

趣味田径教学法在初中体育课堂的高效运用策略

前言

在初中阶段的教学过程当中，随着新课程标准与素质教育理念的逐步落实，体育课程受到了越来越多的重视。而作为初中体育的重要组成部分之一，传统的田径运动因为其趣味性相对较低而难以吸引学生的学习兴趣。因此，可以采用趣味田径教学法进行田径教学。它是一种以激发学生的学习兴趣来引导学生参与体育锻炼的全新体育教学方式，不仅能够满足学生多样化的发展需求，更能够有效的提升初中体育的教学效果。教师应加强对趣味田径教学法的认知，并且结合初中学生的身心特点来开展教学，这样才能进一步推动初中体育教学的改革。

关键词

初中体育；趣味田径教学法；体育教学改革

1 趣味田径教学法概述

1.1 趣味田径教学法的概念

趣味田径教学法是一种结合了青少年学生的身体与心理发展特点，并在传统的体育教学当中加入了一些趣味性的元素，进而使传统的跑步、走步、跳跃等田径训练项目变得更加生动有趣的体育教学方法。在我国新课程改革的过程当中，趣味田径这一教学方法的出现是“娱乐”与“健身”这两大概念的结合，而不是为了让学生进行体育知识的学习而开展的专项训练，更不是要求学生在不断练习的过程中获得竞技项目方面的成绩。对于学生而言，趣味体育教学法可以让学生不在乎成绩名次，消除学生的学习压力，将自身最真实与热情的一面表现在体育课程教学的过程当中，在增强学生身体素质的同时，引导学生身心的健康成长。

1.2 趣味田径教学法的特点

趣味教学法有着五项基本特点。首先，趣味教学法是一种脱胎于传统体育课程当中田径教学而来的教学方法，虽然具有丰富的趣味性，但本身依旧有着非常浓烈的传统田径运动项目的特征。第二，趣味田径教学法在一定程度上消除

了传统田径教学中相对繁琐的规则项目，这使得趣味田径在规则上更加简单易懂但同时也减弱了趣味田径的竞技性。第三，趣味田径是一种在传统田径的基础上，结合了初中生生理与心理方面的特点而设定的田径教学方法，其不仅具备了很强的趣味性，而且能够有效调动学生参加田径活动的积极性。第四，即使是在规则方面进行了一定的弱化，趣味田径仍然具备一定的流程与特定的规则，这不仅能使学生在训练的过程当中有效增强体质，而且还能在一定程度上帮助学生掌握相关的田径运动技巧。最后，虽然与传统的田径项目有着相当大的差别，但趣味田径与传统田径的教学目的是一致的，那就是促进青少年的身心健康发展。

2 趣味田径教学法在初中体育课堂中运用的意义

2.1 营造轻松的体育学习氛围

初中阶段的学生在学习与生活中都需要面临着中考的巨大压力，这使得很多学生与教师都将注意力放在了学生的文化课学习上，导致了学生们往往会长时间处在紧张压抑的学习氛围当中。而趣味田径教学法在初中体育教学中的开

展,能够为学生们创建一个更加轻松的学习氛围,帮助学生在一的时间内放松因文化课的学习而产生的压力,同时使学生的身体素质得到有效的锻炼。对于学生而言,教师针对学生们身心特点设计的趣味田径内容能够有效转移他们的注意力,使学生的心理压力得到放松。

2.2 培养学生的团队合作精神

在初中阶段体育教学的过程当中,趣味田径教学法的应用还能有效培养学生的团队合作精神,这是因为几乎所有类型的趣味田径教学活动都是需要以小组为单位进行开展的。目前,我国初中阶段的学生有很多都是独生子女,自己很少直接面对学习与生活当中存在的困难,因此在对待外界事物的时候也很容易以自己为中心。但在趣味田径教学开展的过程当中,学生们就能够通过以小组为单位的田径运动的参与过程认识到自己与其他同学并没有什么差别,只有与其他同学一道展开合作才能在趣味田径活动中获得最终的胜利,这就能够有效地促进学生的心理素质与团队合作精神的提升。

2.3 提升学生的体育学习效率

在以往的初中体育教学中,教师在完成了既定的教学任务之后,就会让学生们采取自由活动的模式,这不会导致体育课堂产生一定的混乱,更会使很多学生因缺乏教师的引导而失去对体育技巧的打磨,进而导致学生的体育学习效率较低。而通过趣味田径教学法的开展,教师能使原本枯燥乏味的体育活动变得富有趣味性,这不仅可以有效吸引学生参与教学活动,更能使学生们轻松愉悦地巩固所学的体育技能,推动初中体育教学效率的提升。

3 趣味田径教学法在初中体育课堂中运用的优势

3.1 对体育教学场地与器材的要求较低

在我国,传统的体育田径教学过程通常需要使用各种不同类别的教学器材,同时对体育锻炼的场地也有着非常高的需求,这导致了部分教学条件相对较差的学校的体育田径教学质量难以有效提升。但是,趣味田径教学对于体育教学场地与教学器材的要求相对较低,大部分情况下甚至只需要一个相对平整的地面即可,它的开展不会受到教学场地与器材的限制。

3.2 培养初中生正确的体育思想观念

在初中阶段的体育教学过程中,趣味田径的教学模式在弱化了竞技性的情况下具备了非常高的趣味性。但这绝不意味着趣味田径放弃了田径运动的竞技性,而是意味着趣味

田径在一定程度上作为竞技性与趣味性的结合,不仅可以有效吸引学生的参与,更能在活动的过程中有效降低学生对竞争项目的恐惧与压力,使学生感受到真正的乐趣。在这样的情况下,教师就能够将学生的注意力从“竞赛的成绩”转移到“竞赛本身”上,进而使学生逐渐形成正确的体育思想观念。

3.3 响应新课程改革的教学目标

在我国新课程标准改革的过程中,初中体育的课程标准明确提出了要促进学生的健康发展,培养学生的终身体育意识,使每一个学生都能在体育教学中得到收获,这正与趣味田径教学法的教学理念不谋而合。趣味田径教学法的出现就是为了让田径运动更符合学生的身心发展特点,培养学生的运动兴趣,进而促进学生的全面发展。因此,在初中体育课堂中运用趣味田径教学法,能够有效响应我国新课程改革下的体育教学目标。

4 趣味田径教学法在初中体育课堂中运用的方法

4.1 增强教师对于趣味田径的认知

在以往的体育教学过程中,教师在传统教学思维的影响下开展的体育教学不仅无法使学生有效掌握体育运动的技能,更是忽视了学生对体育课程的参与积极性与效果,从而导致体育课程的教学质量一直难以提升。而在我国新课程标准改革的过程中,对于初中体育教师的基本素养要求也在逐渐提升,只有教师不断的学习相关的知识,更新自身的教学观念,才能更好的对学生进行教学。因此,为了将趣味田径教学法在初中体育课堂之中得到良好的发展与运用,教师就需要先增强自身对于趣味田径的认知,这不仅需要教师主动补充学习趣味田径相关的知识内容,更需要学校方面为体育教师提供关于趣味田径学习的培训工作,这样才能更好地促进体育教师使用趣味田径教学法来提升体育课的课堂质量。

4.2 利用场地进行不同的趣味田径活动

随着我国素质教育理念的逐步实行,越来越多的学校开始认识到了体育教学在教育工作中的重要性,而这也推动了我国初中体育教学专用场地的不断完善,为趣味田径的开展提供了有利的条件。在趣味田径开展的过程中,教师则应根据学校体育场地的因素来选择不同类别的趣味田径活动,才能更好地通过不同类型趣味田径活动的开展来引发学生的参与积极性,进而提升趣味田径的教学效率。比如,在相对宽阔的体育场地当中,教师可以组织学生们进行障碍接力跑步的活动,并且通过设置篮球、桌椅等障碍来添加跑步活动

的趣味,进而使学生们在体育锻炼的同时逐渐形成良好的团队精神。

4.3 借助体育器材提升趣味性

在初中体育趣味田径教学的过程中,教师还应借助体育器材来尝试提升田径活动的趣味性。在传统的体育课程教学当中,田径项目的训练对于各种体育装备与器材的要求是相对较低的,而趣味田径则可以通过教师的构思与设计将各种体育器材融入到田径活动之中,这不仅能给学生们带来更加新奇的运动感受,更能满足学生的好奇心与追求刺激的心态。比如,在学生们进行往返跑训练的过程当中,教师就可以在跑道上的不同位置放置各种标志桶、标志旗等体育器材,并对学生们进行往返跑的时间进行记录,从而让学生们明确体育课程学习中的主体地位,进而更好地增强学生们参与体育锻炼的积极性。

4.4 采取更丰富的田径活动形式

在初中体育开展趣味田径教学法的过程当中,教师还应采取更加丰富多样的田径活动形式,以此进一步增强体育教学的趣味性与多样性,使学生们能够更加积极地参与体育课程的教学。教师就可以尝试将一些学生们喜欢的民间游戏融入田径活动当中,比如将“跳格子”与立定跳远相结合,让学生们尝试精准地跳入格子当中,或者在练习投掷动作的过程中,将“丢沙包”的游戏融入其中,让学生们以标准的投掷技术动作进行丢沙包的游戏。只有教师不断探索趣味田

径教学法的开展方式,并且采取更加丰富多样的活动形式,才能更好地提升学生在体育课堂中的学习效果。

4.5 创造更和谐的田径活动氛围

在以往的体育课程教学中,其大致流程无非使教师先组织学生们进行慢跑热身、做健身操,再为学生教导一些运动项目的技术动作,之后就让学生们自由活动,这不仅导致了学生很难在课堂上学到真正的体育知识,更容易使体育课堂处于相对混乱的状态。而在趣味田径教学的过程当中,各种游戏或比赛性质的活动就能有效地使课堂氛围变得活跃起来,从而使学生的精神世界得到丰富。比如,在学生们进行标枪练习的过程中,教师可以在学生们掌握了标枪投掷的要领后,让学生们以小组的形式进行练习,争取每个学生都能够将标枪投出完美的弧线,这不仅能够让学生对标枪运动的学习更加认真,更能通过紧张刺激的竞争比拼来集中学生们的注意力,从而促进体育教学的效率得到大幅度的提升。

5 结语

在初中阶段的体育课程教学过程当中,趣味田径教学法的应用不仅能引发学生的学习兴趣,更能提升学生体育锻炼的整体质量。教师只有加深对初中生身心特点的了解,并结合学生的运动审美来激发学生参与趣味田径教学的兴趣,才能使学生们在轻松愉快的体育氛围中不断地锻炼与成长。

文/殷波(常州外国语学校,江苏常州 213000)

作者简介:殷波,男,江苏常州人,常州外国语学校一级教师,研究方向:田径教学。

参考文献:

- [1] 陈鑫.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用分析[J].考试周刊,2022(8):147-150.
- [2] 朱振宏.初中体育教学中的趣味田径教学[J].山西教育(教学),2021(12):77-78.
- [3] 吴春雷.初中体育趣味田径教学探微[J].教育研究与评论(课堂观察),2021(6):92-93.
- [4] 季长志.趣味田径教学法在初中田径课教学中的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2021(21):117-118.
- [5] 高聪,董慢慢.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].新课程教学(电子版),2021(16):59-60.