

趣味田径教学法在初中体育教学中的应用

姚金勇

(南京市江宁区桃红初级中学, 江苏南京 211151)

摘要 ▶ 在体育教学不断创新发展的过程中, 逐步诞生了趣味田径教学法。趣味田径教学法是以激发学生学习兴趣为主的教学形式, 在初中体育教学中具有应用价值, 对于学生竞争思维、团结意识的形成具有促进作用, 同时也能增强学生在体育学习过程中的积极性与主动性, 可以保障初中体育教学的实施成效。基于此, 文章分析了趣味田径教学法对初中体育教学的积极影响, 并提出了初中体育教学中趣味田径教学法有效应用的路径, 旨在将趣味性元素融合于课前准备、课上体育训练、课堂收尾、课后评价各个环节, 并发挥体育器材的辅助作用, 有效提高初中体育教学中趣味性田径教学法的应用成效。

关键词 ▶ 趣味田径教学法; 初中体育教学; 教学评价; 教学质量

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.09.021

体育教学是素质教育实施背景下初中教育工作的重点内容, 高效开展体育教学, 能够帮助学生放松身心、强健体魄, 可以为初中生的文化知识学习提供更加专注的精神力及体力。在初中体育教育中, 田径教学在学生身体机能提升、身体素质强化方面作用显著。然而传统田径教学过程相对枯燥, 难以激发学生的参与兴趣, 对提升初中体育教育质量产生不利影响。趣味田径教学法属于寓教于乐的教学方式, 利用趣味性、竞争性元素, 激发学生在田径运动活动中的参与积极性, 进而保障田径教学成效, 实现素质教育的目标。

1 趣味田径教学法对初中体育教学的积极影响

1.1 激发学生兴趣, 增强学生体育活动参与欲望

激发学生学习兴趣是保障体育教学活动高效开展的动力。趣味田径教学法能够以兴趣为引导, 加深学生学习层次, 启迪学生深入思考, 使之积极参与体育活动^[1]。趣味田径教学法是一种能够调动学生学习兴趣的有效方法, 可以结合学生运动基础及能力水平, 有针对性地设置运动量, 更侧重培养学生对体育学习的兴趣, 可使学生树立积极主动的学习态度, 形成终身持续参加体育锻炼的良好运动意识。在趣味田径教学法应用的过程中, 体育教师可以采用多种体育

设施及器材吸引学生关注, 增强学生好奇心, 引导学生完成体育学习任务, 并使之产生体验新颖体育器材的欲望。此外, 体育教师还可以根据体育运动场地的空间大小, 设置多元化的趣味性田径运动活动, 在空间充足的体育场, 可以组织障碍活动, 增强田径运动的有趣性。而空间狭窄的运动场地, 则可以开展趣味竞技游戏, 让学生在竞技游戏中逐步强化竞争意识、团队意识, 提升学生主动参与体育活动的意愿。

1.2 培养学生意识能力, 推动学生身心健康发展

传统田径运动主要以单纯的跑、跳训练为主, 采用的主要是体育教师动作示范、学生模仿练习的形式, 整个体育教学过程相对枯燥, 且教学设计并不能满足所有学生的体育运动需求, 无法帮助学生有效舒缓学习压力, 也难以充分提升学生的体能素质。而趣味田径教学法集合了趣味性、教育性、竞技性等多种元素, 可以根据不同年级学生的兴趣爱好、体能情况, 有针对性地设置差异化的田径活动, 还充分考虑到了学生的运动需求, 完成体育教学中提高学生综合素质的任务。

通过开展竞技性活动可以增强学生的竞争思维, 而依托团体性活动则能强化学生的团队意识, 能使学生得到全身放松, 这对于学生身心健康同步发展具有积极推动作用。例如

作者简介: 姚金勇, 男, 中学一级教师, 研究方向: 初中体育教育教学。

初中体育教学中,体育教师可以组织接力竞赛跑活动,让学生以小组为单位参加竞技,促使学生形成竞争意识,学生为获得良好比赛成绩,会积极与小组成员协作配合,可以增进同学间的关系,强化学生体能素质,对于其身心发展均具有益处。

1.3 提升教学质效,打造高效体育课堂

传统初中体育教学模式下,由于受到传统教学理念的限制,体育教师的教育方法创新不足,通常是热身、慢跑及自由活动,或是让学生模仿练习教师演示的体育运动动作。这种教学方式不仅内容固化,而且学习过程较为无趣,学生的学习热情得不到有效调动,难以实现体育教学的目标任务。而趣味田径教学法的应用,可以改变传统初中体育教学的模式方法,通过引入多种创新性、趣味性的教学形式,增进师生间的互动交流,并依托多元化的活动形式,创建高效性、趣味性体育课堂,取得更佳的体育教学成效。具体来讲,应用趣味性田径教学法时,可以创新田径运动的开展形式及实施内容,可利用新颖、有趣的运动道具吸引学生的视觉注意,也可以运用竞技、比赛等活动,激发学生的体育精神;可通过视觉感官及精神意识的有效调动,提升体育教学过程的可观赏性,营造轻松、愉快的体育教学氛围,从而在欢乐的环境下完成教学任务,以此推动学生体育素质、体育精神的同步发展。

2 初中体育教学中趣味田径教学法有效应用的策略

2.1 依托趣味性游戏做好课前准备

以往体育教学开展过程中,主要采用体操、慢跑等方式进行课前准备,无法充分调动学生的参与热情,学生会因课前准备不足,在运动过程中出现关节受损、肌肉拉伤等安全问题。为此,体育教学中可以将趣味性游戏应用于课前准备环节,以此提升学生参与课前准备的积极性,从而保障学生体育运动过程的安全^[2]。如教师组织长跑训练之前,可以摒弃体操、慢跑等传统热身方式,结合初中生的兴趣喜好,组织蛇形跑热身游戏,可以让学生沿蛇形路线跑完全程,然后携带呼啦圈等体育器材再进行一次蛇形跑,抵达终点时,利用体育器材击中设置物方可完成任务。这种新颖的课前准备形式,更具有趣味性,可以提升学生参与度,可为后续体育训练的安全、顺畅开展提供保障。基于趣味性游戏开展课前准备时,体育教师需要结合体育教学内容科学设计活动形

式。如教学内容是短跑训练,为保障学生反应速度、爆发力均得到有效提升,可以在课前准备阶段设置追逐跑游戏,各组学生根据教师的口令在追逐组或逃跑组之间变换身份,可使原本枯燥的课前准备活动更加有趣,在体育课堂正式开展前,激发学生兴趣,从而增强学生在正式体育教学中的参与度。

2.2 采用趣味性游戏形式开展正式体育教学

正式体育课堂教学过程中,也可以引入趣味性游戏,可使学生在轻松、愉悦的氛围之下,积极参与体育训练,提升学生的体育运动技能。初中学生正处于身心发育的关键期,具有好奇心强、兴趣浓厚的特点,在体育训练过程中采用新颖、有趣的形式,更能够调动起学生的参与积极性。为此,初中体育教师可围绕学生特征,利用现有体育场所组织区域化的体育训练活动,以此调动学生参加体育训练的自主积极性。如体育教师可以组织百米障碍跑训练活动,在跑道上按照相应的间隔设置障碍装置,并在每个障碍物上设置不同的题目,如数学题等,让学生在跑动的同时思考问题答案,并在下一个障碍物上做出解答,在此过程中,体育教师可将学生分成多个组别,各组学生依次参加障碍跑,并在活动结束后对每组学生跑到终点的用时、速度以及答题准确率进行统计,为获得胜利的小组成员给予相应的奖励。在趣味性游戏训练中,可以消除学生对体育训练的抵触感,使学生踊跃参与体育训练,有效提升体育教学的最终成效。

2.3 利用体育器材丰富教学内容

体育教学中体育器材的作用显著,应用趣味田径教学法时,要发挥不同类型体育器材的作用,增强体育教学的新鲜感,并丰富体育教学的内容,提高学生对体育教学的参与热情。初中体育课开展体育教学活动时,由于学生协调能力、运动水平存在差异,因而学生的技能掌握情况也不同,部分技能水平不高的学生可能不太愿意参加体育运动。此时,体育教师可以结合学生喜好,准备多种类型不同、颜色各异、配重不一的体育器材,学生可根据自身偏好及运动需求自主选择适合的器材,降低学生对体育运动的抵触感,有效引导学生主动参与到体育运动中^[3]。除此之外,体育教学中还可以利用海绵垫、跳马、标枪等多种类型的体育器材,组织多种不同形式的趣味性田径活动,不仅可以利用各类体育器具展开独立性的田径运动训练活动,同时还可以将多种类型田径运动训练项目组合到一起,创造出新的训练项目,从而突破传统体育教学模式的束缚,在体育器材作用的有效展现

下,提高学生在体育教学中的参与积极性。

2.4 通过趣味性练习优化课堂收尾效果

学生参与体育教学之后,由于课上进行了大量运动,在未有效开展运动后拉伸的前提下,一些学生可能会出现腰部或腿部不适,产生疲劳感,接下来参与文化课的学生会因此无法集中注意力。因此在体育运动之后,初中体育教师可组织学生进行趣味性拉伸训练,帮助学生快速放松肌肉,提高学生对运动后拉伸训练重要性的认识,防止学生出现疲劳感而影响接下来文化课的学习。

2.5 科学实施教学评价推动教学策略不断优化

有效的教学评价能够评判体育教学的优劣,可以分析出所用教学方法是否合适,能够了解学生对运动技能的掌握情况,可为教师调整体育教学策略提供参考。在应用趣味田径教学法组织体育教学活动时,体育教师需要关注学生在体育活动参与过程中的体验感受,并对学生参加体育运动的意愿、主动性等各个方面展开科学评价^[4]。体育教师要立足教学中、教学后两个阶段,展开趣味田径教学法应用效果的评价分析,在趣味田径教学实施的过程中应详细记录教学相关信息,在教学活动开展后展开全面总结,从过程、结果两个层面得出客观、科学的趣味田径教学法应用效果评价结

论。评价实施的过程中,除了教师要作为评价的主体之外,还要重视学生的自我评价与相互评价,并且体育教师应设置详细、全面的评价内容,科学评判每一个环节中趣味性元素的融合效果。此外,体育教师需要根据评价内容设置多元化的评价指标,在运动指标的基础上,还要将认知指标、情感指标纳入其中,并在各目标下设置多个子目标,进而综合分析学生学习感受、体能变化,以此保障趣味田径教学法应用效果评价的准确性,以此作为体育教学策略优化调整的重要依据。

3 结语

在初中教学当中,体育课程的开展既能提升学生的体能素质,也可以帮助学生缓解学习压力,对于推动中学生身心健康同步发展具有重要作用。为确保体育教学价值效能的最大化展现,初中体育教师需要积极创新教学形式,利用新奇、有趣的教学形式激发学生对体育运动的参与兴趣。初中体育教学中可以引入趣味田径教学法,依托趣味性游戏做好课前准备或有效开展正式体育教学,同时还可以运用体育器材丰富教学内容,或利用趣味性练习优化课堂收尾效果,还要科学评价趣味性田径教学的应用成效,从而为初中体育教学中趣味田径教学法有效应用提供保障。

参考文献:

- [1] 燕文军.趣味田径教学法在初中体育教学中的实践分析[J].智力,2022(33):28-31.
- [2] 张秀荣.在初中体育教学中运用趣味田径教学法的策略分析[J].天天爱科学(教育前沿),2021(7):65-66.
- [3] 朱磊.微探趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].家庭生活指南,2021(1):163-166.
- [4] 赵益平.浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].读与写(教育教学刊),2019,16(3):92.