

优化高中体育田径训练效果的教学策略

聂平

(江西省新干中学 江西 吉安 331300)

[摘要]在过去,体育教学属于“副科”,学校、教师甚至是学生、学生家长等都并不重视体育教学活动,课堂纪律十分松散,也没有明确的学科教学计划,导致高中生无法及时通过体育锻炼改善自己的身体素质。但是,随着素质教育的广泛开展,体育学科不仅受到了应有的重视,还提出了实施终身体育的先进理念,直接改善了体育教学的现实环境。

[关键词]高中体育;田径训练;教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.506

引言

素质教育要求学生德智体美等方面全面发展,体育作为“素质教育”的重要途径,对增强学生体质,锻炼学生意志,培养学生健康心理有重要的意义。不过,受主客观因素的影响,高中体育教学在教学理念、教学内容、教学环境等方面还存在一些问题,比如说一些教师的教育理念落后,他们没有按照新课标的要求展开教学,忽略学生的主体地位和全面发展,仍采取传统的教学方式,导致教学效果很不理想。传统的体育教学内容过于注重技能和实践训练,而对理论内容教学较少,且不注重健康意识、保健意识和德育的渗透,导致课堂的趣味性差,学生学习的积极性不高。还有,传统的教学评价方式比较单一,没有充分考虑学生的个体差异,导致学生的运动意识、情感态度、品德意志等方面比较欠缺,且学生缺乏自主评价的能力。基于此,教师需要结合新课改的教育理念对传统的高中体育田径教学策略进行创新,以促进高中体育田径教学的发展。

一、创设有趣情境,增强课堂教学趣味性

高中田径教学过程中,若教师按部就班进行教学,田径课教学过程将变得十分枯燥乏味,不利于学生积极主动参与到田径学习活动中,长期如此,还会让学生对田径学习产生抵触心理。因此,体育教师需立足于高中生身心发展特点,结合田径具体教学内容,运用学生感兴趣的方式,如讲故事、生活化等,创设有趣教学情景,让学生在有趣的情境中提高田径学习积极性。

例如:高中“速度跑”,笔者引入“特种兵之利刃出鞘”中的训练元素,将学生简单乏味的速度跑活动融入特种兵训练情景当中,在活动中先将班级学生平均分为若干小组,运用几张卡片分别写下100米、200米、300米、400米,让各小组学生进行随机抽取,距离相同的小组进行比赛。虽然游戏规则与特种兵训练规则有了较大变化,但是可以有效激发学生兴趣,相比固定距离跑方式更加有趣,学生自然更愿意积极参与进来,有助于学生速度跑能力的培养。

二、微视频展示,调动运动热情

高中生学习任务繁重,课业压力大,在教学指导活动中,落实体育教育能够帮助学生快速转移注意力,借由身体上的运动完成精神上的放松,促使学生以更为主动的态度参与到教学活动中。但在高中田径运动训练环节,学生的技能表现并没有达到预期要求。部分学生对田径运动缺乏理解,没有形成参与田径运动的良好兴趣,将田径训练活动视为“浪费时间”,活动兴趣不高。部分学生虽然参与田径训练活动,但存在技能上、规则上的短板,体育活动能力较差。当体育教学活动与教学任务相互碰撞时,对于课程的“敷衍”掩盖了学生的兴趣,学生不愿意主动参与体育教学。教师可借助科普类体育教学微视频,提高学生的体育技能,在传达体育知识的过程中帮助学生掌握基本的体育概念,加深学生对于体育知识的理解。

以人教版高中体育“促进身体健康”教学为例,教师可导入讲解田径运动的发展史、描述田径运动体育价值的短视频,帮助学生在理论层面了解田径知识:在当前的体育世界中,被公认的田径运动总共有四十多项,主要由竞走、跑、跳跃、投掷和全能运动等项目组成。其中,以高度和距离为成绩计算单位的叫作“田赛”;以时间为成绩计算单位的叫作“径赛”。在短视频中,学生能够对田径基础知识形成一个更为全面的了解,从体育概念、定义等方面了解田径运动。在教学环节,短视频为学生提供了更多、更丰富的田径训练选择:长跑、短跑、跳高、铅球、标枪等,运动形式多样,学生可选择的田径运动训练方式更加多元。借由微视频讲解田径知识,能够帮助学生在理论层面接受田径运动,提高学生的运动水平。

三、竞争激发学习积极性

竞争能够使得课堂活跃起来,有时还需要伴随着惩罚和奖励。学生在体育课上缺乏活力,很大程度上是因为缺乏竞争。田径项目本身实质就是竞赛,比速度、比高度、比长度,这种竞赛形式是田径运动的灵魂,只有看到赛场上激动人心的速度、高度、长度才能激发学生对于田径的热爱。可以通过课堂上的小比赛来激发学生的学习兴趣,让一个学生与另一个学生进行比赛,这个同学为一号一个同学为二号,一号瘦瘦高高,二号身体较于一号更为强壮,第一场比赛二号获胜,老师可以通过跑步过程中的观察看看学生跑步姿势时候正确,发现一号学生输比赛的主要原因是跑步姿势不正确,发力点不对,老师经过单独指导,下次课上老师又让一号与二号进行比赛,一号学习到了正确的姿势跑步方式更加轻松也更加快,一号赢了,这种体育学习带来的效果明显给学生会有更强的冲击能够激发学生的学习兴趣。除此之外,也可以分组设定一定的奖励或者惩罚,根据人数以及所选择的田径竞赛项目,进行分组,五人为一组,抽签选择组员,因为男女体力相差较大,抽签更公平对于学生来说,分组后根据所选项目进行比赛,输了的根据今天体育的训练强度选择合理处罚方式,赢了的赢得奖品。这种方式是提高学生学习体育田径的有效方式。

结束语

综上所述,高中体育田径教学策略需要秉承新课改的教育理念,注重学生的主体地位,多采取激励的方式提高学生学习的信心和动力,注重教学方法的创新。从多个方面进行考虑,才能使学生的兴趣和动力得到提升,才能促进高中体育田径教学的不断发展。

参考文献

- [1]张强.浅论高中田径训练量与训练强度[J].田径,2020,(4)(03):54-55.
- [2]吴广旭.关于高中田径教学的几点思考[J].田径,2019,(4)(12):12.
- [3]于群.丰富田径训练方式优化高中体育教学质量[J].体育风尚,2018,(4)(09):47.