

中学开展趣味性田径教学的必要性与对策

任妮¹ 吴畅²

(1.长沙市实验中学, 湖南长沙 410000; 2.长沙市长郡双语实验中学, 湖南长沙 410023)

摘要 ▶ 为充分挖掘当前田径教学的趣味性, 提高中学生的参与积极性, 让中学生产生沉浸式的快乐体验并对田径教学产生持久的影响力, 文章运用文献资料法、走访调查法与访谈法等方法, 从教材、学生、体育教师三个方面分析了当前田径运动缺少趣味性的原因, 并针对原因提出相应对策, 以期为当前的田径教学改革提供点理论参考。

关键词 ▶ 田径教学; 趣味教学; 中学体育

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.09.022

趣味田径运动集健身、娱乐身心、提高身体素质和运动兴趣等优点于一体, 对中学生终身体育意识的形成具有明显的促进作用, 有利于塑造中学生体育品格, 培养他们的合作精神与增强竞争意识。为此, 将趣味田径教学融入传统中学体育教学, 可规避传统田径教学的枯燥性, 组织中学生在“玩中学、学中练、练中乐”, 引导他们在田径运动锻炼中享受乐趣, 领悟田径运动的意义。

专家们经过大量研究发现, 开展趣味田径教学, 可以充分发挥田径运动特有的魅力, 促进中学生身心健康与全面发展, 使其慢慢形成终身体育意识。

1 田径教学缺少趣味性的原因分析

本文在体育专家的指导下设置了访谈纲要和调查问卷, 对抽样的部分中学一线体育教师进行了访谈, 对学生发放了调查问卷。通过对访谈结果与所回收的有效调查问卷进行归纳、统计与分析, 总结出当前中学田径教学缺少趣味性的原因。

1.1 教材存在不足

访谈发现, 现行中学田径的教材设计在传承传统田径教学的基础上有所创新, 已得到体育教育界的广泛认可, 但在实践中仍存有较多不足之处。首先, 在教材设计方面, 存在

“重技术、轻健身”的现象, 导致中学生以学习田径运动技术、技巧为主, 偏离了“健康第一”的主线。其次, 教学内容侧重于竞技化, 体育教育的目的并不是将所有的中学生都培养成高水平运动员, 而是要依据新课改的体育教学目标, 培养有理想、有本领、有担当的时代新人。同时, 《体育与健康课程标准(2022年版)》强调, 当前的体育教育教学要以发展为中心, 聚焦中国学生发展核心素养, 培养学生主动适应未来发展的正确价值观、必备品格和关键能力。最后是在教学内容安排方面, 学校没有考虑到当前中学生的个体差异性, 使用统一的教材内容进行教学, 忽视了课程的指导性与选择性, 以致部分中学生兴致不高, 无法在田径中享受到乐趣。

1.2 中学生身心发育的局限性

中学时期是中学生身心发育与长才智的黄金时期, 此时他们的身高、体重、肺活量、心理状态等都会有大幅度的变化, 智力与思维能力等均会有大幅度的提升。在此关键时期, 中学生外显的心理特征是活泼、贪玩、好动, 对新奇的事物感兴趣但自控力不强, 注意力不能持久集中, 容易受外界因素干扰而分散。因此, 在日常田径教学中, 要加强中学生的学习意愿, 在运动参与过程中最大程度地让他们感兴趣, 乐意、主动参与, 这样才能发挥出学生在田径学习中的

作者简介: 任妮, 女, 中学中级教师, 研究方向: 田径训练与教学; 吴畅, 男, 中小学高级教师, 研究方向: 田径训练与教学。

主体性,进而收获理想的田径教学效果。

1.3 体育教师原因

1.3.1 教学手段过于单一

座谈中有学生反映,中学生普遍喜欢体育但不喜欢田径运动。一方面是因为田径运动中的跑、跳、投等运动,学练起来不仅苦、累,重复练习也枯燥乏味;另一方面是体育教师的教学手段过于单一,无法激发学生的学习热情。体育教师多采用讲练结合、分组练习的方式进行技能传授,而田径运动技术动作的掌握过程需要量的积累,只有重复练习才能实现技术动作的熟练掌握。教学手段的单一化导致中学生的体育热情慢慢地被消耗,逐渐丧失了对体育课的兴趣。

1.3.2 教学模式程式化

调研发现,体育田径教育教学只停留在体质健康方面,不仅忽略了体育的德育效果,也没能发挥出体育学科的育人作用。德智皆寄于体,田径运动不仅能提高学生的身心健康水平,还能历练品格、增强团结意识、培养人文精神。然而在实际的田径教学中,体育教师程式化的教学模式无法激发中学生的学练兴趣,中学生无法获得沉浸式的快乐体验。长此以往,中学生不会在课余时间自发、主动地参加体育活动锻炼,终身体育意识也就无法形成。

1.3.3 教学评价不合理

通过走访调查与访谈发现,体育教师对中学生进行的教学评价多采用一刀切的考核模式,测试高度、距离或速度,依据统一的打分标准进行现场计分评定,以此作为期中或期末的成绩。此举虽可操作性强,但忽略了学生的差异性,例如运动基础、努力程度、进步幅度、创新意识等。部分运动基础差的中学生虽然努力,但在某个田径运动项目上依然落后于那些不努力、运动基础好的同学。由此可见,不合理的教学评价方式,会挫伤这部分学生的运动积极性。为此,完善教学评价体系,构建科学、多元化的教学评价体系非常必要。

2 田径运动中开展趣味性教学的对策思考

2.1 树立趣味化教学理念

学校开展田径教学时,要以“健康第一,以人为本”为指导思想,以中学生的发展为中心,不仅需要确保中学生在校期间能够通过田径运动来增强身体素质,还要让体育学科弥散出持久的影响力,使得中学生毕业离校之后依然还能运用在校期间所学的体育知识与运动技能,自发地坚持运动锻炼,养成终身体育意识。因此,在日常田径教学中,体育教

师要重视田径的实用性,让中学生承受一定的运动负荷,来提升他们的肌体承受能力,磨炼其意志,培养艰苦奋斗、顽强拼搏的体育精神。中学生具有鲜活的个性,传统的体育教育理念缺少对学生的个性化教学,导致体育教育影响力弱化且难以持久,无法帮助学生形成终身体育意识。为充分发挥体育对学生的重要影响,不仅需要让学生锻炼身体,还要让他们从心理上觉得体育运动“好玩、有趣、有效”,并切身体验到运动的益处,逐步养成运动锻炼的良好习惯,使体育运动成为学习生活中的一个重要组成部分。

2.2 挖掘田径教学中的趣味化内容

传统的中学田径教学内容多是跑、跳、投项目,竞技性强,缺乏趣味性,中学生在学练期间通常感到单调、无趣,会影响到学生持续参与体育运动的意愿。因此,在《体育与健康课程标准(2022年版)》思想指导下,学校需要精选田径教学内容,依据当前中生活活泼、好动、好玩、喜欢群体性活动的心理特征和中学生运动技能形成的学练规律,充分挖掘田径教学内容中的趣味性,主动迎合中学生当前的体育需求,确保田径运动的基础地位。此外,要注重教学内容的生活化、多样化,引导中学生积极参与,切实提高他们的身心健康水平。在精选田径教学内容时,一是要立足“兴趣”这一核心词汇,对教材中的田径教学内容进行考量与筛选,关注与尊重学生的体育兴趣,引导中学生形成积极锻炼的健康生活习惯;二是要对部分田径运动项目进行整合与改造,体现出体育运动的趣味性;三是以中学生的个性化需求为田径教学内容设置的依据,坚持学生的主体性;四要精选对中学生终身发展有益的项目,着力发展中学生的体育核心素养,培养中学生适应未来发展需要的能力,体现田径课程的时代价值。

2.3 革新教学模式

通过走访调查发现,体育教师多采用传统的教学模式进行授课,即以教材为中心,以体育教师为主导,按照教学计划传授田径理论知识与运动技能,通常采用讲练结合的模式进行,单调乏味。而中学生在教学过程中被动地接受田径知识与技能,学练过程缺少自主学习意识,课余时间也不会自发练习、巩固课堂所学,无法形成终身体育意识,也体现不出田径运动对中学生综合素质的提升作用。为此,革新教学模式,组织引导中学生对田径运动产生兴趣非常必要也非常关键。首先,可采用实践与理论教学相结合的模式,例如在急行跳远的理论教学中,合理运用多媒体课件,播放急行跳

远的技术原理、健身价值,古今中外体育名宿在国际大赛中的视频资料,并适时进行技术动作慢放,为中学生提供感官上的刺激,进而激发他们对此项运动的学练兴趣。其次,可以采用趣味田径教学方案并进行分层教学,通过丰富多样且富有娱乐性的组织形式,让学生真正体会到田径的趣味性和社会价值。

2.4 努力实现教学方法的趣味化

田径教学内容多与跑、跳、投相关,需要重复练习才能熟练掌握并应用。根据中学生的性格特征,其注意力集中时间一般在8~15分钟并且容易受外界的干扰。教学实践中发现,中学生的兴奋度还会随着重复练习次数的增加而逐渐降低。学练的兴奋度降低之后,部分中学生在体育教师的监督下以应付差事的态度进行田径运动,不仅不利于课堂教学效果,还容易出现运动损伤,违背了体育教学“健康第一”的原则,不利于学校的安全管理。为此,在日常田径教学中,要努力实现教学方法的趣味化,吸引中学生的注意力,并在学练过程中注重对中学生注意力的培养。此外,为实现田径教学的趣味化,教师需要针对不同的教学内容选用不同的教学方法,挖掘不同项目中隐含的竞争性、娱乐性与趣味性。例如在30~50米距短跑教学中,练习三遍之后,中学生兴

奋度开始下降,为完成教学目标,教师可结合传统体育游戏“黄河—长江”进行短距离听口令追逐跑的练习,并设置俯卧撑、屈腿跳等惩罚措施。实践证明,趣味活动的引入既提高了短距离加速效果,同时又营造出了快乐的教学气氛。

2.5 营造田径运动氛围

为提高中学生对田径运动的心理认同,积极营造校园田径运动氛围也非常关键。首先要加大宣传力度,例如可在操场墙壁上彩印醒目的田径运动插图或宣传标语,在橱窗宣传栏中张贴我国田径运动健将和本校田径运动健儿的获奖摄影等。其次,学校需要常态化组织田径队训练比赛,中学生能经常看到田径队员训练和比赛,从而将田径运动融入每位学生的生活中。

3 结语

传统的田径教学因其教材、教学方法上的局限性和中学生身心发展阶段的特殊性,通常无法激发学生的学习兴趣,教学效果不佳。通过树立趣味化教学理念、挖掘趣味化内容、革新教学模式、实现教学方法的趣味化和营造田径运动氛围,有利于提升教学效果,培养学生终身体育意识,实现田径教学模式的革新。

参考文献:

- [1] 李旭帆.改进中学田径课程趣味性,增强学生学习积极性[J].当代体育科技,2016,6(6):66-67.
- [2] 卜凡振.趣味教学法在田径教学中的运用[J].黑河教育,2018(3):70-71.