

高中体育田径教学趣味性策略

胡天财

重庆市彭水民族中学

[摘要]田径是体育教学中的重要模块,对提高学生身体素质发挥重要作用。在体育课程不断强化改革的背景下,田径教学不仅要追求更高的效益,还要求体现出多样性和趣味性,培养学生的学习兴趣和终身体育意识。本文介绍了几种趣味化的高中田径教学策略,希望能够对体育教育的成功改革提供推动力。

[关键词]高中体育;田径教学;趣味性教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.844

引言:

田径教学具体包括了四十多项训练,其中的长跑、竞走、跳高等都是最基础的体育项目,在体育课程中占据至关重要的地位。传统模式下的田径训练大多为重复性练习,过程枯燥乏味,令学生身心俱疲,唯有追求田径教学的趣味性,才能走出当前的教学困境。

一、田径训练游戏化

体育游戏如今已经成为了体育课上最受学生期待的环节,在各个学段的体育课程中都得到了推广,在激发学生体育兴趣中发挥了重要作用。体育游戏就是以游戏为形式的体育训练,同时拥有教育色彩和娱乐色彩,是趣味性最强的教学模式。采用游戏化的训练模式,最大的挑战就是教师必须根据具体的训练项目来设计游戏,既要让学生们玩得愉快,也要得到技能上的收获。

比如,在竞走训练中,教师可以插入经典游戏“抢凳子”。用10张椅子围成一圈,11名学生围绕该圈竞走,教师播放音乐。音乐停止后,需要立即坐在椅子上,没有抢到椅子的学生将受惩罚。当然,该游戏的关键点不是学生是否抢到椅子,而是他们竞走的动作是否标准,如果为了抢到椅子而故意放慢速度,两脚同时着地,或曲肘的动作不标准,都要受惩罚,学生之间可以相互监督,揪出动作不标准的人淘汰,最后留下的一人胜利^[1]。在这样的游戏设定下,学生为了胜利会努力坚持标准的竞走动作,在玩乐的过程中完成了训练,感觉到的只有愉快,没有疲惫。

在不同的训练项目中,教师要善于设计这样既有趣,又对学生们体育技能增强有益的游戏,但要注意不能过分体现娱乐性,忽略了我们教学的初衷。

二、田径训练分层化

增强教学趣味性是为了让学生爱上体育,在这之前教师首先要了解学生为什么不喜欢田径,再“对症下药”,才能“药到病除”。通过和学生对话,了解他们的心理不难发现,部分高中生因自己的身体素质差,身材特殊,害怕在同学面前出丑,不愿尝试,也有的还没有开始训练就认为自己做不到,畏难情绪较重。针对这种情况,教师可以通过分层训练的方式来解决学生的问题。分层训练就是将某一运动项目的动作进行分解,学生可以从最简单、最基础的动作练起,不必一气呵成,难度降低了很多。而那些因主客观因素,学习速度较慢的学生,可以给他们留出更多时间去巩固基础性动作,相信这正是学生所需要的^[2]。

比如,在速度训练中,教师可以先在教室中用多媒体为学生演示一系列拆分后的动作。首先是双脚并拢,身体稍向

前倾,在快要向下倒时向前跑出。接着是踏步高抬腿伸膝走的动作,锻炼学生快速伸髓能力。为了增加跑步时的步长,下一步是让学生用绳子或胶带将脚踝固定,屈膝,摆动腿,翘起脚尖直至最大程度的接近臀部。第三个动作为小步跑,缓慢地迈开小步奔跑,感受脚掌蹬地后快速弹起的感觉,该项训练可增强学生踝关节肌肉群力量^[3]。以上动作利用多媒体进行了慢速播放和细节放大后,学生掌握了动作要点,接着就可以到操场上练习,基础较差的学生可以集中于练习第一个动作,中等生练习前两个动作,体育基础较强的学生学习速度快,可以直接进行全套的动作练习。这样的分层式训练让学生不再因自卑而害怕体育课,而是能够在一点一滴的进步中感受到体育带给他们的乐趣,体现出了体育教学的人性化。

三、营造良好的训练氛围

掌握任何一个专业的技术性动作都需要学生经过反反复复的练习,无数的汗水才能铸就最终的成功。也正因为如此,枯燥的训练和身心的疲惫很容易让学生中途放弃。教师应当设法增强体育课的活力,营造出优良的课堂氛围。

如今,越来越多的健身房和减肥机构推出了多样化的训练项目,比如动感单车,因加入了背景音乐和强烈的训练节奏而富有吸引力,使人们在运动时不会因枯燥而放弃。这种方法可以被体育教师所借鉴,我们可以将训练变得节奏化,设计一些口号,让学生完成整齐划一的动作。也可以在他们训练时播放一些富有动感,可以帮助他们调节呼吸的音乐。比如,在高抬腿练习中,播放快节奏音乐,在提拉练习时播放速度稍慢,曲调明快的音乐。事实证明,这样的训练能够让学生沉浸其中,感受不到疲惫。

四、结语

趣味化的体育教学有利于学生的兴趣保持,也将使他们拥有更强的学习动力,让体育课焕发光彩。无论是田径训练还是其它训练中,教师都应该设法追求教学形式的娱乐化、多样化,让学生尽享学习带来的乐趣,得到身心的共同发展。

参考文献:

- [1]张叶.提升田径课堂趣味性教学的措施探讨[J].新课程,2017(24):214-214.
- [2]罗毅.高中体育课堂中田径项目的趣味性教学探究[J].赢未来,2018,(006):P.102-102.
- [3]彭红.趣味田径教学在中学体育教学中的应用[J].田径,2019,(005):3-3.