

趣味田径教学法在中学体育教学中的实验研究

吴陈雄

(福建省漳州市南靖县龙山中学 363602)

摘要: 体育活动与学生的身体素质息息相关,早在上个世纪毛泽东同志就在《体育之研究》一文中阐述了体育的重要性。并且在中学体育教学中,田径体育占据了重要地位,被称为“体育之母”。然而由于该项内容的教学难度过高教学方式单一等问题影响了田径体育的教学效率。因此本文主要通过探讨引入趣味田径教学法来解决这一问题,带动初中体育教学课程良好健康发展。

关键词: 趣味田径教学法; 中学体育教学; 身体素质;

中学是学生身体素质发展的关键时期,因此体育课程教学期间正确地引导和教育对学生的健康发展可以起到至关重要的作用。新课改对体育教学提出了新的要求:要通过提升学生对体育的兴趣来进一步提升学生的身体素质。但是由于体育教学模式和内容的僵硬和单调,使得体育教学的效果并没有达到预期要求,而引入趣味田径教学法可以提高学生的运动兴趣,活跃课堂气氛,进而提升学生的身体素质。

一、创新教学方法,充分利用工具增加教学趣味性

体育器材和体育活动的单一是降低学生运动兴趣的主要原因。因此老师在保证趣味田径教学内容的有效性的同时要学会充分利用现有教学器材和工具来增加体育教学的趣味性和丰富性,在保证学生活动安全地掌握该项技能的同时能够循序渐进地掌握相关的田径技巧。这样不仅能让学生的体育技能获得针对性训练,还能提高初中体育教学效率,使得趣味田径教学发挥其应有的价值。

比如在进行跨越式跳高教学时主要的教学器材是坐垫、跳高架、跳高杆等运动器材,这些器材不能保证每个学生都获得针对性训练,有的学生对这些器材并没有很大兴趣,这很容易降低授课效率,影响学生对该项能力的学习和掌握。因此老师可以在教学工具上加以增加和创新,课前可以让允许学生自己携带皮筋进行该项体育内容的锻炼。相比于体育器材来说,学生感兴趣和熟悉的游戏设施更能够提升学生的学习积极性。由于学生对于跳皮筋已经有一定的游戏经验,老师可以鼓励学生在跳皮筋的动作上加以创新,将游戏和跨越式跳高结合起来,通过控制高度和游戏难度逐步掌握跨越式跳高技能,这样不仅丰富了趣味田径的教学内容,还能让学生的该项技能得到充分锻炼的同时,收获到了乐趣,感受到趣味田径的趣味性。

二、融合教学内容,丰富教学方法

高效丰富的教学内容可以促进学生的身体和心理获得全方位健康发展。老师在设计课程活动时不仅要注重提升学生的身体素质,更要顺应我国对初中体育教学活动的要求,

利用趣味田径教学的优势帮助学生建立团队协作能力、竞争意识等正确的价值导向,从而帮助学生的身心获得健康发展以适应未来竞争激烈的社会生活。

比如短跑教学的主要方式是接力跑,老师可以融合教学内容,丰富接力跑方式。将学生分为3组,每组有两条相接的50米跑道,一条跑道跨栏,另外一条用来短跑。每组学生通过讨论分为两队分别进行相应的竞赛。一队跨栏区的起点,另外一组在终点,口令响起后,第一棒进行跨栏竞赛,第二棒进行短跑竞赛,通过全组人员完成竞赛时间的长短确定名次。这种教学方式不仅丰富了体育教学内容、提高了学生的运动能力,还培养了学生的团队协作能力和竞争意识。

三、灵活运用教学场地开展田径教学活动

在进行初中体育教育时,老师要学会利用好教学场地进行适宜课程内容展开和学生感兴趣的田径教学内容。通过利用好现有场地和教学器材,让学生在丰富的教学活动中获得有趣的学习和体验。这样不仅可以提升教学效率、改变传统田径教学的弊端,还能让学生在轻松愉悦的氛围和丰富的体育活动中收获相关的体育知识,得到相应的体能训练。

比如老师在进行障碍跑教学时首先要准备障碍物,比如桌子、跨栏、垫子等,接下来对学生普及相关知识,介绍学习要领,提高学生安全意识,允许学生通过跑、跨、跳等方式通过障碍物,比如跨栏、跳马、绕柱等。再将学生按照学号每三人分为一组,自行商议决定障碍物的设置方案,比如顺序设置、距离设置等。在一切准备工作完成后进行接力比赛,用时短且按照要求完成任务的小组获胜。比赛结束后可以让学生讨论方案的优缺点,对方案进行总结,从而收获相关经验。这样不仅将趣味田径教学引入到了初中体育教学中来,还能够丰富教学内容,增加趣味性,提高体育教学的效率。

四、寓教于乐,游戏中体能得到训练和加强

初中体育授课效率低的主要原因是授课内容过于枯燥,教学的主要目的是为了完成期末的考试内容,所以一切的体

育活动都单一化、模式化,学生的身体素质和相关运动能力并没有得到综合有效的训练,久而久之学生对体育课失去了兴趣,体育课也失去了它的教学意义。为了改变这一情况,体育老师的思想要与时俱进,寓教于乐,更新教学方法,创新教学模式。

大多数田径教学内容的设计缺少综合性训练。老师可以在趣味田径教学法上加以内容的创新,将训练内容和流行游戏相结合。比如可以安排学生7人一组,围成一圈,每个人设计一个关于体能的动作,在跑、跳、跨等内容上加以丰富和创新,并将自己设计的动作展示出来。接下来进行游戏,按照顺时针依次类推,下一位同学需要将前面所有同学展示的动作依次模仿出来,错误重新开始,直至正确轮转一圈即任务完成。接下来可以增加游戏难度,同学们依次换位,再次进行游戏,直至每个学生轮转一圈。这样不仅增加了课程的趣味性,大大提高了学生参加体育活动的参与度,还让学生在愉悦的氛围中各项体育技能得到训练和提升。

随着人们意识的变迁,趣味田径教学已经渐渐被大众熟知和推崇,它不仅能活跃教学氛围,还能提高学生对于体育的学习兴趣,进而提升身体素质。因此体育老师的教学方法也要学会与时俱进,更新体育教学方法和理念,积极响应国家发出的全民运动的号召,重视趣味田径教学法。帮助学生建立科学、健康、放松的体育运动环境,让学生在面临巨大的学习压力的同时身心能够健康发展。

参考文献:

- [1]李如刚.趣味田径教学法在中学体育教学中的应用[J].中学课程辅导(教师通讯),2020(20):111-112.
- [2]侯玉萍.新课改背景下趣味田径教学法在中学体育教学中的应用[J].学周刊,2020(14):161-162.
- [3]陈小萍.趣味田径教学法在初中体育田径教学中的运用研究[J].中华少年,2020(20):85-86.