

生本理念背景下初中田径教学方法探究

张敬宇

德州平原县第三中学

[摘要]生本理念主要是在教学的过程中以学生为主体,依靠学生自主学习的一种教学手段。这种新型的教学理念不仅给课堂带来的生机,同时也符合教育教学改革的要求。生本理念能够创造一个和谐的教学课堂,让学生和老师可以进行有效的沟通和交流,全面的提升学生的学习效率。本文就是针对初中田径教学活动开展的分析和研究,给出了一些教学策略。

[关键词]生本理念;初中田径;教学方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1751

引言:

田径教学是初中体育教学中的重点。在田径教学中学生对体育项目的掌握程度,可以让学生逐渐的爱上体育,感受到体育真正的魅力。在初中体育教学中,为了让田径教学顺利的展开,就需要老师在实施的过程中注重学生主动发挥,要充分的尊重学生的主观意识,将生本理念进行实际的落实。只有这样,学生才可以以一种饱满的态度投入到田径教学中,才能保证田径教学的质量。

一、初中田径教学中存在的问题研究

(一) 学校对田径课程的不够重视

体育课改中明确指出了,课程的标准就是为了培养学生学习体育的兴趣。因此,在平时的体育教学中老师只是一味关注学生兴趣的培养,反而忽略了田径教学的基础性和针对性。加上对培养学生身体素质的缺乏,从而影响了田径教学的效果。

(二) 学生对田径课程缺乏兴趣

田径教学的内容普遍的都是一些简单的跑、跳、走、投、跃等一些基础的项目,相对的比较单一、枯燥。正好初中阶段的学生处在一个好动的阶段,对一些好动的运动项目比较感兴趣。再加上田径运用的技术性也不是很好理解,这就导致了学生对田径运动的抵触。并且在教学中,很对的老师都存在教学质量不高,学生更加难以理解老师传授的内容,很难理解田径教学的技巧。久而久之,学生自然就放弃了田径的课程。

(三) 体育考试缺乏有效的田径教学方式

田径运动虽然是简单的运动,但是覆盖的项目面是非常广泛。学生在上田径课程中经常受到身体的损害,导致自己的人身安全没办法得到很好的保障。有些体育老师对学生上课时的组织过于疏忽,最终酿成了无法挽回的悲剧。还有一些体育老师在教学田径技术上敷衍了事,这样只会导致学生感觉田径课程的无聊。

二、初中田径教学的策略

(一) 提高学生的学习兴趣

在田径教学中,老师首先要了解学生的基础,然后在提高学生对田径运动的兴趣。让学生主动学习田径技能,在一个轻松的教学氛围中进行锻炼

比如:在老师教学《中长跑》教学中根据学生的身体情况对学生进行训练,在教学中一定要让学生掌握跑步的技

巧,跑步的动作一定要轻松、自然,动作的幅度一定要小,在奔跑的过程中一定要有节奏感,跑步时中心一定要高并且要稳,呼吸一定要有深度。当学生训练到一定的程度才能更好地去训练学生的速度、力量。如果有些学生不清楚老师传授的技巧,老师可以进行单独的教学或者给学生播放相关的视频,这样可以让学生更加直观的进行学习。学生一直都是处在教学中的主体位置。

(二) 发挥学生的竞技能力

田径运动是初中体育运动的基础。在初中体育教学过程中,竞技体育是一种很普遍的教学方式,利用个人竞赛来加强学生之间的竞争能力,也可以利用团队竞技来培养学生的整体荣誉感。

比如:在教学《跨越式跳高》教学中,老师在讲授这节课的教学要领是过杆的动作一定要上下肢协调,还有就是一定要增强腿部的力量,提高弹跳的能力,发展学生的协调性和灵敏性。当把这些教学的要领交给学生后,就让学生进行练习。然后进行分组进行比赛,最后两组的学生将要受到一定的惩罚。这样在锻炼的过程中,为了自己和小组不用进行惩罚,学生之间都铆足了劲的锻炼。在比赛的过程中,学生为了获得胜利肯定会发挥自己最大的水平。这样的教学模式不仅让学生更好地进行训练,也让学生有了团队合作的意识,并且学生一直都在教学的主体位置。

(三) 注重体育活动的趣味性

在田径教学中,学生的学习兴趣直接影响教学的效率。在当下的田径教学中,老师认为学生随着年龄的增长,学习的自觉性也在增高。因此在田径教学中,老师只是带领学生进行学习,反而忽略了田径教学的趣味性。田径教学的枯燥、乏味没办法让学生了解到体育教学的乐趣,学生参与田径教学也只是为了完成教学任务。这种被动的方式,严重地影响了学生主观能动性的发挥,这样的田径教学是没有意义的。为了保证体育教学的质量就需要在教学中增加趣味性,调动学生的兴趣,把学生的主观能动性也调动起来,这样才能完成高效的体育教学。

比如:在教学《侧向滑步推实心球》这节课内容时,老师在讲授这节课的重点是持球和握球的方法,发球时的预备姿势和预摆动作。然后在学生训练一段时间后,可以让学生自由的选择同学进行比赛,这样创新的比赛形式,可以激发学生的兴趣,增加实心球课堂的趣味性,让所有的学生都主

动参与进来。这样就可以让“生本理念”在田径的教学中得到有效的落实。

（四）注重发挥老师自身的引导作用

生本理念要求把教学的主体交给学生，但是不是把课堂的主动权也交给学生，老师在田径教学中一定发挥着自身引导的作用。在教学的课堂中给予学生主动权的同时，也要发挥好老师本身的引导作用，这样才能保证学生在田径交学费中自主学习的效率，才能让生本理念最大化。

比如：老师在带领学生进行《实心球》的田径教学中，老师一定要规范的给学生展示动作，让学生刚开始模仿自己的动作，然后在进行实心球的重点教学，在这个过程中老师一定要细微的观察学生的动作，如果发现学生的动作或者投球的角度不对，老师一定要及时的指出，并且给学生进行正确的示范，只有这样教学的效率才是最高的，老师也起到了很好的引导作用，保证了这节课的顺利完成。

（五）注重学生之间的个体差异

在初中田径教学中，老师要充分的调动学生的主观能动性，让学生在课堂上可以对教学的内容进行自主的探究。但是，每一位的学生的身体情况都是不一样的，接受田径运动的程度也会有所差别，这就要求老师在教学的过程中，一定要针对不同的学生情况开展分层教学的田径课堂，这样才能保证学生通过田径教学的训练，能够有所提升。

比如：老师在教学《跳远》的教学中，老师可以先带领班级的学生进行跳远的练习，然后根据学生的身体素质进行分层教学，对于身体素质比较好的学生老师可以在讲解完跳远的基本知识后，告诉学生跳远的技巧并让学生进行练习，鼓励学生之间进行跳远的比赛；针对身体素质中等的学生，老师就可以让学生自己制定一个跳远的目标，然后指导学生进行跳远的练习，让学生在跳远的课堂上突破自己的目标；针对身体素质比较差的学生，老师可以给这类的学生设置一个跳远的目标，看哪位学生是最先完成目标，通过这样的教学手段调动学生的积极性。通过针对班级不同学生之间进行的跳远训练，让学生的身体素质都有一定的提升，保证完成初中田径教学的任务。

（六）加强田径运动的功能性教育

田径运动不能是老师或者学校强迫学生完成的教学任务，应该是老师引导学生自主的进行教学，让学生自愿的参与其中。所以，在田径教学中，老师可以教学的任务分成很多的小任务，让学生完成。这样的教学方式，可以让学生在完成小任务的时候，获取自信心，对之后的任务完成有很大的帮助。随着现在的初中生对田径运动的兴趣逐渐增加，田径老师在田径教学中，就可以增大教学的难度，适当地让学生体会一下失败的感觉，并且对学生鼓励学生要再接再厉，直面自己失败的原因。

比如：在教学《中长跑》教学中，老师把整体的教学任务划分成小任务进行教学，这节课主要是锻炼学生的耐力，

让男生和女生进行跑步，男生首先是10圈，女生首先是8圈，当学生锻炼到一定的程度，就要给学生加大锻炼的圈数，逐步递进的进行的形式，可以激发学生潜力，针对一部分不可能完成任务的同学，老师要及时地对这类学生进行指导教学，帮助学生直面自己的错误，并且及时地进行修改。

（七）改善田径运动的条件

现在学校已经认识到田径教学的重要性，并且在增大对田径教育的扶持工作。学校也在建立相关的体育教学系统，针对目前一些田径教学的手段进行改进，有效地解决了目前初中田径教学中遇到的问题。学校在一定要合理的运用体育教学的资源，重视改进初中学生的身体素质，重视田径运动的发展。学校对田径教学的重视，自然体育老师也会自然而然的重视起来，也会积极开展相关的教学活动。同时，老师也要合理体育教学的资源丰富自己的教学条件。

比如：在教学《跨越式跳高》中老师就可以合理的运用学校配备的教学工具，不能一个班级的学生只配置一套教学工具，这样就会导致很多的学生根本没办法进行训练，这个时候老师一定要根据班级的人数配备足够的教学工具，这样才可以让每一位的学生都可以进行训练，甚至是进行反复的训练，因为训练的次数增多，才可以提升学生的技巧，根本上才可以提升学生的身体素质。

（八）增加体育教师的数量，提高体育教师的水准

针对初中田径教学，一定要配备足够优秀的田径老师作为教学的保障。这就需要学校根据实际的教学情况配备足够的教师资源，这样才可以达到教师和学生良好师生比。在不断提升田径教学的同时，也要提升田径老师的教学水平，改进田径教学的方法，这样才可以让初中田径教学顺利地展开。只有足够多的优秀老师才可以照顾到每一位的学生，从根本上提高教学的质量，让学生成为教学的重点。

结束语：

综上所述，在生本理念的教学下开展田径的教学课堂，老师一定要以学生为主体，开展有趣的田径教学活动，给学生营造一个自由民主的教学氛围，让学生养成锻炼身体的好习惯。通过田径教学，让学生的身体素质都有一个很好的提升。因此，在田径教学中老师一定要贯彻落实生本理念，保证初中田径课堂的顺利开展，最终达到教学的目的。

参考文献：

- [1] 宋柯瑶. 新课改下初中体育田径教学方法分析[J]. 体育视野, 2020(08): 55-56.
- [2] 张荣. 刍议新课改下初中体育的田径教学方法[J]. 新课程, 2020(32): 71.
- [3] 李超. 浅议初中田径教学创新的方法[J]. 田径, 2020(03): 64-65.
- [4] 罗杰鸣. 初中田径教学应用方法分析[J]. 新课程(中), 2018(01): 100-101.