教学中的一种全新教育教学模式,其主要目标是为了构建趣味化田径运动项目。该教育理念是由国际田联发起的,被大多数国家认可,得到了广泛的推广。

首先,田径游戏教育可以避免学生在田径运动中出现负面的学习情感,田径运动相对于其他体育训练来说趣味性较少,学生需要在体育运动项目中利用个人肌肉爆发力耐力和力量完成体育训练任务,对于学生的身体是一项高负荷的运动任务。小学生正处于身心快速发展时期,虽然对新鲜的体育运动具有强烈的好奇心,但是学生如果长期身体处于劳累的状态,也很难保持参与田径运动和体育训练的积极性。而田径游戏则刚好可以避免上述问题,在教育活动中融入更加具有趣味性的元素,让学生在体育运动的过程中可以获得快乐的情感感受,这样就可以利用快乐情感,而在一定程度上抵消田径运动对学生带来的身心负面影响。

其次,田径教育游戏可以引导学生对田径运动产生兴趣,提高学生参与体育训练的主动性和参与运动的兴趣。这样学生参与田径运动就不只是完成教师的教育要求,而是按照个人兴趣锻炼,这样能够让学生全身心地融入至体育锻炼中,发挥学生的个人潜能,让学生可以按照个人天赋进行发展,极大限度激发儿童良好的身体素质。

最后,田径教育游戏可以改变传统田径训练方式,为学生构建一些新的组织活动和比赛项目。这样就能够充分吸引学生的注意力,让学生在游戏活动中全面锻炼个人身体素质,教师可以在教育活动中长期抓住学生的注意力,提高课堂教学质量。

二、小学生的特点

(一)生理特点

1.呼吸系统:

小学生的身体还处于成长期,肺活量较小、心肺功能较弱,与成年人相比,最大吸氧量与最大通气量都较小。

2.神经系统:

发育不完善,协调性较差。

3.运动系统:

小学阶段正是人体生长发育的关键时期,小学生的骨化还没有完成,柔韧性较好,不容易骨折。但同时小学生骨骼的硬度也不足,不能承受较大压力,此外,小学生的肌纤维较细,肌肉力量较差。

4.心血管系统:

未发育完善,心脏收缩力量较小。

(二)心理特点

由于小学生的神经系统尚处于发育阶段,并不完善,因此很难长时间处于注意力集中的状态,情绪控制能力较差,无法很好地完成兴奋和抑制之间的转换。

总之,小学阶段的儿童,其生理和心理特点共同决定了他们无法接受长时间、高强度的体育运动。因此,体育教学中要合理安排运动量与运动强度,以保障儿童的身心安全与健康。

三、体育游戏的特点

(一)趣味性强

游戏除了具有趣味性以外,同时还是一种运动方式,与体育运动有异曲同工之处。体育本身也带有游戏的特点,符合儿童爱玩、好动的年龄特征。体育与游戏相互结合,进一步强化了二者的趣味性。很多体育游戏都带有情境设定,学生可以在情境中扮演不同角色,充分满足了小学生喜欢扮演和模仿的心理特点。与单纯的游戏相比,体育游戏还具有竞赛性,符合小学生争强好胜的性格特点。游戏化的体育教学必须带有趣味性,否则就失去了游戏的意义。游戏化的体育教学,需要让学生在快乐、轻松的氛围中开展竞争,得到身心的锻炼。

(二)吸引力大

在体育教学中引入游戏,毋庸置疑是为了增加趣味性,而增加趣味性的根本目的是为了地吸引学生,给学生以新鲜感,激发学生参与体育活动的积极性。游戏的既要符合

小学生的性格特点、兴趣爱好，又要激发学生的主观能动性。为了让学生不在体育游戏中受伤，体育教师要带领学生做好热身运动，充分拉伸肌肉、放松筋骨，交代游戏规则与注意事项，做好学生的安全教育。在游戏活动中，教师要时刻关注学生的状态，通过大声加油和鼓励给予学生精神支持，培养学生团队合作能力，加深学生之间的默契，营造和谐友爱、团结互助的课堂氛围。

四、小学体育田径教学存在的问题

（一）教学方法单一

部分教师仍采用示范、讲解等传统的教学手段，学生在掌握理论知识后，跟着教师的示范完成体育训练。与其他运动项目相比，田径的趣味性并不是很强，小学生普遍对田径训练的热情不高，只是象征性的完成教师交代的任务。

（二）对田径教学的重视程度不够

与文化课相比，多年以来体育就是一门副科，体育课被换成文化课的现象非常普遍，长时间形成的“风气”导致体育教师思想上的松懈，没有充分认识到田径训练、体育教学对于学生身心成长的重要性。加之学生本身就对田径项目兴趣不大，教师就此选择“听之任之”，只是按部就班地完成教学任务，然后就让学生自由活动，从而让田径训练效果大打折扣。

五、田径游戏在小学体育课堂中的应用策略

（一）加强教师思想认识，改变传统教育观念

小学生年龄偏小，在人生成长过程中是首次接触正规教育，所以学生的主观学习思维和学习理念都相对不足，在教育活动中虽然更加强调学生的主观学习，但是在小学教育阶段，仍然需要教师良好的引导。所以改变教师的传统教育理念，加强教师对于田径游戏的认知与理解才是提高小学体育课堂教育有效性的核心策略。一旦小学教师认识到田径游戏对于学生发展的重要性，将会在教育活动中改变教育方法和教育认知，通过各类趣味化手段提高教学效率，采用多元化的田径游戏丰富课堂，使得课程教学变得更加具有趣味性，引导儿童主动参与。

例如，50米跑是小学体育教学中重要的田径教育项目，虽然50米跑看似简单，但实际上学生在50米跑的过程中需要快速发力，可以有效锻炼学生的反应能力和肌肉爆发力，以及身体灵活度和协调性。如果让学生长期单纯地练习50米跑，学生只是完成跑步训练，那么学生很快将会被跑步而带来的身体劳累感充满，从而对于田径教育产生负面的学习情绪，为了改变学生这一认知，教师就可以在50米跑教育活动中设置“穿越火线”这一游戏。在学生的跑步过程中加入一定的障碍和任务，让学生在跑步过程中尽可能全力冲刺，这样就将传统空洞乏味的跑步训练转变成为灵活的游戏形式，每一名学生在游戏过程中还需要穿越障碍，从而更加培养了学生的身体协调能力，这样不仅可以达到培养学生跑步能力的目标，更能够促进学生全面发展，获得身心愉悦的学习体验。所以教师必须要首先认识到田径体育游戏教育的重要性，在教育活动中培养学生的锻炼意识，改变学生生活理念，认识到锻炼身体对个人身心发展的重要性。

（二）利用教育游戏提高教学质量

小学体育教育不仅要加强学生的身体素质，更要看学生在一堂课中能够获取多少知识、掌握多少技能。在传统小学体育教学中，学生按照教师的讲解对体育运动项目进行模仿训练，学生的学习处于被动的学习环境中，缺乏对于体育技能的自主理解和自主研究，这样学生学习到的体育技能将无法得到内化，在实践活动中无法得到有效的利用。再加上传统教学按照统一的教学目标和标准要求所有学生，这将导致部分身体素质不好的学生无法跟上教师的教学步骤和体育训练任务，这样学生将在未来的体育教育中不愿意付出体力加强锻炼，对于体育教育充满了抗拒情绪。为了改变这一教学现状，则必须要利用游戏提高教学质量，让学生可以主动融入体育锻炼中去。学生的体育锻炼不再是完成教师的任务，而是从主体出发探索如何更加科学地掌握体育技能，这样才能充分发挥作为学生的学习兴趣，让学生在学习活动中获得快乐的学习体验。

例如，教师可以将传统田径运动项目进行改革与优化变成课堂游戏。首先对于接力跑训练，在传统教育中学生的思维认识只是知道自己在跑步却没有跑步目标。为了加强学生的思想认识，避免学生出现负面的锻炼情绪，教师则可以将田径接力跑运动变成救火游戏。在游戏开展时，首先为学生构建生活化情境，教师利用语言进行描述：“同学们，教室着火了，我们需要采用接力的方式将水从池子边运到教室内，大家能否与老师共同完成这个救火任务？”在这一教学情境的影响下，学生参与训练和参与日常训练的欲望将会更高。改变了传统学生围圈跑的形式，让学生在脑海中生成一定的训练目标，还培养了学生的合作意识。但需要注意的是，教师在教育游戏设计时，还需要结合学生的身体体能进行合理的分层化教学，将不同身体素养的学生划分在同一个学习小组内，以此保证组间竞争的公平性。这样每一个学生在学习活动中都会主动参与训练，完成训练任务，提高了课堂教学效率，让学生能够更加深入地感受体育就在身边，将体育课堂变得更加生动有趣。

六、结语

总而言之，小学体育教学中，田径作为一项重要的教育内容，由于会消耗学生大量的身体体能，导致学生出现身心疲惫的负面情感。教师应当将各类田径游戏融入课程教学中优化课程教育模式，让学生在课堂中产生学习积极性和主动性，以此真正让学生在体育锻炼中获得身心全面发展的教学效果。

参考文献

- [1] 鄢云洪. 打造魅力田径课堂: 小学田径课堂体育游戏的创新应用[J]. 科教导刊-电子版(下旬), 2019(6): 231.
- [2] 尹奋清. 打造魅力田径课堂-小学田径课堂体育游戏的创新应用[J]. 明日, 2019(30): 0393.
- [3] 邹军权. 打造魅力田径课堂-小学田径课堂体育游戏的创新应用[J]. 田径, 2019(3): 5.