

新课改背景下高中体育田径训练教学探索

钟江林

(临川区第十中学 江西 抚州 344000)

[摘要]随着近年来教学改革的不断深化,更加注重高中生的全面发展,在侧重培养学生文化素养的同时,也不能忽视学生的身心健康问题,高中阶段学生学习压力大,通过体育运动可以很好地挥洒汗水,缓解学习上的压力,田径训练是高中体育教学中的基础部分,在教学中进行适当的训练强度和训练量,能够满足高中生的成长需要,有利于提高学生的身体素质。基于此,本篇文章对新课改背景下高中体育田径训练教学进行研究,以供相关人士参考。

[关键词]新课改;高中体育;田径训练教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.692

引言

原来高中体育中田径课程的教学目标是培养学生的运动技能,支持鼓励学生参与田径运动,让学生初步了解田径运动的情况,以此来促进学生身心的健康成长。而这样的方式忽略了学生对于体育课程的主动参与,同时也不利于学生合作技能的发展,所以教师要采取措施来培养学生的运动技能,教师要根据学生的个性化差异进行田径的训练,为他们制定不同的学习方法。教师在教学过程中可以采取互动式的教学方式,在以学生为中心的同时也让学生掌握一定的运动技能,当然教师还要加强师生之间的互动,从而达到提升田径教学效果的作用。

一、田径运动的特点

田径运动是高中体育教学中的关键部分,通过适量强度的训练可以使学生的身体素质得到提高,系统性的田径训练,在量和强度上的把控不仅能满足学生个体发展,同时也适应学生基本身体情况,高中生在身心方面已经较为健全,同时也正处于身体的关键成长期,通过锻炼,能够增强学生的身心素养,磨炼学生的意志力。学生参与田径训练的过程是身体对负荷经历由产生到恢复的过程,训练可以使得人的细胞发生微妙的变化,高中生正处于热血的年级,身体精力旺盛,生命力活跃,在运动中,可以在运动中科学的使自己的精力得到发散,从而提升自己的身体活跃度。田径运动是一项系统性和计划性的训练,训练不是一蹴而就的,而是循序渐进的,在训练期间,教师要不断地采集学生在某一定阶段的训练结果,根据学生的训练效果,制定训练计划,训练强度和训练量往往根据实际情况进行调整,以适应学生的基本状况,阶段性的调整学生的训练量和训练强度,能够在某一阶段中明显的提升学生的体育技巧。

二、高中体育田径教学创新策略

(一) 促使学生提高科目重视程度

学生自身的认知对于教学产生积极的影响,教师在教学过程中,应根据学生的需求进行创新,引导学生提高重视程度,明确课程的重要性,主动参与田径练习,树立正确的锻炼意识,积极参与运动,提升自身的综合水平素养。教师可以明确田径课程的重要性,根据学生实际情况与爱好对学生进行针对性教学,如进行短跑练习可以促使学生的爆发力与速度提升,逐渐提升个人的体质;积极进行长跑训练有助于提升学生的体力与耐力,改善心肺功能等,通过合理的引导,从多个角度进行创新,完善现阶段的发展理念,转变教学思想,激发出学生的学习兴趣,主动参与实践,以满足现阶段的发展需求,提升教学质量与效率。

(二) 设计科学训练计划,明确田径训练目标

在新课程标准改革的进程下,高中体育的田径训练过程也需要进行一些针对性的调整。尤其是像田径训练这种存在一定危险性的体育运动,自然需要在一定的训练计划引导下进行。所以,教师在开展训练的时候,首先要为整个田径训

练实施进行科学合理的设计,并且需要让整个体育教研组对这一份训练设计进行审核,以保障其中不会出现一些原则性的错误,从而更好的保障学生在整个训练环节的安全性和专业性,促进学生训练水平的提高。而且,在这个过程中,教师也应该明确开展训练的目的,在整个训练的过程中,应该以学生的个人成长为目标,促进整个训练过程发展,保障学生的健康成长。

(三) 改善教材内容,使教学内容丰富多彩

高中田径教学内容比较固定,古老的教材内容并不能提起学生的积极性,所以就是要进行教学内容的更新丰富以及调整,这样学生才能发现教学内容的趣味性,这样学生就会积极的参与到田径运动之中。教师在丰富教材时可以结合学生的爱好,将教学内容丰富化、趣味化,这样教师就需要一改往常的教学方式,适当的进行教学思想和方式的创新,让学生能够感受到体育教学的重要性,同时也感受到体育运动的新理念。当然教师在进行教学内容丰富的时候,要注意所选择的教材内容,必须是促进学生身心发展,同时还能利于学生注意力提升的内容,学生在学习过程中也能感受到田径运动的巨大乐趣。教师还要注意到田径教材的内容不仅要从互联网上进行探索,同时教师还需要结合体育教师多年的教学经验进行教材内容的改善,注重教学内容的更新以及学生的适应情况。

(四) 重视心理健康训练,提高学生心理素质

事实上,在整个田径训练的过程中,还有一个极为关键的一环,也就是对学生的心理素质进行训练。许多教师在开展田径训练的时候往往只关注学生的身体素养和技能水平的提高,很少关注学生的心理健康情况。但是,从长久的田径训练的实践来看,学生的心理健康情况对于学生的训练效果以及最终的实力发挥来说都有着重要的作用。因此,教师在训练过程中也需要更加注重学生的心理状况,避免因为心理健康状况影响学生的整体训练情况。

结束语

综上所述,教师在进行田径训练时,教师就要注重对于田径训练方式的探究,让学生在课程的背景下进行思想观念的转变,这样学生才能在紧张的高考氛围下拥有一个健康的体魄。同时,在教学过程中教师也会让学生感受到田径运动的重要性,这样学生就会积极的投入到田径运动之中,从而爱上田径运动。

参考文献

- [1] 王艳. 试论高中田径训练中存在的问题及解决途径[J]. 高考, 2019(24): 177.
- [2] 苏万辉. 基于新课改的高中体育田径训练教学探究[J]. 考试周刊, 2019(36): 153.
- [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(09): 47.