

趣味田径运动在中学体育运动中创新运用研究

徐宁江

宁夏回族自治区中卫市第七中学

摘要：随着教育的不断深入，初中体育教学也在不断探索和创新。趣味田径教学法作为一种新兴的教学模式，在初中体育教学中展现出独特的应用价值。它不仅能够激发学生的学习兴趣，还能有效提升体育教学的质量和效果。通过对趣味田径运动在中学体育运动中的创新运用进行研究，我们可以更深入地理解其在教学中的意义和作用。

关键词：趣味田径运动；中学体育运动；创新应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.092

引言

在当前的中学体育教学中，传统的田径运动往往因为其单一性和重复性，难以激发学生的兴趣和参与热情。为了提高学生对体育课的兴趣，增强他们的身体素质，同时培养团队合作精神和竞技意识，趣味田径运动应运而生，成为一种创新的体育教学方式。本文旨在探讨趣味田径运动在中学体育教学中的创新运用，分析其对学生学习兴趣、身体素质以及团队合作精神等方面的积极影响。

一、趣味田径教学法在初中体育教学中的应用意义

在初中体育教学中应用趣味田径教学法，对于课程实施乃至学生长远发展来说均具有积极的意义。从课程实施的角度出发，在初中体育教学中践行趣味田径教学法能增强学生在学习过程中的参与、配合动机，促使学生在教学中保持积极、主动、高涨的学习情感态度和持久的学习热情，从而增强学生自主实践、学习效果。这一学生态度的转变能全面提升初中体育教学效率，使教学效果更贴合预期。从学生个体发展的角度出发，在初中体育教学中实施趣味田径教学法能将趣味性元素植入体育教学的全过程。久而久之，学生能从体育教学中收获积极的情感体验，形成深刻而积极的趣味性运动印象，从而提升对田径运动的参与兴趣。具有积极运动情感体验的学生能将体育活动、运动训练拓展至现实生活中，形成良好而持久的运动习惯。这能为学生自主提升身体素质、终身学习打下坚实的物质基础。

二、趣味田径教学法在初中体育教学中的应用策略

（一）挑选场地设施，创设趣味性田径运动环境

在初中体育教学中践行趣味田径教学法，可以在学生田径运动环境中植入趣味元素，以搭建趣味性运动环

境的方式，为学生田径运动创造良好条件。对此，教师可以精心挑选田径运动场地和运动设施。田径运动是走、跑、跳、投掷等运动项目以及由以上部分项目组成的全能运动项目的总称。在挑选场地与设施时，教师首先需结合课时田径教学的内容展开思考，分析适用于本课时田径教学内容的场地和设施，由此为学生搭建有针对性的运动情境。

例如，某次田径运动的主要教学内容为跳高，则其场地应选择具有足够高度和安全保护的校内外区域，以确保学生在尝试跳高动作时的安全性。其场地的选择不局限于校内操场区域，体育教师还可以深入生活，寻找社会场景中适合完成此类运动项目的区域，包括地面平整、地势开阔的公园、地皮柔软的草地等。多样性场地的选择能使学生在运动环境中获得探索乐趣。在选择场地时，教师需遵循可达性、便利性和安全性原则，以确保趣味田径活动得以顺利进行。确定活动场地后，教师则需考虑运动设施的选择。运动设施需能满足课时田径运动教学的实践需要。如田径教学的主题为“跳高”，则设施就要包含横杆、高度可调节的支架、运动垫等工具、材料。体育设施的选择需注意合乎安全标准，在此基础上增设趣味性要素，如选择造型奇特的垫子、色彩鲜艳的撑竿等，以此唤醒学生实践参与兴趣，促使学生对于田径运动环境形成良好的观感。教师精心挑选场地和设施，能在田径运动环境中植入趣味性要素，为学生参与趣味田径教学活动打下坚实的物质基础。

（二）加工教学素材，实施趣味性田径理论课程

1. 生活案例素材，趣味性讲解基础知识

理论类课程是初中体育课程中的重要构成部分。在田径运动教学中，理论课程主要承载着讲解理论知识、

讲解战术运用方式等功能。教师需结合理论课堂的教学内容合理选择和加工教学素材,以提升理论课堂的趣味性,吸引学生学习。从基础知识的角度出发,此类理论教学内容包括100米跑、跳远、掷实心球等运动项目的基础知识、基本技能的讲解,包括运动项目的概念、特征、练习方法、学习价值、常见运动损伤的处理等。此类理论知识内容与学生的实际生活息息相关。对此,教师可以选择生活案例类素材,在课堂上进行加工展示,以趣味性的方式为学生呈现、讲解基础知识。基于生活化图片、事迹、新闻等案例,学生能将理论知识与生活相联系,从而提升对体育理论知识的理解能力和接受能力,增强课堂体验的趣味性。在此基础上,教师还可以进行个人运动经验的分享,将个人在运动生涯中听说的事例、经历的事件以小故事的方式呈现,生动的故事讲述方式能唤醒学生的理论知识学习兴趣,使学生在潜移默化中接受田径运动知识,对相关理论知识形成深刻而牢固的学习印象。

2. 动态图文素材,趣味性演示战术运用

从战术运用类知识的角度出发,此类理论知识旨在向学生展示田径游戏或竞赛中学生需要运用的基本动作技术和组合动作技术,帮助学生提升实践运动技巧,掌握实践要领。此类教学内容具有一定的抽象性,难以通过口述来促进学生理解。为提升该教学的趣味性,增进学生理解力,教师可以在课前选择和加工动态图文素材,将素材、资源以微课程视频、演示文稿、动态图片的形式呈现在课堂上,以此向学生演示个别战术的运用。此类教学素材具有显著的优势,能调动学生视觉、听觉感官,激活学生联想、想象的能力,促使学生对于相关战术在田径运动实战中的应用形成较为系统的了解。基于动态图文素材,教师还可以设计配套的实践活动,如请学生几人一组,按照动态图文素材中指示的站位进行排列组合、合作运动。教师还可以亲身示范个别动作,便于学生更好地掌握田径运动的动作要领。基于趣味性、演示性、动态化教学方法,指向田径战术运用的讲解活动能使學生形成较为完整的田径项目运动体验,增进学生对于理论知识的理解。

(三) 多元教学方法,组织趣味性田径实操活动

1. 设计趣味性体能训练游戏

体能训练是田径类运动教学中极为关键的一环。其教学质量决定了学生参与田径运动项目的最终表现水平。

体能教学是持久的、有层次性的,需要学生在长期训练的过程中逐渐提高位移速度、肌肉力量和灵敏性。这一环节不仅考验学生身体的承受能力,还考验学生的毅力和耐力。而趣味性游戏的设计能帮助学生克服厌学畏难的消极情绪,使学生重拾信心,积极、主动地投入体能运动中来。常见的趣味体能训练游戏包括“袋鼠跳”接力赛、打移动靶、抛滚地球、负重跑、上坡跑、健身操、环形追逐跑等。其中,游戏的机制包括小组对抗、小组合作、个人提升、动感律动等类型。差异化训练游戏的实施能分别锻炼学生的位移速度、下肢肌肉力量、上肢和腰腹肌肉力量,促使学生在田径运动中取得更优异的表现。在设计趣味训练游戏的过程中,教师可以在游戏中注意调动学生积极情绪,以赏识教育、精神鼓励、树立榜样等方式激活学生的体能锻炼热情。学生能在趣味体能训练游戏中深受鼓舞,自觉按照教师的指导和要求,充分践行体能练习,提高体能训练效率。

2. 设计趣味性动作训练

动作训练有别于体能训练,其为针对特定田径运动的动作所开展的,具有指向性的动作要领指导、纠正、训练活动,旨在矫正学生在田径运动中个别动作的不足,使学生的田径运动动作标准、流畅。教师可以在动作训练中植入趣味要素,采取律动教学法、游戏教学法等方式营造积极、活跃的田径动作训练氛围。其趣味性动作训练过程如下所示:

(1) 热身活动,唤醒活力:播放节奏感强的音乐,让学生呈体操队形(如四列横队)散开,教师在正前方展示热身动作,学生跟做,完成教学前的热身准备。

(2) 导入主题,指出问题:向学生直观地说明课时学习主题(如,本节课,我们系统地探究田径动作中“摆臂”的要领)并为学生进行特定田径动作的错误示范和正确示范。

(3) 分组练习,实践要领:教师完成讲解后,给予学生5分钟左右的自由练习时间。学生三两人一组,相互监督、纠正田径运动动作的错误之处,进行自我调整、实践练习至完全掌握。

(4) 音乐律动,变速练习:学生充分练习特定田径运动动作后,由教师播放慢拍音乐,请学生围成一圈,根据音乐节奏进行原地摆臂练习。教师围着圈边走边观察,随机纠正学生的摆臂动作。在学生正确完成这一任务后,教师调整律动游戏的规则,请学生由原地摆臂变

成走路摆臂、小跑摆臂；音乐节奏由慢拍逐渐变成动感快拍。在此过程中，教师站在圈的正中间，进行随机指导。

(5) 放松互动，趣味评价：播放舒缓的音乐，让学生停止跑圈摆臂运动，绕圈慢走，放松呼吸，进行抻拉练习。学生充分放松后原地坐下。教师总结各组练习情况，结合律动游戏和实践训练过程中各小组出现的错误动作加以补充性指导，对学生本节课的参与表现实施幽默的评价。

(四) 丰富运动形式，建立趣味性田径运动机制

1. 趣味竞赛机制，培养学生竞争意识

趣味竞赛机制旨在结合田径教学目标，为学生组织规模不同、项目不同的趣味竞赛，以竞赛来唤醒学生的好胜心和挑战欲，促使学生在良性竞争中发展竞争意识，提升田径运动能力。适合初中生发展的趣味田径竞赛机制主要包括以下几种类型。

(1) 在情境中植入趣味元素的田径竞赛：设计卡通化、生活化田径运动情境。例如，在“投掷实心球”竞赛中，教师可以设置“海豹投手”角色，为学生准备经过装饰、大小轻重不同的实心球，将投球场地布置为“蓝色海洋”主题，学生能从此类竞赛机制中获得趣味体验，积极参与田径运动，培养田径运动爱好。

(2) 在规则中植入趣味元素的田径竞赛：结合正式田径运动赛事，对竞赛规则进行趣味性调整。例如，教师可以设计障碍赛，在障碍赛中设计100米跑、跳远、投掷实心球、投掷标枪等关卡，让学生以闯关的形式完成障碍赛，一次性考查多种田径运动的能力水平，以学生闯关速度、每个关卡得分情况来记录竞赛表现。

上述竞赛机制的趣味性设计能丰富竞赛的情境、规则和角色，为学生带来全新的田径运动体验。基于竞赛机制，学生不仅能从中形成良性竞争的意识，还能在备赛、参赛的过程中积累丰富的田径运动经验。

2. 趣味打卡机制，培养学生运动习惯

趣味打卡机制主要针对学生课后自主运动环节而设，旨在为学生制定课后训练计划，在潜移默化中培养学生的运动习惯。在趣味性具体打卡机制实施过程中，教师需做好如下几项活动流程安排。

(1) 预设打卡规则与方式：教师设计学生喜闻乐见的打卡方式，如线上视频打卡、线上图片打卡、家长签字打卡、线下表格打卡、线下积分打卡等。教师再结合

课时学习内容，预设趣味性打卡规则，如在家完成“摸跳高”游戏，要求录制视频，完成50次摸跳高动作，锻炼跳跃能力。

(2) 实施打卡奖励与惩罚：教师可以在发布打卡任务时预设奖惩措施。学生完成打卡后，教师结合学生个体的打卡表现来实施奖惩措施。打卡奖惩措施可以采取趣味性设计，如可以选择趣味荣誉称号或趣味物质奖励。趣味性打卡奖惩措施能增强学生自主参与课后打卡活动的内在动机，提升学生参与田径运动的积极性。

(3) 调整打卡时限和周期：教师加强监督管理，确保学生按时完成课后运动打卡任务并检查学生的运动打卡效果，结合学生打卡情况和活动参与表现，调整打卡的时限和周期，以此调整打卡任务的难度和强度，鼓励学生坚持完成，再创新高。

上述课后田径运动的打卡机制在打卡规则、打卡方式、打卡奖惩措施等方面均以学生喜闻乐见的形式设计，增强了打卡活动的趣味性，易于被学生理解和接受。基于持久的打卡活动，学生能在课后积极参与田径训练，养成良好的运动习惯。

结语

综上所述，趣味田径运动作为中学体育教学的一种创新形式，不仅丰富了学生的体育活动，也提升了体育教学的效果。通过挑选适宜的场地设施、加工丰富的教学素材、采用多元的教学方法以及建立丰富的运动机制，趣味田径教学法在初中体育教学中展现出了独特的魅力和价值。它不仅能够激发学生的学习兴趣，还能有效培养学生的团队协作能力、竞争意识和运动习惯。未来，随着教育理念的不断更新和体育教学改革的深入推进，趣味田径运动在中学体育教学中的应用将会更加广泛和深入，为培养全面发展的中学生贡献更多的力量。

参考文献

- [1] 徐彬. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 中学课程辅导, 2023, (23): 27-29.
- [2] 朱毓东. 趣味田径教学在初中体育教学中的应用分析[J]. 新课程教学(电子版), 2023, (08): 130-131.
- [3] 余江平. 论趣味田径在初中体育教学中的应用[J]. 田径, 2023, (01): 77-79.
- [4] 邱佑全. 浅析初中体育趣味田径教学策略[J]. 田径, 2022, (08): 13-15.