

趣味田径在初中体育教学中的应用策略

齐宏宽

山东省济南实验初级中学

摘要:在初中体育教学过程中,田径教学本就是较为重要的构成部分,对于学生体质健康水平及全面发展有着良好的促进效果,可是若教学方式过于陈旧,体育学科育人价值自然也就无法有效实现,而趣味田径在初中体育教学中的应用,则能改变学生“要我学”的状态,让学生主动参与到体育田径运动及训练中,从而高效达成体育教学目标。鉴于此,本文也就趣味田径在初中体育教学中的应用策略展开了探索,希望借此来促使学生全面发展。

关键词:趣味田径;初中;体育教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.08.162

引言

趣味田径是素质教育体系下体育学科常用教学方式,也是一种以青少年身心发展为基础而形成的有效教学手段,具有较强的趣味性特点,将其应用于初中体育教学课堂,提倡以学生感兴趣的元素及形式来对学生进行教学,有助于学生更为轻松、主动地学习。教育改革不断深入的环境下初中体育教学也受到了越来越多的关注,并且还逐渐向健身、娱乐等方面转变,以往一味地灌输理论、体育锻炼明显不再适用于学生发展。而趣味田径在初中体育教学中的应用,则能让整个体育教学课堂因此而大放光彩,所以笔者也就此展开了如下分析:

一、趣味田径教学法概述

趣味田径作为一种全新教学理念,与常规体育教学方式对比而言具有更为鲜明的特点,主要体现在竞争性、趣味性、教育性等方面,准确把握趣味田径教学法特点有助于其在初中体育教学活动中更为高效应用^[1]。首先,趣味性。趣味田径教学法最为显著的特点就体现在“趣味”这一点上,即大多是以学生感兴趣、游戏化的方式展开的田径教学,主张寓教于乐,能够让学生在田径学习过程中更好的感受到学习的乐趣,这样学生自然会主动参与到田径运动及学习中。其次,竞争性。趣味田径作为一种教学策略,同时也是一种运动方式,具有大多数运动都有的竞争性,这不仅能够很好地激发学生创造精神,让学生整个思维变得更加的灵活,还能让初中生在体育课上变得更加的积极、主动,从而真正提升体育教学效率。最后,教育性。趣味田径作为一种教学策略本质上还是为了能够更好地为学生学习所服务,需要教师在应用的时候,结合学生兴趣点、体育教学内容来为学生创新教学形式,以学生感兴趣的形式来促进体育教学目标达成。为此,教师在应用趣味田径的时候一定要关注其教育性,不能完全局限于娱乐及游戏,要让学生在趣味体验中真正建构知识、发展能力,从而促

进学生成长及提升。

二、趣味田径在初中体育教学中的应用价值

(一) 提高学生体育运动兴趣

教育成功的关键并非强制学生学习,而在于学生学习兴趣的激发。兴趣作为学生体育学习内驱力及法宝,其重要性毋庸置疑,只有学生对体育运动及学习产生兴趣,才会主动参与到学习及锻炼中;反之,学生很容易沦为学习的机器。而趣味田径在初中体育教学中的应用,则要求教师在教学过程中关注学生兴趣及实际诉求,基于学生身体素质及学习态度来为学生设计出最为适宜且有趣的体育教学课堂,这能让体育教学因此而变得更加的有趣,这样学生体育学习兴趣、运动兴趣均能得到提高,从而推动学生主动参与到体育学习中。

(二) 促进体育教学方式创新

趣味田径在初中体育教学中的应用,并不是要将传统教学方式完全剔除,反而要在原有教学模式下不断完善及创新,这样学生就能在全新的教学理念、教学形式及教学内容引领下得到发展与提升。在这一过程中,初中体育教学课堂能够因此而得到创新发展,学生则能在趣味田径体验中掌握田径及相关体育知识,有效锻炼学生体育技能及身体素质,从而推动体育教学改革深入、有效提升初中体育教学实效^[2]。

(三) 促进学生身心健康发展

趣味田径作为当下体育教学有效策略,与素质教育理念十分契合,将其应用于初中体育教学课堂,有助于学生身心健康发展,也能让学生在游戏竞争及体验中形成良好的竞争意识及合作能力,这样学生自然能够在体育课上得到更为全面的发展,有效推动素质教育理念落实。传统模式下的初中体育教学课堂,教师大多是以班级为单位对学生进行田径教学,与体育教学、竞技训练还是存在不少的差距,可是趣味田径的有效应用,则能基于学生竞争意识设计一些趣味田径比赛,这样整体

体育教学效率及质量不仅能够得到提升,还能推动学生身心健康发展、良好意志品质形成,有效促使学生综合素质提升及全面发展、

三、趣味田径在初中体育教学中的应用策略

(一) 趣味热身,提高学生田径参与度

在初中体育教学过程中,热身活动是体育课传统教学项目,也是学生之后顺利运动的基础,正确的热身能够避免学生之后运动出现扭伤、挫伤及抽筋等情况,是学生安全训练及健康运动的前提。可是,就当下初中体育教学现状来看,不少体育教师热身运动大多是以体操、慢跑等形式为主,这虽然也能起到一定热身的效果,可长时间处在这种模板化、套路化的热身活动中学生容易对其产生抵触情绪,部分学生甚至还会敷衍了事,最终热身效果自然也会因此而大打折扣^[3]。为了改善这一现象,初中体育教师可以在热身活动期间加大对趣味田径的应用,借助趣味热身活动设计来提高学生热身活动参与热情,这样学生整个肢体灵活性及协调性自然能够得到提升,进而真正提升初中体育教学效率。以“400米跑”为例,教师在教学活动开展执勤即可针对这一田径运动项目特点及技能来为学生设计一个趣味的热身活动,即让学生在热身环节参与到“抓尾巴”游戏活动中,在这一活动期间教师可以先为学生介绍这一游戏活动规则:要求每一位学生将一块手帕放在后腰位置,这就是他们的“尾巴”,然后让学生在限定趣味内自由活动、相互躲闪与追逐,借由这一方式来争夺他人的“尾巴”,“尾巴”被他人夺走的学生则为失败需要退场,一直到决出最后的赢家……在讲解上述改规则之后,教师即可为学生提供提前准备好的手帕,并且为学生提供热身活动场地,然后再基于此来为学生引出这一次的田径运动项目“400米跑”,确保学生在有效热身中主动参与到体育学习中,从而真正提升初中体育教学效果。

(二) 趣味讲解,强化学生技能认知

田径运动本就是一项实践性、综合性、技能性较强的运动项目,初中体育教师在对学生进行教学时,若想确保学生对田径知识及技能形成有效认知,不仅要对学生展开针对性的田径运动训练,还应当为学生讲解正确且规范的田径运动动作技巧,这样才能真正提高学生田径水平。以往传统教师理论讲解,学生对于田径技能动作理解大多不够深刻,无法形成良好印象及记忆,所以学生田径运动水平并不高。为了改善这一情况,教师可以在体育教学课堂借助趣味田径来为学生展开深入的讲解,这能让学生整个田径动作技能因此而变得更加的

规范、合理,同时还能改进以往理论讲解的枯燥性及无趣性,让学生对这一体育运动形成更为深刻的认知。以“立定跳远”田径运动项目为例,教师在对学生的教学时即可融入趣味性较强的“跳房子”民间游戏,结合这一趣味游戏项目来为学生讲解具体的工作技巧,这样就能让学生对这一运动技术要点形成较为深刻的把握^[4]。具体而言,教师可以在教学课上借助多媒体技术来为学生分解讲解“立定跳远”动作,之后再引出“跳房子”这一游戏,让学生结合所学“立定跳远”动作来参与到游戏中,这样学生就能在游戏体验中掌握这一运动项目技术要点,切实提升初中体育教学效果。

(三) 巧借体育器材,提升田径教学趣味性

体育器材在初中体育教学过程中可谓是完成体育教学任务的重要保障,也会直接对体育教学效果造成不小的影响。纵观初中体育教学现状即可发现,不少教师在对初中生进行体育教学时都会忽视体育器材价值,这也促使体育教学效果并不理想。可是,趣味田径则有所不同,其主张在教学过程中加大对体育器材的应用,所以教师可以在初中体育趣味田径教学过程中,借助体育器材来进一步提升田径教学趣味性,这样就能更好地推动学生参与到体育运动及锻炼之中,体育教学课堂也因此而变得更加的新颖且有趣,从而真正确保趣味田径教学法在初中体育教学中的应用效果。例如,教师在对学生进行“田径赛跑”教学时,就可以改变以往滞后的教学理念,在学生跑步之前要求其借助“标尺”测量跑道,之后看看哪位学生能够最先跑道测量区域,这样学生整个体育学习自然不会是被动参与的形式,反而能够有效凸显学生课堂主体地位,让学生更为主动的参与其中。此外,教师还可以在教学过程中为学生设置一些跑步障碍物,让学生在障碍物躲避中更好地锻炼自身身体灵活性,同时还能进一步丰富与提升体育课教学趣味性,让学生更为主动地参与到田径运动及锻炼中,最终提升田径教学效果。

(四) 借助场地优势,改变单调运动

在初中体育教学过程中,教师一定要准确认识到田径教学与田径场之间的关系,在应用趣味田径教学法的时候,对田径场地资源进行灵活的开发及应用,这样就能让整个趣味田径教学活动更为有序的推进,同时还能改变之前单调的运动形式,有效提升田径教学效果^[5]。具体而言,身为初中体育教师可以在教学过程中,结合田径场特点及实际情况来为学生设计出合理的游戏项目,借助游戏化的方式来提升田径教学的趣味性,这能最大程度将场地优势发挥出来,从而真正提升体育教学

效果。例如，教师可以在初中体育教学过程中，加大对空地、沥青地的利用，在趣味田径教学活动开展时结合地面实际情况来为学生设计出其感兴趣的田径项目，按照因地制宜的原则来确保趣味田径教学有效落实。如，在较为宽阔的场地上，教师可以为学生设计一些接力比赛，通过这一比赛游戏来提高学生参与积极性，同时将场地优势发挥出来。

（五）趣味训练，有效发展学生体能

在初中体育教学过程中，体育运动本就是教学重要构成部分，而且还是促使学生体能素质得以发展、提高学生体育核心素养的关键。可是，枯燥、机械化的体育运动训练不仅无法达成良好的训练效果，还会降低学生体育学习兴趣，让学生产生疲劳，更甚至还会制约学生身心健康发展及身体素质提升。为此，初中体育教师在为学生开展体育训练活动时，还可以改变之前单一、固化的训练方式，在训练教学期间应用趣味田径教学法来让体育训练变得更加的有趣，这样学生就能在体育运动训练创新中发展自身体能，确保学生在寓教于乐的实践中得到发展与提升。例如，教师在组织学生进行“掷实心球”田径运动训练的时候，就可以在课堂为学生设计多样化的游戏训练活动，像是“扔沙包”、“躲避球”、“让子弹飞”等，这样学生就能在游戏与体育运动项目的结合中更好地感受到体育运动魅力，激发学生参与度的同时，有效锻炼学生反应能力及投掷能力^[6]。以“扔沙包”这一游戏为例，教师在游戏活动过程中就可以结合班级学生实际情况进行合理分组，然后再采用抽签的方式让各个小组选择对手，之后再使用“石头剪刀布”的方式来确定丢沙包先后顺序，以此来确保游戏活动的公平性，这样学生就能在游戏活动体验中发展体能素质、锻炼反应能力及合作能力，真正有效推动学生成长。

（六）开展趣味性的拓展训练项目，丰富体育教学

趣味田径在初中体育教学中应用的时候，教师还可以在为学生开展趣味性的拓展训练项目，这能进一步丰富体育教学课堂，也能为学生打造出一个愉悦、有趣的课堂教学氛围，让学生在拓展训练中得到进一步的发展与提升。在这一过程中，初中体育教师可以以体育教学内容及田径教学项目、学生身体素质来为学生选择恰当的趣味拓展训练项目，借此来促使学生体育综合素质及能力得到发展与提升，同时还能检验学生课堂所学，为学生全面发展提供良好保障。例如，教师可以结合趣味田径内容来为学生开展“摸石头过河”、“快乐抱抱爆”、“五人六足”、“托球 50 米赛跑”等趣

味性较强的拓展训练项目，让学生在拓展训练中锻炼自身技能及身体素质，切实提升初中体育教学效果^[7]。

（七）趣味田径应用于课堂结束环节，缓解学生疲劳

趣味田径在初中体育教学中应用的时候，除了上述几点之外，教师还可以将其应用于课堂结束环节，这不仅能够延续趣味教学，还能让学生运动疲劳因此而有效缓解，从而更好地维持学生体育学习兴趣。传统模式下的初中体育教学，教师经常忽视这一环节，这促使学生会因此而出现身体乏力、肌肉拉伤等情况，进而影响学生后续学习兴趣。针对这一现象，教师可以在学生运动锻炼结束之后，加强对学生的指导来为学生设计机组放松身体的锻炼活动，这样就能缓解学生身体酸痛，有效解决上述问题，让趣味田径教学应用价值得以最大化^[8]。

结语

综上所述，趣味田径本就就有趣味性、娱乐性、竞争性与实践性等特点，将其应用于初中体育教学中，能够让体育教学课堂因此而变得更加有趣生动，是激发学生体育学习兴趣、增进学生体育技能动作认识的有效方式。为此，身为初中体育教师在教学过程中一定要对趣味田径教学法形成有效认识，将其与体育教学有效融合在一起来推动体育教学改革，这样才能真正提升体育教学效果，让学生身体素质及体育水平得到提升，从而最大程度优化初中体育教学。

参考文献

- [1] 朱磊. 微探趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 家庭生活指南, 2021(01): 163-166.
- [2] 黄瑜. 论趣味田径教学在初中体育教学中的应用研究[J]. 田径, 2020(11): 62-63.
- [3] 李庆. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 读写算, 2020(21): 80.
- [4] 李庆. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(02): 74-75.
- [5] 杨有群. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2019(09): 151-152.
- [6] 郑明华. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 试题与研究, 2019(31): 81.
- [7] 叶茂. 谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 读写算, 2019(15): 115.
- [8] 施永林. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用分析[J]. 田径, 2019(05): 54-55.