

# 提升小学体育田径训练水平的措施分析

陈晓楠

石家庄市桥西区官尹小学

**[摘要]**在针对小学生的体育运动教学中,田径运动是一项比较基础的运动,并且随着现在素质教育改革的不断提倡,学校也越来越重视学生的身体素质,当学生都有一个健康的体质时,他们在学习知识的过程中才会事半功倍。但是在一些小学的体育课上,教师的体育训练还是按照之前的模式比较单一,学生学起来也会感到枯燥,这样学生们上体育课的效果也会大打折扣,所以教师可以想办法提高学生对田径运动的喜爱,让学生们在上体育课的过程中感到有趣,让他们自主锻炼。本文也对提高小学体育田径训练水平做出了进一步分析。

**[关键词]**小学体育课;田径运动教学;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.540

引言:学生多进行田径活动不仅能够锻炼身体,提高他们的身体素质,同时还能帮助他们养成日常做运动的好习惯。学生通过参加不同项目的田径运动可以有效地得到训练,如学生通过参加田径运动中的短跑比赛锻炼也可以训练肌肉的力量,提高整体协调能力,同时也为做其他体育活动创造一个良好的身体条件。但是现在的体育课上存在着一些问题,学生们对于田径运动兴趣不高,导致他们训练的态度也不积极,所以教师要想办法提高学生运动的积极性,比如多研究趣味田径运动的教学策略等。

## 一、学生参加田径运动的教学意义

### (一)有利于激发他们的运动兴趣

随着社会的进步,人们对体育教学有了一个新的认知,和其他文科教学相比,体育教学对学生也有着重要的意义,因此也不容忽视。学生在参加田径运动的过程中会先进行一些简单的热身活动,这个过程中学生的身体灵活性也会得到充分展示,而且在做热身活动的时候也可以进行各种趣味游戏参加,比如教师可以引用青蛙跳的小游戏等,学生参加这类活动时,既锻炼了身体又提高了运动的乐趣,激发了他们运动的热情。

### (二)有利于训练他们的短跑能力

在田径比赛中,短跑是重要组成部分,它讲究很强的专业性,所以学生在参加田径运动的过程中,教师也会对他们进行统一的培训,如果是过去单一的教学方法,学生对于田径运动的积极性可能就大打折扣,所以教师改变方式用趣味游戏训练学生的短跑能力,学生也会更乐于接受,在这种教学环境下,学生的短跑能力也会大大提高。

## 二、提高小学体育课田径运动训练水平的教学方法

(一)培养学生们的运动的兴趣,提高他们参加田径训练的积极性

在小学这个阶段培养学生们的运动的兴趣,有利于帮助他们从小增强体质并养成爱运动的好习惯,所以体育教师应该对学生参与田径运动起到重视,另外小学生在体育课上也会释放一些心理压力,能够减轻他们的学习负担。所以在这种环境下,教师更应该提高小学生在体育课上的田径运动训练水平,比如针对短跑运动不能简单地给学生布置跑50米、100米的短跑任务,而是应该想办法提高学生参与田径运动训练的乐趣,让学生真正在短跑过程中能够体验到快乐,放松心情去参加体育教学课。

比如教师可以采用情境教学法,给学生的田径运动设置某个具体的场景。如教师可以结合当下比较火的真人吃鸡游戏,并与一些军事演习相融合,在给学生设置合适的战争故事背景

下,比如为了保护我方阵营要攻破敌方的军事堡垒,需要学生用接力的形式传递炸药包,从场景A出发,向场景B完成接力任务,最后在场景C完成最终炸毁敌方堡垒的计划。教师通过开展军事演习的场景,让学生们训练短跑任务,并且在这个过程中教师还可以借助多媒体设施播放一些符合场景的音乐或者画外音如枪炮轰炸声等,渲染气氛,调动学生在参加场景教学的田径运动积极性,这样教师也能提高学生参加田径运动的训练水平。

(二)教师利用互联网技术拓宽学生的体育活动,提高田径训练的效率

教师也可以利用互联网+技术来合理分配学生们的田径训练学习资源,让学生在体育学习的过程中也可以掌握更多知识,进行更多的更合理的体育活动,同时提高他们的眼界,促进他们对体育更深一步的学习。

比如教师在进行田径训练教学活动中,针对学生的长跑训练这一环节,如果按照以往的教学模式教师可能会把训练场地简单设在运动场上,这样学生们训练起来会有局限性,因为学生人数比较多,但是场地比较小,他们进行剧烈运动时甚至会出现碰撞受伤的情况,在这种条件下也限制了学生们的体能发挥,不利于他们的训练。如果教师借助互联网技术,为他们搭建各个学校之间的比较大的一个资源圈,可以把身边几所学校的运动场地利用起来,比如说当别的学校运动场地未被占用的情况下,本学校的学生可以分散开来,可以在本学校,也可以在别的学校的运动场上去进行训练,这样不仅可以扩大学生们的体育运动空间,也可以进一步保证他们的安全性。通过这样的教学方式,教师能有效地鼓励学生去积极地进行跑步训练,同时也可以起到督促他们运动的效果,所以教师通过这种互联网技术可以提高学生们对田径运动的热情和活跃度,也能提升学生的整体田径运动训练水平。

结束语:因此,教师在提升小学体育田径训练水平的教学过程中,可以采取多样的教学方式,提高课堂的趣味性和学生的参与度,灵活设计教学环节,让学生在运动的同时一边感受到乐趣,激发他们对田径运动训练的热情,充分将学生的主观能动性和潜在运动能力发挥出来,提高有效的课堂教学。

## 参考文献:

[1]刘志.浅谈提高田径体育训练水平的措施[J].田径,2019(8):2-3.

[2]马飞.提升小学体育训练水平的措施[J].田径,2017(09).