

# 趣味学习法在中学田径训练中的应用

戴明

(常德市第六中学, 湖南常德 415000)

**摘要** ▶ 趣味学习法不仅改变了传统训练的枯燥性质, 还培养了学生的竞技意识和自我激励能力。文章探讨了趣味学习法在中学田径训练中的应用, 特别强调了科技融合与交互体验的重要性。通过创新的教学方法, 如虚拟现实和增强现实技术的运用, 展示了如何使田径训练更加生动有趣并提高学生的参与度; 通过具体的实例, 如模拟奥运会场景的VR训练, 揭示了科技如何有效地提升训练效果和学生的技能。总结强调了结合技术创新和趣味学习的方法对现代教育的重要意义, 指出这种方法不仅促进了学生的全面发展, 还为教育带来了新的视角和可能性。

**关键词** ▶ 趣味学习法; 中学田径训练; 教学策略

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.034

中学田径训练作为学生体育锻炼的重要组成部分, 不仅有助于提高学生的身体素质, 还能够培养他们的团队合作意识和竞争精神。然而, 传统的田径训练方式往往过于枯燥, 难以激发学生的兴趣和积极性。为了提高训练效果, 趣味学习法应运而生。趣味学习法强调让学习变得有趣, 通过吸引学生的兴趣和提高他们的参与度, 使训练过程更加富有活力。

## 1 趣味学习法概述

趣味学习法作为一种创新的教育方法, 近年来在中学田径训练中得到广泛应用。它的核心理念是将学习和训练过程设计得富有趣味性, 以吸引学生的兴趣、提高参与度, 并有效传授知识和技能。与传统的枯燥单调的训练方式不同, 趣味学习法将训练变成了一场充满挑战和乐趣的冒险<sup>[1]</sup>, 学生不再被动地接受指导, 而是积极参与到训练中来。通过各

种互动元素, 如讨论、小组活动和实际操作, 学生能够更好地理解和掌握田径训练的知识和技能, 培养自我学习能力。此外, 趣味学习法增加了学习的趣味性, 在愉快的氛围中学习更容易吸收知识和掌握技能。在田径训练中, 教师可以通过设计有趣的训练活动、比赛和挑战来激发学生的兴趣。这样的训练方式不仅增加了学生的参与度, 还让他们享受到了学习的乐趣。

## 2 趣味学习法在中学田径训练中的应用价值

### 2.1 提高学生的参与度和兴趣

首先, 趣味学习法通过引入各种有趣的活动和游戏元素, 使田径训练变得更加吸引人。学生参与到课堂中, 不再感到单调乏味, 而是充满了期待和积极性。例如, 在短跑训练中, 可以设计追逐游戏, 让学生在比赛中提高速度, 这种有趣的方式让他们更愿意参与, 而不是视训练为一种负担。

作者简介: 戴明, 男, 中学高级教师, 研究方向: 中学体育教学。

其次,趣味学习法提高了学生的参与度。在传统训练中,学生可能只是被动地听讲和模仿,而趣味学习法鼓励学生积极参与课堂活动。他们提出问题、分享观点、相互合作,这不仅增加了他们的学习兴趣,还促进了更深层次的学习。此外,趣味学习法通过让学生享受学习的过程,提高了他们对田径训练的兴趣。学生会渴望参加有趣的活动,这也意味着他们更愿意参与田径训练,因为他们将其视为一种娱乐和享受的机会,而不仅仅是一项任务。

## 2.2 促进团队合作和竞争意识的培养

趣味学习法在中学田径训练中的应用价值在于促进了团队合作和竞争意识的培养,这对于学生的综合发展至关重要。传统的田径训练往往侧重于个体技能的提高,学生可能更注重自己的表现,而忽视了团队协作和竞争精神。然而,趣味学习法通过创造一种富有挑战性和互动性的学习环境,组织小组竞赛和分配合作任务,培养了学生的团队协作意识,强调了团队合作和竞争的价值。在趣味学习法中,学生被组织成小组,共同完成任务或参加竞赛,这要求他们相互合作,协调行动,共同达成目标。这种经验有助于培养学生的团队合作技能,使他们能够更好地在团队中工作,并理解团队合作的价值。趣味学习法也通过引入竞争性的元素,激发了学生的竞争意识。在有趣的比赛和挑战中,学生渴望获胜,这激发了他们的竞争动力。竞争不仅仅是与他人竞争,还是与自己过去的表现竞争,这有助于提高学生的自我激励和自我超越意识。此外,趣味学习法注重团队合作。学生不仅仅是个体,他们属于一个整体,需要共同努力才能取得成功。这个观念对于培养学生的集体荣誉感和团队凝聚力至关重要。

## 2.3 提高学生的技能水平

传统的田径训练可能使学生感到枯燥,而趣味学习法通过创造富有趣味性的学习环境,引入各种有趣的训练活动,使学生更好地理解和掌握田径技巧,成功地提高了他们的技能水平。例如,在跳高训练中,可以设计有趣的挑战任务,让学生逐渐提高跳高高度。这种游戏化的训练方式激发了学生的学习兴趣,使他们更积极地参与技能训练<sup>[2]</sup>。趣味学习法也会更加注重技能的实际应用,使学生不仅仅是在理论上学习技能,还有机会在有趣的情境中实际运用这些技能。例如,在田径比赛中,学生可以将所学的技能应用到竞争中,这有助于巩固他们的技能,使其更加熟练。此外,趣味学习法通过情境模拟训练,提高了学生在实际比赛中的应对

能力。学生经常参与具有挑战性的任务,这有助于培养他们的竞技能力和应变能力。这些技能对于在田径比赛中表现出色至关重要。

## 3 趣味学习法在中学田径训练中的应用途径

### 3.1 创造性训练游戏设计

在当今的教育背景下,趣味学习法作为一种创新的教学策略,已在多个领域展现出其独特的价值。特别是在中学田径训练中,通过设计富有创造性的训练游戏,有效地激发学生的兴趣,提升他们对田径运动的热情。趣味学习法的核心在于结合学习内容与游戏元素,创造一种既轻松又富有教育意义的学习环境。这种方法不仅能增加学生的参与度,还能促进他们在快乐中掌握田径技能,从而在无形中提高运动能力和团队协作精神。

教师可以设计一种名为“寻宝接力”的游戏,让学生分组完成一系列的田径挑战,如短跑、跳远、掷球等,以寻找隐藏在运动场各处的“宝藏”。每完成一个项目,就能获得线索,指引他们前往下一个挑战。这种游戏不仅考验学生的田径技能,还锻炼他们解决问题和团队合作的能力。通过这样的活动,学生能够在参与和合作的过程中逐渐提升自己的运动技巧,同时也更能体会到运动的乐趣。

创造性训练游戏在中学田径训练中的应用,有效地实现了趣味学习法的理念。这种方法不仅提升了学生对田径运动的兴趣和参与度,还有助于培养他们的团队合作意识和问题解决能力<sup>[3]</sup>。在这样的教学策略下会产生一种全新的、充满活力的教育模式,它让学习不再是枯燥乏味的任务,而是一场富有创造力和乐趣的探索之旅。

### 3.2 故事叙述与角色扮演

在中学田径训练的趣味学习法中,故事叙述与角色扮演的运用显得尤为重要。这种方法通过将学生置于各种虚构场景中,引导他们扮演特定角色,从而在充满想象的故事中学习田径技能。此策略的精髓在于通过故事情节的吸引,让学生在不知不觉中投入到训练中,同时培养他们的创造力、解决问题的能力以及对体育运动的热情。通过角色扮演,学生不仅能学习田径技能,还能在角色互动中学习团队合作和领导能力,将学习过程变得更为生动和记忆深刻,从而大大提高学习的效率和效果。

教师可以设计一个名为“奥林匹克英雄”的角色扮演游戏。在这个游戏中,每位学生扮演一名古希腊神话中的英雄,他们需要通过完成一系列的田径挑战来获得荣耀和奖

励。例如,一名学生可能扮演赫拉克勒斯,需要在跳远比赛中展现非凡的力量和技巧来完成任务;另一名学生扮演雅典娜,通过智慧和策略在接力赛中带领团队获胜<sup>[4]</sup>。这种故事情节和角色扮演的结合不仅使训练过程变得更加有趣,还能激发学生的想象力和创造力,同时提升他们的田径技能。

通过故事叙述和角色扮演的结合,趣味学习法在中学田径训练中的应用展现了极大的潜力。这种方法不仅使学习过程变得更加生动有趣,还有效促进了学生技能的提升和个性的发展。通过这样的学习方式,学生能够在愉快的氛围中学习田径技能,同时发展团队协作和领导能力,为他们的全面发展打下坚实的基础。

### 3.3 科技融合与交互体验

在趣味学习法的实践中,科技融合与交互体验是提升中学田径训练效果和趣味性的关键。这种方法通过将最新科技与传统训练相结合,创造出一个既高效又有趣的学习环境<sup>[5]</sup>。通过使用增强现实(AR)、虚拟现实(VR)、传感器技术等,学生可以在一个更加互动和沉浸的环境中进行田径训练。科技的引入不仅让训练过程变得生动有趣,还可以提供即时反馈,帮助学生更好地理解和掌握技术。此外,这种创新的学习方式也有助于激发学生的兴趣和参与度,使他们能够在享受乐趣的同时提高田径技能。

例如,可以利用虚拟现实技术创建一个模拟的奥运会田径场景,学生可以在其中进行百米冲刺、跳远或铅球等项目

的训练。通过佩戴VR头盔,学生仿佛置身于一个真实的田径场中,与其他虚拟选手一较高下。这种模拟训练不仅增加了训练的趣味性,还可以通过虚拟教练提供的反馈帮助学生改进技术<sup>[6]</sup>。同时,通过集成的运动传感器,学生的运动数据可以实时收集和分析,进一步指导训练并提升训练效果。

科技融合与交互体验为中学田径训练带来了革新性的改变。它不仅使训练过程变得更加生动和有趣,并且通过精确的数据分析和个性化的反馈,为学生提供了一个既充满乐趣又富有挑战性的学习环境,极大地提高了训练的效率和效果。

## 4 结语

随着科技的不断发展和教学方法的创新,趣味学习法在中学田径训练中的应用展现出巨大的潜力。科技融合与交互体验的运用不仅丰富了学习内容,还提升了教学效果,使得训练过程变得更加生动和吸引人。这种方法不仅提高了学生的参与度,还激发了他们对田径运动的热情和兴趣。通过这样的创新教学策略,我们可以看到未来的教育方向——一个结合技术创新和趣味学习的世界,学生可以在享受乐趣的同时,充分发展个人潜能和技能。最终,这种融合了趣味性和教育价值的学习方法,不仅为学生的全面发展提供了有力支持,也为现代教育带来了新的启示和可能性。

#### 参考文献:

- [1] 张学友.趣味学习法在中学体育田径训练中的应用[J].文体用品与科技,2021,(23):173-174.
- [2] 杨培雄.趣味田径教学法在中学体育教学中运用的研究[J].田径,2018,(07):15.
- [3] 付丽.浅谈在中学体育教学中运用趣味田径教学法的实践研究[J].留学生,2015(9):168.
- [4] 王美菊.趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].新课程:中学,2017(4):1.
- [5] 尤佳能.趣味教学法在初中田径教学中的应用[J].才智,2017(7):48-49.
- [6] 淡超建.新课改下趣味田径教学法在中学体育教学中的运用[J].体育画报,2020(17):145-146.