

# 基于新课改的高中田径训练教学探究

谢勇刚

(重庆市黔江中学校 重庆 409000)

**[摘要]** 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。

**[关键词]** 新课改; 高中; 田径教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.648

## 一、现阶段高中田径训练存在的问题

### (一) 学校重视程度低

高中生田径训练时间短是所有学校普遍存在的一个问题, 大部分的高中生都面临高考的压力。因此, 在高中阶段, 教师对体育田径项目的训练时间过于压榨, 这种情况在高三的时候较为常见。学生由于背负高考巨大的压力, 学校将重点放在文化课的教学中, 忽略了学生的身体素质和心理素质。此外, 部分学校对田径训练的投入相对较少, 没有良好的训练设施和环境。

### (二) 教学内容单一

在高中, 田径训练的项目内容也相对较少, 并且训练的方法过于简单, 不能真正地让学生感到田径训练的艰苦以及其中的乐趣, 因此大多数学生不喜欢这个项目。学生在训练的时候训练内容也过于单调, 缺乏创新, 所以高中学生缺乏对田径训练的热情, 最终很难取得良好的成绩。

## 二、以正确教学理念促进学生发展

田径作为高中体育教学的重要内容对学生的身心发展起着非常重要的作用。新课改提倡全面培养学生的知识技能、健康理念、情感态度、价值观念、意志品质, 并以学生为主体开展教学工作, 以加强学生对体育运动的认知, 促进学生的全面发展。高中生受家庭环境、思维方式、锻炼频率等方面的影响在体育运动上具有较大的差异性, 为了提高体育教学质量, 教师应充分认识学生的个体差异, 实行因材施教策略。另外, 素质教育德育为先, 在体育田径教学的同时将德育理念渗透其中, 培养学生的身心健康, 对于促进田径运动教学和谐发展, 提高学生的综合素养有重要的意义。再者, 田径项目主要以训练为主, 学习起来比较枯燥, 如果学生没有较强的毅力很难坚持下来, 所以教师不光要渗透德育理念, 培养学生坚持不懈的精神, 还要创新教学方法, 激发学生的兴趣, 这样才能提高学生田径训练的动力, 从而自觉地在教师的引导下开展田径训练。

## 三、以学生为主体开展教学活动

学生是课堂教学的主要参与者, 是课堂学习的主体, 要想实现田径教学的价值和意义, 教师要积极地更新教育理念, 按照新课改的要求, 采取以学生为本的教学方法, 充分调动学生参与教学活动的积极性, 高度关注学生在运动过程中的心理和情绪变化, 及时地对学生进行指导, 引导学生在田径训练中提升身体素质。另外, 环境和氛围对学生情绪的影响是非常大的, 为了使学生愉快地参与田径训练, 教师需要为学生创造良好的教学氛围和自主练习的空间, 并对学生采取激励的方式, 提高学生训练的自信心和动力。比如: 在田径训练中, 教师可

通过游戏教学法, 让学生在游戏中进行跑、跳训练, 这样既能够使使学生放松身心, 还能激发学生田径运动的兴趣。再者, 教师还可以将信息技术与田径教学相结合, 通过视频、图片的直观学习, 使学生掌握运动技巧, 总结运动经验。这种新颖的授课方式会使学生有新鲜感, 从而提高学习和训练的动力。

## 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。

## 五、丰富教学内容

在传统模式的教育下, 学生的训练单纯是为了应试而训练, 因此内容相对单一, 缺乏创新。这就需要教师在训练的时候改变传统的教育模式, 运用自身所有的知识技能进行教学, 让学生在每次训练之后都能够有所收获。总之教师在开展训练的时候应当尽可能地创新自己的训练内容, 促进学生高效率地完成相关训练。

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] 朱鹤颖. 浅析高中体育田径教学的特点及教学策略[J]. 中国农村教育, 2019.
- [2] 何军祥. 基于新课程标准改革下的高中体育田径教学研究[J]. 当代体育科技, 2019.
- [3] 曾婕. 基于新课改下对高中体育田径教学的研究[J]. 田径, 2018(6).