

趣味田径在小学体育教学中的应用研究

朱秋玉

江西省宜春市奉新县东风小学

【摘要】在小学阶段教学中，体育教学非常重要。小学体育教材中田径占有很大的比重，田径也是小学生乐于参与的运动项目。然而由于对田径教学方式方法的墨守成规，缺少创新与拓展，导致田径教学对学生的吸引力减弱，教学质量与效率低下。对此，趣味田径在小学体育教学中的应用就显得尤为重要，这就需要教师借助其他运动项目，释放多彩田径魅力、创新体育游戏玩法，呈现趣味田径新形式、增设主题校本课程，开发多元田径内容、围绕体能素养提升，设计田径体能关卡、大胆运用信息技术，打破田径僵化印象，为田径项目注入更多的创新活力。

【关键词】趣味田径；小学体育；应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.202

引言

趣味田径中包括适合小学阶段学生参与的特殊项目，在满足儿童身心发育特点方面存在着特殊优势。参与趣味田径项目训练，可以充分发挥学生的旺盛精力和体能，激发他们对体育运动的兴趣和热情，使他们在体育教师指导下，完成锻炼身体、陶冶情操的积极活动。

1 趣味田径应用于小学体育的价值

趣味田径是指在教学活动的实施过程中，教师利用简单易操作的运动器材，新颖有趣的教学方式，多种多样的组织形式，点燃学生的学习兴趣，驱动学生切身体验多样体育活动，获取知识与技能，塑造健康身心的教学活动。从趣味田径的内涵可以看出，趣味田径是一种新的教学方式，符合体育学科的教学特点和教学要求，不仅可以使学生产生学习兴趣，还可以使学生通过自主体验获得身心发展。此外，在体育教学中应用趣味田径，还可以突破传统教学组织形式、教学方式的阻碍，增强体育课堂的活力，促进体育教学质量的提高。立足趣味田径的应用价值，在开展教学活动的时候笔者探索多样的策略对其进行应用。

2 趣味田径在小学体育教学中的应用研究

2.1 创新体育游戏玩法，呈现趣味田径形式

游戏几乎对每一个小学生都有着非常大的吸引力，既然如此，教师可以用游戏的方式设计田径运动，通过田径体育游戏的方式，让田径的趣味性呈现出来。以六十米和一百米这类短距离跑步为例，教师可以设计以下体育游戏：拉手跑，以两个人或者三个人为一组，在拉手跑时，步伐要尽可能一致，或是具有一定的速度优势，或是具有一定的观赏性（即大家跑步时非常协调，不会有的快，有的慢）。绑腿跑，以两人三足或者三人四足的方式来跑，这个就非常考验彼此的默契度和配合度，稍加不慎，其中的一个人就有可能因为跟不上或者过快而让队友们都摔跤。障碍跑，教师可以在跑道上设计若干种障碍，让学生们在跑步过程中翻越跨过各种障碍来跑步。在体育游戏中，除了运动本身是以游戏的方式来开展外，教师还可以尊重游戏“有输赢”的特点，设计游戏赢家的奖励和游戏输家的惩罚。游戏赢家的奖励一般可以是降低游戏难度，比如一个组有五个人依次完成一轮

游戏中的各个子游戏，假如最后是三赢两败，那么就是赢一局，赢家可以任意挑选对方哪个选手来参加下一轮的游戏，或者为本组的下一轮的其中一个游戏减少难度（如增加时间或者减少里程等）。游戏输家的惩罚一般可以是完成规定的体育动作（如仰卧起坐十次，俯卧撑十次，往返跑两次等）当体育游戏有输赢之分时，整个田径运动的过程就会变得更加刺激和好玩。

2.2 教师创新趣味田径运动的内容

教师要想提升趣味田径运动在小学体育教学中应用的效果，就需要不断创新趣味田径运动的内容。例如，教师分析学生的实际情况，根据学生的需求设计不同主题的趣味田径运动。当期末考试将近时，学生可能出现学习注意力不集中、内心焦虑等问题。教师为学生举办以“释放压力，迎接期末”为主题的趣味田径运动活动，让学生在“毛毛虫”“贪吃蛇”等趣味田径运动中释放压力，调整心态，以更好的状态迎接期末考试。再如，教师结合节日设计趣味田径运动活动。在“中国农民丰收节”前后，教师举办以“庆丰收”为主题的趣味田径运动活动，让学生在“挑担运粮”等趣味田径运动中体验农耕的辛苦，养成爱劳动、爱运动的好习惯。

2.3 组织趣味练习，做好拉伸运动

在小学体育教学中，很多学生在做完运动后，往往会感到腰背酸痛，使不上劲。造成这一现象的原因，是由于学生在进行了大量的体育锻炼后，没有进行适当的伸展训练。在小学体育教学中，应重视“拉伸”这个环节，并将其应用到实践中。传统的拉伸练习很难引起学生的学习兴趣，反而会使学生产生厌倦的情绪，因此老师可以将趣味的成分融入学生的教学当中，引导学生进行趣味的拉伸练习，使学生的肌肉和心灵得到充分的放松。这样，可以很好的完成体育教学的最后阶段，有效地避免了对学生造成的“身体疼痛后遗症”，同时也能让他们获得更好的体验，从而达到更好的学习效果。比如：在“深蹲”训练后，老师再进行游戏式的放松练习，一定能引起学生的兴趣，让他们主动参与。比如可以在“深蹲”运动之后进行“放烟花”的游戏活动，让学生们围成一圈，坐在地面上，双腿张开，把手放在大腿上；

老师模仿“叭”的声音，让同学们马上用两只手拍着自己的大腿，模仿着爆竹落地时的轰鸣声。这一拉伸游戏活动的开展，使学生在游戏中得到放松，从而有效地减少运动对人体的伤害。

2.4 鼎力创新教学内容和方法，引导学生自觉锻炼

在小学体育教学中利用小学生喜欢玩乐的特点，对田径教学内容与教学方法进行创新，是实现“趣味田径”的根本途径。而要对田径教学的内容进行创新，就要求体育教师对现有体育教材的章节内容与课程拓展方式进行整合、优化，在适合的教学资源中加入一定的趣味性，使小学生乐于学习田径知识并参与田径项目。而要对田径教学的教学方法进行创新，就要求体育教师多使用游戏教学形式，将田径知识教学与田径项目训练融为一体，实现在玩中教，在教中玩，从而引发小学生的田径学习兴趣。例如，体育教师可以打破传统训练方式，创新设计“捉野兔”项目，训练学生的奔跑速度与反应能力，让小学生先在确定好的路线范围内热身赛跑，激发其竞争意识，而后让两名小学生一组，一名学生扮演“猎人”，一名学生扮演“野兔”，两组之间对抗竞争，赋予跑步游戏性，引导小学生快乐锻炼，自主运动，灵活掌握田径技巧。

2.5 加强体能锻炼

趣味田径项目中的大部分内容，都与跑步这一运动形式有关。跑步可以加快血液循环，使小学生的精神更加饱满。但对于一些心脏和血压能力有问题的学生而言，过度地跑步训练，会让他们的器官机能下降，导致脾虚、肾衰竭等不良身体现象。据此，教师要引导学生，合理地锻炼自己的身体机能，循序渐进地接受一些能够强大个人心脏和提高血压能力的有氧运动。这样，他们才能够具备健康的身体状态，更好地参与到体育运动中。教师可减少学生在短时间内的跑步距离，让他们完成“障碍接力跑”这一趣味田径项目。规定学生越过他们身体距离三或四分之一的障碍物，跑至另一学生所在位置，把手中的接力物品进行转送。然后，持续完成这样的运动和接力动作。直至最后一名学生到达终点、敲响钟声为止。这样，可以把学生的运动强度控制在大家都可以接受的范围之内，也便于教师观察他们当中有哪些人需要进一步增强自己的身体素质，进一步指导这类学生完成拉伸、跨越等个人体能锻炼，使他们逐步在运动中提高自己的体能。

2.6 适当改造学校体育活动场地

在激发小学生身体锻炼兴趣时，保障场地合理且安全是必要因素。这就意味着在开展体育教学活动时，学校应充分分析自身运动场地特点，在自身条件允许下，引进趣味体育相关设备，如定向越野等。之后，安排本校体育教师进行趣味体育相关知识学习培训，使其充分了解相关设备器材使用方法与活动开展形式，组织学生开展趣味体育相关活

动；也可邀请校外专业人员进行教学，从而进一步提升趣味体育的教学效果。同时，学校应建立安全的体育馆，并在馆内建立趣味体育相关活动场地，在场地方面满足体育教学活动需求，为学生提供更多实践机会与锻炼平台，让学生通过体育教育与相关趣味性体育活动有效提升自身综合素质与身体健康。

2.7 结束活动，指导放松身心

在小学体育课堂上，学生们需要经历多种多样的体育活动。通过体验这些活动，大部分学生的血液循环会加速、心率会加快、肌肉紧张程度会增加，尤其大脑皮层处于兴奋状态。在传统的体育教学活动的开展过程中，部分教师忽视学生的如此状态，贸然地要求学生停止活动，学生们因为突然改变身体运动状态出现了应激性反应，导致身心受到一定的伤害，违背了体育学科教学原则。立足传统教学不足，笔者尝试在课堂结束阶段应用趣味田径，使学生通过体验运动量小的活动，慢慢地调整自身状态，放松身心。以“篮球”为例，在组织了高强度的篮球拍球训练活动之后，笔者创设了“拍球过河”这项趣味田径项目。针对该项目，笔者将学生们划分为四组，其中男生两组，女生两组。笔者在操场上利用跳绳设置过河路线，学生们需要沿着路线拍球前进。在此过程中，不需要关注速度和时间，只要关注球不脱手、人不离线即可，最终看哪一组能按照要求完成活动，则获得奖励。为了取得胜利，学生们开始慢慢地拍球，自然而然地舒缓了身心，同时还进一步地增强了拍篮球的运动技能，提高了课堂学习质量。

结语

趣味田径运动在小学体育教学中的应用价值巨大，教师在小学体育教学中，应该不断创新趣味田径运动的内容、因材施教实施个性化的趣味田径运动教学、采用多样化的趣味田径运动组织形式以及鼓励学生联系生活开展趣味田径运动，通过趣味田径运动，激发学生的运动兴趣，帮助学生提高身体素质。

参考文献

- [1] 李明显. 趣味田径在小学体育课堂中的应用研究[J]. 教育现代化: 电子版, 2017(12): 101-102.
- [2] 陈国红. 趣味田径在小学体育与健康课中的应用研究[J]. 考试周刊, 2016(83): 121.
- [3] 周俊. 趣味田径运动在小学体育教学中的运用[J]. 希望月报, 2018(6): 35-36.
- [4] 周军, 云颖. 国际田联少儿趣味田径项目在海南省小学体育与健康课中开展的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2013(13): 88-89.
- [5] 王巧慧, 张冰. 小学少儿趣味田径开展的现状与对策: 以武汉市城区为例[J]. 运动, 2011(5): 64.