

# 初中体育趣味田径教学的实践与探索

张志玉

新疆维吾尔自治区哈密地区巴里坤县第一中学

**[摘要]**少年强则国强,青少年学生身体素质如何,不仅仅会对家庭幸福产生影响,还会对民族的兴旺发达产生影响,因此需要高度重视初中生身体素质的提升,确保他们在学习的过程中能够掌握运动技能,增强身体素质,这样才能够以更加好的状态去面对未来的各种挑战和机遇。初中体育课程作为学生体育素养培育、身体素质锻炼的重要学科,必须要在新形势下切实地发挥自身在此方面的效能,严格依照对应体质健康标准来进行体育田径教育教学的优化,继而使得实际的田径训练可以实现初中生身体素质的提升。

**[关键词]**初中; 体育田径; 田径训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1198

## 引言

从课程价值来看,初中体育教学承担着促进学生身心健康发展的重要责任。为了促进这一目标的落实,需要充分发挥出田径项目的积极作用。在初中体育课程体系,田径项目具有基础性、实用性与社会性的基本特征。毋庸置疑,以“走、跑、跳、投”为主要内容的田径运动不但可以促进学生身心素质的发展,而且是学生参与其他运动项目的重要基础。因此,在初中体育教学中,教师应了解每个学生的体育特长和身体特点,并根据实际的教学情况以及学生发展规律设计具有针对性的教学手段,使得在增加田径教学趣味性的同时提升教学效率。

## 一、优化体育器材

教学器材的应用可以大大提成教学的质量,尤其是在体育教学当中更是离不开体育器材的辅助。但是在以往的体育教学当中,大多数的体育器材存在缺少、残旧等情况,导致体育教学出现了一定的局限性。而随着现代教育对学生身体素质要求的提高,教师不但要提高对体育教学的重视,同时也要有效解决体育器材的在体育教学中的诸多问题,优化体育器材设施,合理应用体育器材,并在原有体育器材的基础上进行创新和优化,在更加符合教学要求的同时增加一定的趣味性。

首先教师要懂得如何维护体育器材,并在课余时间带领学生一起进行维修、调整、清洁等工作,让学生能够懂得爱护体育器材以及体育器材的简单应用。其次教师可以根据学生的学习需求来申请添置体育器材,让田径运动更加符合学生的学习兴趣,促使学生能够积极主动的进行体育学习。最后教师还可以将科技与体育器材相结合,让体育器材更加智能、更加人性化。例如在《多种多样的投掷练习》这一课的学习当中,教师可以先带领学生一起整理相应的教学器材,同时引导学生一起探讨运动器材的应用和练习的方式,尝试将投掷练习改变成为投掷游戏,然后根据学生所提供的建议添置相应的辅助器材如不同的投掷物品、拦网、篮筐等等,最后通过人体测量APP或小程序来拍摄学生的运动轨迹,分析学生投掷的动作是否规范、学生投掷的力量值等等。通过对运动器材的优化,不但可以让运动过程变得更加具有趣味性,同时也可以规范学生的运动过程,避免学生在运动中受伤。

## 二、坚持以学生为本的原则,切实实现田径技术教学的优化

在时代不断发展的背景下,体育运动环境发生了改变,人们对于身体健康的关注度也在不断提升。更是为了促进学生德智体美劳的全面发展制定了相应的健康标准,其目的就是希望可以引导体育教育朝着更加有效的方向进展。对于初中生而言,他们的学习能力是有限的,对于一些难度比较大的田径项目学习,往往会比较吃力,此时就需要教师能够关注这样的学情,合理地进行教育教学形式和内容的优化,继而实现技术难度的调整,确保实际的田径训练是符合学生身体发展诉求,能够养成良好的锻炼习惯的。另外,田径课程内容是比较枯燥的,并且需要消耗学生大量的体力,对于在优越环境下长大的他们,往往没有吃苦的精神,并且都比较懒惰,不愿意在体力上进行付出,要想激发他

们田径训练的积极性,就需要关注兴趣教学法的使用。比如可以运用游戏教学法,推行快乐教学。在排球技巧掌握的时候,在敏捷程度提升的时候,在躲避能力锻炼的时候,可以让学生分成两个小组,然后进行排球对抗比赛,两个队伍分别有一个排球,被对方扔过来的排球击中,就需要将我方被击中的人淘汰出去,如果对方被我国丢的球击中,就需要出场。在这样的游戏教学过程中,学生的注意力会高度集中,进而有效提高自身的敏捷性、协调性,锻炼过程中的团队协作意识也会得到锻炼,无论是敏捷度,还是躲避能力,都会在这样的环境下得到很好的锻炼。最后,在实际动作技术学习的过程中,首先要保证动作的正确性,再者实现身体各个部位的合理锻炼,使得运动负荷处于合理的状态。这样学生的机体系统是匀称的,是平衡的,是正常的,骨骼成长发育环境也处于理想的状态,也不至于在实际锻炼中出现对应受伤的情况。

## 三、以师生互评活动作为支撑,指导学生正确养成核心力量训练习惯

众所周知,初中体育田径教学的最终目的在于帮助学生养成一个良好的运动习惯,体现出课堂教学的高效性,核心力量训练的高效落实自然如此,而科学的课堂总结与评价自是必不可少。在这里,开展师生互评活动往往最为理想。以《途中跑技术》教学为例,在“随堂总结”活动中,教师先要组织学生主动说出本课所学的基本内容,特别要注意到让学生说出课上核心力量训练的内容和训练形式,如:“高抬腿”“后蹬跑”“步频与步幅”的动作要领,以及“平衡点平衡式”“仰卧屈膝提髋”“仰卧交替触踝”动作要领和练习方法,随后教师要针对学生所说内容加以完善,并再次强调相关注意事项,确保学生在技能结构上的完整性。在此之后,教师要针对学生课上学习的基本成果和状态做出点评,让学生不仅能够意识到课上究竟学会了什么,还有哪些技术要点和核心力量训练动作要领还有提升空间,更重要的是能够帮助学生意识到课后何种方案加以巩固和练习更为理想,随即将具体实施方案传授给学生。这一过程能够让学生清晰认识到课上自己的收获,还树立起自信心,更重要的是学生养成核心力量训练的良好习惯。最后,教师在组织学生进行整理运动时,鼓励学生针对课上学习的全过程、学习内容和方法做出具体评价,表明哪些内容和方法是自己满意的,哪些应在今后课上加以改进,理想的改进方案又是什么。学生所提出的这些观点显然是促进学生课上和课后积极参与核心力量训练的有利条件,更是学生进一步养成积极参与核心力量训练良好习惯的迫切需要,教师不仅要将其认真记录下来,还要视为核心力量训练方案改进的重要突破口,以此确保核心力量训练处于高效状态。

## 四、丰富初中体育教学内容,关注初中生体质健康

在现代化体育课程教学中,体育教师应当立足于学生培养及未来发展需求,不断丰富初中体育教学内容,摒弃以运动技术为主的教学,在体育教学中融入学生体质健康知识,以此为目标有效推进体育教学活动。在实际的体育课程教学中,将体质健康教育与初中体育课程内容进行有机结合,为学生树立正确的健康理念和体

(下转第2184页)

后,可以在小组中随机挑选学生进行汇报。随后教师通过对学学生设问帮助学生细品文章中慈母情怀、感知慈母的形象:你从课文内容中可以看出这是一位怎样的母亲呢?教师可以引导学生联系所经历的事件,讲述自己与妈妈的故事,让学生将想对妈妈说的话写下来,同时在回到家后将课堂上写给妈妈的话说给妈妈听,并为妈妈做一件自己力所能及的事情。

#### 四、培养学生良好的学习习惯

在学校的学科教育中,学生往往对班主任所教学的学科学习掌握程度较高,因此,语文班主任可以引导学生正确看待各学科知识的学习,引导学生在学习理论知识的过程中均衡发展,不管对待哪一科知识的学习都可以养成良好的学习习惯,进而促进学生的综合素质可以得到提升。例如,在教学“忆读书”这一课中,教师可以提出问题:“同学们,一提到读书,你的脑海中会想到些什么呢?”学生A:“我会想到我看过的《西游记》,其中所讲述的内容很好看,我非常喜欢里面的孙悟空……”学生B:“我会想到小说,我很喜欢看各种类型的小说,我觉得写得很有意思。”学生C:“我会想到我刚看完的漫画书……”老师:“同学们看过的书真不少,那么,就下了我们就来一起看一看课文中都讲到了哪些读书的经历吧!”教师向学生出示冰心的相关资料,激发学生对名人作家的崇敬之情。教师引导学生进行本节课的生字词学习,使学生重点掌握多音字“传”和“卷”并组词(“传”的一个读音是“chuán”,进行组词是“传递”,另外一个读音为“zhuàn”,组词为“传记”;“卷”的一个读音是“juàn”,可以进行组词“画卷”,另一个读音是“juǎn”,组词是“卷尺”),可以准确书写“津、限”等13个生字,通过解决学生对生字词认知的障碍,对学生在整篇课文内容的学习有很好的促进作用。教师布置学生阅读教材内容的任

(上接第2182页)

育精神,以优化初中体育教学过程。再者,从初中生的身心发展规律、体育兴趣爱好出发,选择兼具趣味性和实用性的体育运动,比如乒乓球、羽毛球、网球、轮滑等,以丰富初中体育教学内容,同时加强初中生体育锻炼。同时教师也要了解每个学生不同的身体状况,在课堂中融入更多健康知识,通过健康知识及体育知识讲解,使得学生能够简单懂得一些健康常识,并应用在日常生活当中。教师应当经常性讲解体育锻炼及体育课程学习的重要意义,并加强体育教学引导,以帮助初中生养成体育锻炼的好习惯,强化体育锻炼,为未来自身的健康成长建立扎实基础。

#### 五、加强自我学习,提升教学水平

在教学活动中,教师是影响教学质量直接因素。站在教师层面来看,需要通过多种渠道加强学习,以此来接触更加先进的教育理念和教学方法。尤其是乡镇中学的教师,更应该不断加强学习工作。这样一来,有利于逐步提高自身的教学水平,为田径教学质量的提高夯实基础。在日常的教学中可以通过以下方式加强自我学习。第一,深入解读新课标内容。新课标对于体育教学的开展具有十分重要的指导作用,所以要会对新课标的设计理念进行深入的分析,从而明确新时期开展田径教学的基本指导思想。第二,积极参加教师培训活动。教师是一个终身学习的职业,想要拥有专业的教学能力和良好的教学状态就需要教师在培训活动中积极参与,认真学习,并结合自身的教育理念进行反思。第三,积极交流教学经验。不同教师通常会秉持不同的教育理念和教学方法。因此,经常和其他体育教师进行互动交流,通过这样的过程来实现自身教学能力的提高。

#### 六、组织游戏竞赛

在以往的体育教学当中,很容易出现三个问题,第一是受运动器材数量的影响,学生在练习过程中只能轮换使用,在有限的教学时间内,很难满足学生的练习需求;其次是很多学生由于

务,使学生在阅读课文时对大致内容有所了解,使学生能够掌握课文的主要内容,进而帮助学生形成语文课文的阅读能力,提升学生的语文素养。教师引导学生对文章内容进行总结:作者都读过哪些书?从读书中,作者又有哪些体会?作者在文章中是按什么顺序来进行回忆的?通过一系列问题,帮助学生进一步感知课文内容。教师带领学生对文章中的疑难句子进行分析,提高学生对于文学作品的兴趣,同时加深对课文内容的理解,帮助学生体会作者对读书的感悟,理解文中“读书好、多读书、读好书”的意义,引导学生结合自身读书实际,深入了解读书的好处,进而培养学生良好的语文阅读习惯,增长学生的文化知识积累。

#### 五、结束语

综上所述,语文班主任有效地将班主任管理工作融入语文课堂学习中,在上课讲述语文文化知识的同时,为学生传授德育方面的知识,帮助学生提升内在的品质素养,进而促使学生身心能够健康地发展。

#### 参考文献:

- [1]李静.浅析小学语文班主任德育教育[C]//课程教育探索学术论坛论文集(一).[出版者不详],2019:233-235.
- [2]李环.小学班主任在语文教学时进行德育教育的实践尝试探索[C]//2019教育科学网络研讨会论文集(六).[出版者不详],2019:453-455.
- [3]吴凯恩.试论小学班主任在语文教学中的德育渗透[J].当代家庭教育,2019(24):161-162.
- [4]周秀营.班主任在小学语文教学中渗透品德教育[J].知识窗(教师版),2019(06):57.

练习过程过于单调,在练习一次之后便不再继续练习,导致对体育课的参与兴趣不高;最后则是学生对于体育知识的掌握不够扎实,理论知识精通但是实践技能不足。那么为了能够解决上述教学问题,教师可以组织开展游戏竞赛,充分利用学生的好胜心理来完成体育教学,并在此同时提高学生的实践技能和学习兴趣。

例如教师可以在教学过程中开展一场小型的运动会,先将学生分为若干小组,以闯关的形式来完成相应的运动项目,最先完成的一组则为胜利。如先开展一百米跑来为学生热身,然后接力到下一个同学进行跳远,跳远完成后进行投掷,最后完成400米接力。先让学生在小组内自行讨论每个人所负责的部分,然后依次开展。在这样的教学过程中,学生会为了胜利而认真分析自身和小组其他成员的身体素质、特长等多个方面,进而积极参与到体育活动当中,既可以提高田径运动的趣味性,也有效的解决了体育教学当中所出现的上述问题。

#### 结语

总之,在初中体育教学中,田径是最基础的教学内容之一。为此,教师应该从整体上把握田径运动的特点,根据不同田径项目的内容设计更具针对性的教学指导策略。同时,随着教学活动的深入,还需要及时对相应的教学策略进行调整,以此来逐步达到最优化的教学效果。

#### 参考文献:

- [1]王春山.以趣味田径教学法构建初中体育教学探索[J].新智慧,2017,(35):33.
- [2]吐尔逊·沙吾提.初中体育田径运动教学策略剖析[J].魅力中国,2017,(23):159.
- [3]涂平生.浅谈初中体育田径项目教学研究[J].新课程·下旬,2017,(4):10-11.