

# 高中体育田径教学策略研究

谢俊

(江西省上饶市弋阳二中 江西 弋阳 334499)

**[摘要]**田径是高中体育教学的重要组成部分,在体育教学中正视田径项目,并结合学生的身心发展规律,采取恰当的教学策略,是达到素质教育“体育”的重要途径,也是培养学生健康身体,促进学生心理健康发展的有效措施。本文主要对高中体育田径教学策略进行研究,以期增强学生体质,使学生健康快乐地学习和生活。

**[关键词]**高中体育;田径教学;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.2305

## 引言

在高中体育教学实践中,教师应充分把握新课改的要求,以提升和优化学生的核心素养为目标,科学创新体育教学方式与方法,拓展体育教学内容,全方位提升体育教学的质量。田径教学作为体育教学中的重要内容,教师需结合学生差异化的体育素养,多措并举推进田径教学的改革,不断提升学生的田径知识水平。

### 一、高中体育田径教学存在的问题

#### (一)学生对田径重视程度不足

由于高中面临着高考沉重的压力,大部分时间均进行文化课程学习,导致田径教学时间不断被压缩,甚至存在形式化现象,造成高中生逐渐忽视田径课程的重要性,参与积极性不高,教学质量降低。

#### (二)教学方法单一,教学个性化缺失

在高中田径教学过程中,教师应该结合不同学生的认知差异以及身体素质差异,积极采用分层教学法,全面实现个性化教学。但在实践过程中,教师并没有创设多元化的教学情境,也没有为学生设计个性化的成长方案,这在很大程度上抑制着学生的成长与发展。

#### (三)田径教学质量不高

受传统教育理念的影响,很多学校会认为高中体育教学的门槛很低,尤其是像田径运动只要安排一个老师引导学生跑就可以,因此导致高中体育教学质量以及教学效率低下。学校对于体育老师的招聘也比较随意,有很多学校的体育教师是兼职的,或者是没有经过专业训练的业余人员,缺乏体育教育从业经验,从而不能够满足学生们对于田径方面专业知识的需求,制约了高中田径教学的开展。

#### (四)教学评价反馈机制不完善

大部分高中在进行体育教学过程中,出现明显的边缘化与形式化,学生对体育课程重视程度不足,同时由于学生的个性化因素影响,在学习过程中难以对学生进行个性化评价,影响学生的全面发展。

### 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)尊重以人为本,强化动态实践

高校体育训练的教学体系中学生是教学训练主体,他们是体育训练创新的最直接受益人,因此高校体育训练的创新要以

学生为中心,根据学生的训练需求,制定出科学的创新训练计划、改进训练环节等是高校体育训练的核心内容。在制订体育训练计划和方案后,具体实践中要建立避错和纠偏机制,能够根据训练效果反复打磨修正,让计划和方案持续得到优化,促使计划与实践相辅相成,互为依托,让体育训练创新真正能够落实落地。

#### (三)完善体育教学设施,提升教师教学能力

在高中生田径运动教学过程中,科学提升田径教学的整体成效,优化学生的核心素养,离不开完善的体育设施,也离不开专业素养高的教学队伍。一方面,在田径教学过程中,学校应该配置完备的体育设施,不断完善体育器材,尽可能实现体育设施的标准化。另一方面,教师作为学生核心素养培育的关键力量,应该注重优化自身的教学水平,不断提升自身的教学能力。教师要积极进行自主学习,不断提升自身的专业素养以及教学水平,积极利用互联网等来学习领域内的新知识以及新方法。

#### (四)以多样化视角开展教学评价

教学评价是提高教学质量和教师水平的关键。一些教师由于教学能力和素养偏低,在田径教学中依然秉承传统的教育理念,采用传统的教学方法,不能满足素质教育对学生的培养要求,导致体育田径教学的效果很不理想。重视教学评价,不仅能从一定程度上使教师反思自己的教学方式,还能促进教师从多个角度了解学生,使学生了解自身的不足,从而获得更大的进步。在新课改的背景下,教师应实施多元主体评价和多种方式评价,以提高评价的效果。以前,主要以教师评价为主,这种评价比较片面,不利于学生对自己的充分了解。现在,教师需要安排学生自评、学生互评、家长评价、教师评价等多个评价主体,对学生的田径学习进行评价,以提高学生对田径运动的重视,更好地总结自己的优势和不足。另外,田径成绩不是评价学生的唯一标准,在进行评价时,教师还应结合学生的运动兴趣、运动意识、平时训练效果、意志品质等进行综合评价,以促进田径教学的科学发展。

### 结语

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和教学评价的多样化,这样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]张礼.高中体育教育中田径教学问题改进策略研究[J].田径,2019,14(07):52-53.
- [2]唐燕忠.高中体育田径教学的问题及对策探究[J].课程教育研究,2017,12(37):206-207.
- [3]李川.浅谈高中体育田径运动课程教学问题及对策[J].当代体育科技,2018,5(20):239+241.8,05.15-16.
- [4]徐丽.宿迁市体育中考改革方案优化的实践研究[J].当代体育科技,2019,9(15).