

激励教学法在中职田径教学中的应用探究

赵银平

(晋城市中等专业学校, 山西晋城 048000)

摘要 ▶ 在我国中职院校教育教学中, 田径教学是体育教学中的重要内容, 有效开展田径教学工作可以保障学生的身体健康, 也能为促进学生心理健康发展助力。在中职田径教学中, 激励教学法是一种比较有效的教学方式, 能充分提高学生的学习积极性, 同时, 也能确保其学习质量达标。基于此, 文章首先阐述激励教学法的含义和重要性, 其次结合现状分析中职田径教学存在的问题, 最后探索如何解决问题, 将激励教学法应用于教学中, 并提出相应的策略, 以供参考。

关键词 ▶ 中职体育; 田径教学; 激励教学法

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.040

田径教学是在各学段教学中都非常重要的内容, 但是长期以来, 无论是家长还是学生, 都对田径项目存在或多或少的认知误差。比如, 很多人普遍认为田径和跑步是相同的, 事实上田径和跑步不仅不同, 而且差异非常大。田径主要由三部分构成, 分别是田赛、竞赛、全能运动。和跑步相比较, 田径训练难度较大, 要想获得成绩, 必须经过专业且长期的训练。但是在中职院校中, 田径教学效果普遍不理想, 中职院校学生整体素质普遍较差, 不仅不重视各文化学科学习, 而且也容易忽略体育学习。这不仅不利于学生身体健康, 还可能威胁其心理健康。因此, 探究激励教学法在中职田径教学中的应用具有一定的现实意义。

1 激励教学法的内涵和重要性

激励教学法指的是教师在教学时激励学生, 比如表扬学生、鼓励学生等, 可以促使学生积极对待学习, 提高学生的学习质量, 也能够提升教师自身的教育效率。

在中职田径教学中使用激励教学法具有非常重要的意义。第一, 有利于提高学生的田径学习兴趣。在传统的教学模式中, 大部分教师采取填鸭式的教学方法, 一味地给学生讲解理论, 忽略了实践内容, 导致学生认为学习枯燥无味。在田径体育教学中, 许多教师给学生讲解体育技能, 并要求学生死记硬背, 忽略了学生的实际感受, 也很少组织学生开

展对应的田径比赛, 久而久之, 学生的学习兴趣大幅下滑, 学习效果也不如人意。但是, 如果教师能合理使用激励教学法, 也就是在教学过程中给予学生更多的表扬和肯定, 这不仅能提高学生的学习兴趣, 还能拉近师生距离, 改善师生关系, 同时也促使更多学生积极参与到学习过程中, 进而从整体上提升教学效果, 也使学生对田径学习更感兴趣^[1]。第二, 能在一定程度上缓解学生的叛逆情绪。在我国中职院校之中, 许多学生的叛逆思想非常严重, 大部分学生不思进取, 对待文化课学习不积极, 对待体育学习更是态度恶劣。有些学生甚至认为体育课就是用来娱乐休闲的, 没有必要认真对待, 导致体育教学效率低下。在该情形下, 教师使用激励教学法便可以在一定程度上纠正学生的不良思想。在传统教学中, 对于学生的叛逆行为, 大部分教师都会直接批评, 但结果适得其反。激励教学法需要教师发现学生的闪光点并鼓励和表扬, 长此以往, 学生会自觉纠正自己的思想和行为, 以往的叛逆情绪会有所缓解。第三, 有助于提高学生的自信。教师使用激励教学法给学生充分的表扬和鼓励, 让学生感受到教师对自己的认可和关怀, 这对提高学生的自信是非常有益的。同时, 当学生的自信心提升, 学习过程中也会表现得更加积极主动, 学生也能及时向教师提出自己遇到的问题并寻求帮助, 有助于提高学生的学习质量。此外, 通过和教师以及其他学生沟通交流, 也能在一定程度上提高学生

作者简介: 赵银平, 男, 讲师, 研究方向: 田径。

的交际能力,这对学生的自信提升和后续成长都是非常有利的。第四,能营造良好的课堂氛围。据有关研究显示,轻松愉悦的环境能激发人的思维,使人的身心感到放松,反之,人会感到巨大的压力。将激励教学法和田径教学相结合,需要教师给学生营造轻松愉快的教学环境,在该环境下,学生学习热情高涨,激情满满,教学氛围也会因此变得更加轻松和谐,有助于提高教学质量。此外,教师通过激励引导学生相互交流和探讨,如小组学习,学生间的关系也会越来越和谐,除了能让体育课教学氛围有所转变之外,其他学科课堂氛围也会得到改善。

2 目前中职田径教学存在的问题

2.1 教学内容的设置不合理

田径教学和传统的跑步项目是不同的,其教学内容更加复杂,涉及的范围较广。但是因为深受传统思想的影响,我国许多中职院校依然将田径运动和跑步项目相混淆,在设置教学内容上,大部分学校和教室也只是设置了跑步相关内容,没有深入理解田径运动的含义,导致教学内容比较单一,学生的参与度低,学习质量也不如人意。此外,因为教学内容的设置存在不合理性,教学体系也因此显得非常不完善,在教学过程中,教师引导学生消耗大量时间跑步,但是却忽略了提升学生的田径比赛技能,这违背了教学目标^[2]。

2.2 教学模式整体较为落后

目前,许多中职院校田径教学模式也比较滞后,例如,在教学过程中,教师会给学生示范相应的动作,学生跟着教师学习,然后教师组织学生自由活动。但是,每一个学生都是独立的个体,其学习能力以及生活环境等各方面都存在显著差异,上述“一刀切”的教学模式无法帮助教师发现学生的潜力,也不能贯彻因材施教的原则。久而久之,学生的学习兴趣会大幅下滑,学习质量也会因此受到影响。此外,有些中职田径体育教师更关心理论知识的掌握,因此,在教学中给学生传授理论技能的同时,要求学生通过书面作业的形式记忆理论,导致学生没有充分的时间参与实践活动,无法掌握比赛实战技能。

2.3 教学流程缺乏指导思想

目前,我国实施新课改,但是许多中职院校及教师并没有积极响应国家政策的号召,教学方法依然比较滞后,教学思想同样如此,导致教学效果不佳。中职院校有些教师自身能力和素质也相对不足,比如教师没有积极学习新的知识和技能,导致教学方法过于传统,教学思想不够先进,进而导

致教学效果不理想,教学目标也难以实现。

3 在中职田径教学中应用激励教学法的有效策略

3.1 更新田径教学理念,善用激励方法

近几年,随着国内教育教学改革深入推进,新课改给各阶段教学都提出了更高的要求,社会各界有关教育质量的要求也变得更高。例如家长不再像以前那样仅关心学生的成绩,而是越来越注重学生的全面发展。在该时代背景下,中职田径教学要想达到理想的效果,实现预期的目标,就必须改变传统的思维,树立先进的思想,并积极使用激励教学法。为了改变传统的思想和意识,中职院校应该对当前的教师展开系统性培训,督促教师树立新思想,也纳入激励方法相关培训,使得教师了解激励教学法的含义和重要性,并在后续教学中积极主动使用激励教学法,实现提高教育教学质量的目标^[3]。以800米跑教学为例,为了发挥激励教学法的作用,教师应首先给学生讲解理论知识,并适当提问,针对表现好的学生,及时提出奖励,然后组织学生开展竞赛活动,此时学生便会积极参与。在活动过程中,若学生表现非常优异,教师同样需要提出表扬,使学生参与比赛的兴趣更强烈;在比赛结束后,教师需要及时统计结果,对表现好的学生提出表扬。这样,通过多次激励和表扬能唤起学生主动参赛的积极性,能为后续高效开展教学打好基础。

3.2 重视中职学生身心健康,及时调节情绪

为了使教学效果更好,在使用激励教学法的过程中,教师也需要关心学生的身心健康,结合学生的实际生活,并将生活相关内容适当引入教学之中。目前,许多中职院校学生田径运动参与性不足,整体学习兴趣不高,对此,教师还需要深入分析学生的身心发展规律和特征,在此基础上调整教学模式,帮助学生找回学习自信。对于学生的负面情绪,教师要采取激励教学法对学生进行疏导,引导学生及时缓解压力,使学生建立学习自信。以力量训练为例,教师首先要评估学生的基础能力和学习水平,全面掌握学生的具体特征和成长规律,然后将学生划分成不同的小组,并确保每个小组学生的综合水平相当,为小组划分对应的训练内容,坚持因材施教,提高教育效果。对于一些表现不积极的学生,教师可以在训练之前引入优秀体育人物事例,以此激励学生积极参与训练,使学生斗志昂扬,改变学生的学习心理,同时也通过力量训练使学生形成良好的品格^[4]。

3.3 改善中职田径教学氛围，凸显激励优势

激励教学法在调节学生情绪和注意力方面发挥着非常重要的作用，中职教师在田径教学过程中需要使用合理的激励教学策略，比如丰富自己的眼神、语言和表情等，能在一定程度上稳定学生的情绪。同时，教师也需要营造良好的教学环境，例如，学生在训练出错时，要照顾到学生的自尊心，不能批评学生，要适当鼓励，引导学生反思自己，及时找出问题，并针对学生的问题提出建设性的建议，以此缓解学生的负面情绪，让学生的内心得到满足，进而提高其学习兴趣。在实际教学时，教师还需要提高自己的课堂控制能力，要善于发现每一个学生的优点，并及时通过表情或语言方面予以肯定和支持，提高学生的学习自信，激发学生的学习潜力。

3.4 丰富中职体育激励教学法的内容，培养专业素养

要提高中职田径教学效率，还必须完善教学内容。中职田径教学的主要目的是保障学生的身体健康，同时也是为了提升学生的综合素养，促使学生实现全面发展，因此，优化教学内容非常重要。一方面，教师在教学中需要纳入更多与

田径教学相关的专业内容，比如田径理论知识、技术要点等等，让学生真正理解田径的含义，了解对应的技术要点，除了进行理论教学之外，也要组织实践教学，定期开展丰富多样的田径活动，通过实践方式激励学生，能进一步提高其积极性^[5]。另一方面，教师也需要注重培养学生的交流能力、合作能力以及管理能力等，例如在实践活动结束之后，要求学生在同学面前发表感想，以此锻炼学生的交际能力，或是组织小组合作竞赛模式，锻炼学生的合作能力，加强其团队意识等。这样一来，不仅帮助学生掌握了田径专业知识，还有助于提升学生的综合素养，将学生培养成为全面发展的人才。

4 结语

综上所述，田径教学是中职院校教学中的重要部分，经过长期的探索和实践，其教学效果有所改善，但仍存在一些问题需要解决。研究得出，激励教学法能激励学生的学习积极性，对提升中职院校的教学效果具有显著的促进作用。中职体育教师还应持续探索更多行之有效的教学方法，以全面提升教育教学质量，培养更多的优秀人才。

参考文献：

- [1] 胡卫平.激励教学法在高中田径教学中的应用[J].田径,2022(11):38-39.
- [2] 陆俊文.激励教学法在高中体育特长生田径教学中的应用[J].科学咨询(教育科研),2021(4):267-268.
- [3] 崔孝君.激励教学法在高中体育特长生田径教学中的应用[J].家长,2021(9):16-17.
- [4] 魏刚.激励教学法在高中体育特长生田径教学应用[J].中学课程辅导(教师通讯),2020(14):115-116.
- [5] 邹严.激励教学法在中职田径教学中的应用研究[J].田径,2020(7):18-19.