

分段注意教学法在初中田径教学中的应用

前言

文章站在深化教学改革的角度,以初中田径教学为研究对象,围绕分段注意教学法在初中田径教学中的应用展开研究。首先,对分段注意教学法的基本概念进行了简要概述;其次,通过对现阶段初中田径教学实际情况的综合调查,对分段注意教学法在初中田径教学应用过程中,取得的成效以及存在的现实问题等,进行了系统性的梳理与总结;最后,发挥问题导向价值,在对上述内容进行研究的基础上,从不同方面对分段注意教学法在初中田径教学中的应用策略进行了详细介绍。希望能够通过如下研究,从理论研究层面,为进一步促进初中田径教学质量的提升起到借鉴意义,以此来彰显分段注意教学法在田径教学中所起到的重要作用。

关键词

分段注意教学法;初中;田径教学;策略

在立德树人教学目标的导向下,越来越多的教育者开始将关注的重点从学科知识的教学转向学生各方面综合能力的全面培养,以此促进学生在德智体美劳各个方面实现全面、均衡发展。在此种情况下,初中体育教学的重要价值被充分彰显,而作为体育教学重要组成部分的田径课,更是受到了师生的广泛关注。在教师的引导和鼓励下,越来越多的学生开始参与到田径运动当中,并将之视作一项日常性的运动项目。与以往相比而言,如今的田径教学无论是在教学质量,还是在课程教学效果方面,都有着质的飞跃。但受各方面因素影响,现阶段田径教学也面临着教学形式枯燥、教学内容单一的现实问题,对学生参与田径训练的积极性形成了负面影响。为此,在初中深化教育改革的倡导下,通过对现阶段初中田径教学现实情况的综合了解,我们提出将分段注意教学法运用到初中田径教学当中,借助分段注意教学的独特之处来改善田径教学效果,使学生能够对教师设计的田径训练项目保持高涨的学习热情。

1 分段注意教学法概述

分段注意教学法是课堂教学深化改革的成果,在教学方式、教学组织、教学模式等各个方面都与传统课堂教学有着截然不同的区别。分段注意教学法意在通过对教学内容分层、分段的方式,对原有的教学组织方式进行重建,让学生在对各个教学内容的逐个学习、训练下,逐步增进学生对知

识的理解程度、掌握程度。值得注意的是,分段注意教学法的“分段”范围,并非仅仅局限于对教学内容的分段、分层,而是涉及对教学大纲、教学方法、授课计划、教学评价等各个方面,倡导通过对各教学要素的重新组合,构建起一套更加适用于学生当下学情的教学体系,以此来促进学生综合能力的全面提升。就田径教学中的分段注意教学法而言,它是指按照学生在田径运动不同阶段的心理变化情况,通过对田径运动不同阶段各个动作的技术拆解,来对学生开展有针对性的体育训练。相比较传统田径教学而言,分段注意教学更为注重教学过程,希望能够通过对田径起跑、跑步、加速,抑或摆臂、后蹬等不同运用阶段运动内容的拆分,来改变学生的田径运动及学习形式,使学生能够通过对各项动作要领的充分观察、理解、训练,来增进学生的运动完成效果。

2 分段注意教学法在初中田径教学中的应用现状

2.1 取得的成效

分段注意教学法自诞生之日起,就凭借其极具创新性的教学组织方式,获得了教育界人士的一致认可,并在田径、跳高、跳远、篮球等体育项目的训练和教学中,得到了广泛的应用。通过对目前大多数初中田径教学分段注意教学法的应用情况来看,大多数体育教师多以田径动作示范教学的方式,将田径各阶段中的运动情况进行1~2次的动作展示,并对重点环节动作要领进行分解示范。由于田径运动具有速

度较快、用力迅猛、动作连贯等特点,使得田径运动难以放慢速度抑或实现完全静止,这就为田径分段注意教学工作的开展增加了一定的难度。为此,大多数体育教师会选择慢速、侧面动作示范的形式,在边讲解边示范的过程中,为学生垂直展示运动技巧、作用力方向等内容。而在面对一些瞬间腾空动作时,体育教师也会借助单双杠来使身体悬空,在空中模仿田径运动中或挺身或蹲踞等各种动作。纵观大多数初中田径教学大纲,也多有田径分解动作展示图,用以帮助教师、学生明晰不同运动阶段田径的动作要领。目前,大多数初中学校的体育教学计划中,都涉及了体育示范教学、分段教学的相关内容,要求教师在田径教学中,必须充分运用分段教学法,以具体的动作为范例,让学生充分掌握动作要领,并对动作建立正确表象。这充分说明分段注意教学法在初中田径的教学中已经得到了广泛的运用,该教学方法不仅拥有良好的教师基础,同时也得到了学校在教学计划上的相关支持。

2.2 存在的问题

分段注意教学法在初中田径教学应用的过程中,受各方面现实因素的影响,显露出了一些问题和不足。通过对现阶段初中田径分段注意教学实施情况的综合了解,可以将这些问题归结为以下几点:一是教师对教学内容的分段划分不准确。教师未能结合学生现阶段的生理、心理特点,抑或教学环境、学生学情等情况,对田径教学内容进行分段。导致田径教学内容经分段后,因内容在难易度、趣味性、复杂程度等方面把控不准确,使得学生面对教师的田径教学出现“吃不下”“吃不饱”等现象。二是教师分段注意教学的作用范围较为局限。由于田径教学带有较强的竞技性,日常教学活动的开展不仅要按照体育教学大纲要求完成既定教学内容,同时也要为既定体育竞技赛事做准备,因此大多数体育教师关注的重点多放在体育生身上,会通过对学生各方面情况的分析,按照最新发展区域原则为其制定专属分段注意教学任务。对于那些认知能力较低、体育素养一般的学生,教师在分段注意教学规划的制定上会稍显草率,无论是教学目标还是作业任务的制定都过于简单化,导致这部分学生的个人体育能力难以快速突破个体局限。

3 分段注意教学法在初中田径教学中的应用策略

3.1 新教学理念

教学理念对于教学行为极具导向作用,直接关乎教师在教学中的行为和选择。基于此,分段注意教学法在初中田径教学中的应用,需要着重关注到教师教学理念的更新,以

此来为分段注意教学法在田径教学中的顺利实施奠定思想基础。针对上文中对现阶段初中田径教学现实情况的综合了解,体育教师要树立“以生为本”的教学理念。分段注意教学法在田径教学中的应用,其重点是要让学生对教学内容、教学行为存在“有选择”的权利,使教师无论是在教学内容的组织还是呈现上,都更加贴合学生的现实需求,为学生日后的体育锻炼、学习打下良好的基础。为此,在分段注意教学法的内容组织、方法选择、效果呈现、活动设计等各个方面,教师都必须尊重学生,做好对学生当下体育运动兴趣、心理状况、身体素质等各方面的综合调查,将田径分段注意教学的长度、难易度、复杂度控制在一个合理范围内,在促使学生保持田径学习兴趣的同时,增强田径教学的层次感和精准化。

3.2 优化教学设计

田径教学设计的优化,包含了教学目标的设定、教学过程的组织等各个方面,优质且精心的教学设计,有助于分段注意教学法效果的呈现。具体而言,在对田径课程开展分段注意教学时,教师可以参考如下几点进行教学设计。一是明确教学目标。教师要对现阶段田径教学目标与分段教学法人才培育目标之间的适应性予以综合把控,尽量做到二者教学目标的一致性,以此来增强分段注意教学法的实际效用。同时教师要按照初中不同阶段体育教学大纲要求,对田径教学目标进行整体拆分,以每周、每月、每季度甚至每学期为限,进行长短期田径学习目标的制定,以此来确保田径教学在教学内容、教学方法、教学难易度等各方面都符合学生不同阶段的心理预期,使学生时刻保持对田径学习的自信心。二是合理控制练习次数。分段注意教学法的一大特点就是教师针对某运动阶段的某个动作进行展示,并要求学生予以反复训练。为此,教师要将反复训练的次数控制在3次左右,以此来避免大量训练造成的教学枯燥感。在第一阶段的训练结束后,无论效果好坏教师都需要如期进入第二阶段的训练中,让学生对田径训练内容保持良好的新鲜体验。

3.3 细化教学内容

分段注意教学法在田径教学中的应用,要尤为注意教学内容的细化,这不仅关乎分段注意教学法的实施效果,更关系到田径课堂教学效果的好坏。因此,作为体育教师而言,对待田径教学内容的划分要予以细致且全面的考量。首先,教师要对学生在田径学习方面的个体差异予以思考。在关注体育生的同时,也要对普通学生的田径学习情况予以关注和分析。基于此,教师可以采取小组合作的方式,以随机划分

的形式将体育生以及普通学生，平均划分到不同小组当中，在确保每组学生人员结构、数量大致相同的情况下，让学生以小组为单位，对照教师的田径动作展示内容开展自行练习和小组训练，并在结束时以小组为单位，由教师对每组练习情况进行逐组检查、评比，对于效果不佳的小组可以适当给予原地高抬腿、俯卧撑、蹲起等惩罚。其次，教师要注重教学内容的趣味性。无论是田径训练还是田径知识教学，本身都是一个较为枯燥且耗费体力的过程，容易引起学生的学习倦怠感。因此，在教学内容的组织上，教师要尤为注意教学内容的趣味性。为此，体育教师可以结合对田径动作的分段演示，来配合或幽默或启迪的语言，来引起学生对分段注意教学的关注度和参与度，以此来增强田径教学内容的趣味性。

4 结语

综上所述，分段注意教学法的独特之处就在于通过学习内容分层、分段，来逐一帮助学生突破各个学习难点，

进而逐渐达到教学大纲任务要求，使学生的综合能力得以逐步提升。而这些恰好十分贴合田径教学的特点，能够在满足田径教学对动作解析教学现实需求的基础上，使学生持续对田径学习的积极性保持热情。将分段注意教学法运用到田径教学中，能够帮助体育教师解决日常田径教学中遇到的现实问题和不足，以此来实现田径教学质量、教学效果的全面提升。目前分段注意教学法在各个中学的田径教学中得到了一定的推广应用，对改善其质量起到了一定效果，但受各方面现实因素的影响，目前分段注意教学法在初中田径教学中的应用仍存在一些不足和问题。在今后的工作中，体育教师要继续深耕分段注意教学法在田径教学中的应用，在总结经验、分析问题的基础上，在教学精力、时间、资源上给予分段注意教学法以充足的支持，以此来促进分段注意教学法在初中田径教学中应用效果的优化。

文 / 姚露清（绵阳市富乐实验中学，四川绵阳 621000）

作者简介：姚露清，男，四川绵阳人，绵阳市富乐实验中学高级教师，研究方向：体育教学。

参考文献：

- [1] 嘉鱼. 中低分段考生注意，这些冷门大学其实还不错 [J]. 求学，2022(14):40-45.
- [2] 陈敏如. 分段注意教学在中学田径体育教学中的运用策略分析 [J]. 考试周刊，2021(80):88-90.
- [3] 石小兵. 初中田径教学中分段注意教学的应用策略 [J]. 田径，2021(6):67-68.
- [4] 张镇. 初中田径教学活动中分段注意教学的运用探究 [C]:// 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会. 教育理论研究（第三辑），2018:11+27.
- [5] 李学峰. 初中田径教学中分段注意教学法应用 [J]. 文体用品与科技，2017(24):120-121.