

趣味田径在中学体育教学中的应用

王 剑

榆林市教育示范性综合实践基地 陕西 榆林 719000

摘 要：在中学体育教学中，趣味田径作为一项富有活力、富有创新精神的教学内容越来越受到广大教育工作者的重视。传统的田径教学多以训练竞技技能为主，着重提高速度、力量和耐力，这样虽然有利于学生身体素质的全面发展，但也容易造成学生枯燥乏味的感觉，减少参与的热情。趣味田径把游戏元素巧妙地与田径训练相结合，设计丰富多彩的趣味活动，激发学生的学习兴趣，让他们在轻松愉快的环境中掌握田径技术，提高身体素质。这种教学模式既能提高学生的参与程度，又能培养学生的团队精神和竞争意识，使中学体育教学充满了生机和活力。

关键词：趣味田径；中学体育；教学应用

引 言：

将在全面实施素质教育的今天，体育教学已不只是单纯地锻炼身体，而是要培养学生的兴趣和个性。趣味田径因其特有的魅力与这种教育观念的转变相吻合。可突破单一的教学模式，在教学内容和方式上进行创新，使学生获得更多的学习经验。在趣味田径教学中，学生由被动的参与者转变为主动的学习者，学生能在趣味活动中探究田径之奥秘，体会体育之乐趣，并培养其持久的兴趣。此外，趣味田径还注重团队合作和公平竞赛，有利于培养学生的社交能力和良好的品德，促进学生身体和心理的全面发展。

一、中学体育教学存在的挑战

（一）学生兴趣与参与度不足

中学体育教学中最主要的问题之一就是学生对体育课的兴趣与参与程度普遍偏低。在学习压力增大的情况下，学生倾向于把更多的注意力放在文化课程上，而忽视了体育课^[1]。这不仅影响中学体育教学质量，而且影响中学体育教学质量的提高。另外，传统体育教学模式单一，缺乏趣味性、创新性，不能充分调动学生的积极性。

（二）教学资源与设施的限制

中学体育教学面临的另一大难题是缺乏教学资源与设备，由于资金和场地的限制，很多学校不能为学生提供足够的运动器材。这不仅制约体育教学内容的丰富多样，而且影响学生参与体育活动的体验与兴趣。由于缺少充足的运动场地与器材，部分体育项目不能正常开展，学生仅能做一些简单的体能训练，不能开展更加多样化的体育活动。这一现状已成为制约中学体育教学质量提高、学生素质提高的重要因素。

（三）师资力量与专业水平的不足

中学体育教师队伍建设与专业化水平的提高，是当前中学体育教学面临的一个重大课题。部分学校体育

师资力量不足，造成了教师工作负荷过重，很难对每一位学生给予足够的关心与指导。另外，部分教师专业知识、技能更新滞后，不能满足现代体育教学需要^[2]。随着体育教学内容的丰富与多元化，对教师的专业知识与技能提出了更高的要求。但是，目前很多教师接受培训的机会有限，从而影响到教学质量，影响学生的学习效果。

二、趣味田径在中学体育教学中的应用优势

（一）提高学生兴趣与参与度

将趣味田径引入到中学体育教学中，具有明显的优越性。趣味田径是把传统田径项目与趣味元素有机地结合起来，让学生在轻松愉快的气氛中参与到体育运动中来^[3]。这种教学方法能激发学生的学习积极性，提高其参与体育教学的积极性。相较于传统的体育教学，趣味田径更多地将注意力集中在学生的体验与感受上，设计各种各样有趣的比赛与活动，使学生们在参与的过程中体会到体育的快乐，从而增强他们的参与热情。

（二）促进学生全面发展

在中学体育教学中运用趣味田径的优势也在于它能促进学生的全面发展。趣味田径不仅能提高学生的力量、速度、耐力等身体素质，而且能培养学生的团队精

神,竞争意识,自信心。通过参加趣味田径活动,学生可学会互相支援与合作,在竞赛中培养竞争精神与拼搏精神。此外,趣味田径还能帮助学生建立自信心,并在各种趣味活动中体验自我成长与进步。这是一种全面发展的教学模式,有利于学生综合素质的提高,也为其将来的发展打下了良好的基础。

(三) 丰富教学内容与形式

将趣味田径引入中学体育教学中,可以有效地丰富教学内容与形式。传统的体育教学内容比较单一,趣味田径课则是在体育教学中引入了多种趣味性活动,丰富了教学内容。如趣味接力,障碍跑,趣味投掷等,既能提高学生们的体能,又能增强课堂的趣味性与吸引力^[4]。另外,趣味田径的教学形式更具灵活性,教师可根据学生的实际情况及兴趣,设计多样化的教学活动,以满足不同学生的需要。丰富的教学内容、形式,有利于激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

(四) 提高教学效果和质量

将趣味田径引入中学体育教学中,对提高教学效果与质量有明显的促进作用。在田径教学中融入趣味元素,能使学生更主动地参与其中,取得更好的学习效果。趣味田径是一种能使学生掌握田径技术与技术,提高其竞技水平的有效途径。同时,趣味田径还可以提高学生的注意力,提高学习效率,让学生在轻松愉快的环境中进行学习与锻炼。另外,趣味田径的教学方法还能增强学生对体育课程的认同与归属感,增强其参与体育活动的积极性,从而提高体育教学质量。

三、趣味田径在中学体育教学中的应用策略

(一) 基于学生身心发展规律的趣味田径教学目标体系构建

教育心理学强调学生身心发展的阶段性和连续性。在开展趣味田径教学过程中,要将教学目标设定在符合学生体质提高的需要的的前提下,兼顾学生的心理健康和社会适应性^[5]。维果茨基的最近发展区理论对教学目标的设置具有重要的指导意义,提示教学要超前于发展,以合理的目标指导学生不断突破现有的层次。

例如,教师可以学生身心发育规律为指导的科学教学目标体系。针对初一学生好奇心强,协调能力发展快,但注意力很难长时间集中的特点,在进行田径教学时,将基本目标设置为使学生掌握正确的起跑姿势和简单的加速跑技术,利用“信号灯田径”这一趣味游戏,利用不同颜色的信号灯指示,使学生能够迅速地进行起

跑反应,在轻松、有趣的气氛中加强起跑技术的训练。进阶的目标是以团队合作为核心,进行“班级接力挑战赛”,让学生在接力过程中,合理地传递接力棒,培养团队合作意识。拓展目标以学生的心理素质为重点,鼓励学生在竞赛中敢于向自己挑战,克服畏惧心理。随着年龄的增长,学生的身体机能得到进一步的提高,竞争意识也在不断增强。到这一时期,田径教学的基本目标应提高到最优化的中间跑和冲刺技术,利用“田径障碍赛”,在跑道上设置一些简单的障碍,帮助学生们在跨越障碍的过程中,提高自己的身体协调能力和速度耐力。课程的进阶目标是举办“跨班田径联盟”,以培养学生的竞争意识与集体荣誉感。拓展目标是引导学生树立正确的“胜”与“负”观,并能在竞争中保持良好的心态。初三是学生面临升学压力的时期,也是身体发育趋于成熟的时期,田径教学基本目标是以巩固、提高田径技术稳定性、连贯性为主要目标,采用高强度“田径计时赛”开展有针对性的训练。高级目标可进行《田径战术分析与运用》,使学员根据对手的特点,制定战术,提高思维水平。课程以学生抗压能力为重点,通过模拟竞赛情境,让学生在高压环境中发挥最佳状态。

(二) 融合多元元素的趣味田径教学内容创新实践

教师应教学内容上积极地进行创新,把游戏元素、文化元素和科技元素等多种内容融合在一起^[6]。建构主义学习理论认为,知识并非由教师传授而来,而是由学习者在特定的情境,也就是社会文化环境中,在他人的帮助下,借助必要的学习材料,经过意义建构而获得的。因此,通过创设丰富多彩的教学情境,使学生能主动地学习田径知识和技能。

例如,教师可以当地的历史文化为切入点,结合项目的特点,设计一套具有历史文化色彩的田径教学内容。在操场上设置田径场地,模拟不同历史时期的运动项目,每一个场地都设置有历史文化知识问答及田径技术挑战等。以唐代田径为例,要求学生做完规定的田径动作后,再回答有关唐代文化的问题,如:“唐代最有名的诗人有哪些?”答对就可以进行下一阶段的场地挑战。为增强教学内容的趣味性与互动性,在教学过程中引入虚拟现实技术。当学生们穿上虚拟现实设备进行田径比赛时,就会有一种置身于古代竞技场的感觉,四周都是虚拟的观众,这大大增加学生的代入感与参与度。在此基础上,可通过分组竞赛,鼓励学生互相鼓励,一

起完成具有挑战性的任务,培养学生的团队精神。通过这一教学活动,学生们不但可掌握田径技术动作,而且可通过历史文化知识问答环节,提高自己的文化素养。

(三) 多维度协同的趣味田径教学方法综合运用

在中学体育教学中,单一的教学方式很难满足学生多样化的学习需要,只有将各种教学手段有机地结合起来,形成多维协作的教学模式,才能使教学效果得到有效的提高。多元智能理论认为,每一个人都具有不同的智力,如语言智力、数理智力、空间智力和运动智力。

例如,教师在田径教学中可采用游戏教学、情景教学、合作学习等多种教学方法,对中田径教学进行探索。教师们事先在校园周围规划几个标志性的景点,并设计难度不一的中田径路线。在教学过程中,学生拿着地图、任务卡,以小组为单位,按规定的路线跑中跑。每一个景点都有不同的任务,如在公园景点,学生要做一个有关大自然的知识问答;在图书馆的某个地方,需要完成一场小队的解谜游戏。这些题目的设置,既能提高田径比赛的趣味性,又能训练学生运用知识及团队合作的能力。为使学生更好地掌握中田径技术,教师应在跑中适时地用呼叫法对学生进行呼吸、跑步等进行指导。同时,通过手机APP实时记录参赛选手的运动轨迹、速度和耗时等信息,并在各组间实时排名,营造出一种紧张有趣的竞赛气氛。跑中小组成员互相鼓励,互相帮助,体能较好的学生带动身体较差的学生,共同完成中跑任务。在这种多维协作的教学模式下,原本枯燥乏味的中田径训练,变成了趣味与挑战性的课程。

(四) 全方位、动态化的趣味田径教学评价体系构建

教师要建立全方位、动态的教学评价体系,全面客观地反映出学生在趣味田径学习中的成绩与进步,促

进学生的全面发展。发展性评价理论强调评价的“以质为本”,强调“以质取胜”,强调学生个体差异与发展潜力。

例如,教师可建立一套全面的评价体系,包括过程性评估、终结性评估、学生自我评估与互评、教师评估以及父母评估。田径教学评估以过程性评估占40%,侧重于学生的学习态度、参与程度、技术动作的改善过程。在课堂教学中,教师采用课堂观察、录像、动作分析等方法,对学生每次上课的成绩进行详细的记录。如每次练习时,教师都要把学生的出拳角度、发力顺序等技术动作进行记录,并及时给予反馈与指导。终结性评价占30%,主要考核指标为学生铅球投掷成绩及技术动作规范。每学期结束时,都会组织一次专项田径测试,并邀请专业裁判对其评分,以保证公平和公正。学生还应进行自我评估和互评,学生在填写自评表的时候,就自己的学习态度、努力程度、技术掌握情况等方面进行评估,与此同时,在小组内部还可以互相互评,互相学习,指出缺点。教师的评价和父母的评价各占5%,教师要站在专业的立场上,全面地评估学生一学期的表现,并对他们的优缺点进行分析,提出改善意见;家长亦可通过观察孩子在家运动,并对孩子的运动习惯与态度给予回馈。为使评估更具科学性和准确性,学校可引了数字化评估系统,对各项指标进行量化处理。该系统根据学生各方面的得分,生成个性化的成长报告,并以图表的形式将各阶段学生的进步及与班级平均水平进行比较。如学生田径成绩的变化曲线、技术动作各环节的得分,都可以清楚地显示出来。通过报告的内容,学生能清楚了解自己的长处与缺点,进而有针对性地制订下一步的学习计划。

结束语:

综上所述,将趣味田径引入中学体育教学,意义深远,不仅可以激发学生的体育兴趣,提高学生的体质,而且可以培养学生的团队精神和竞争意识,提高学生的综合素质。

参考文献:

- [1] 任妮,吴畅.中学开展趣味性田径教学的必要性与对策[J].体育世界,2024,(09):78-80.
- [2] 尚峰.中学田径教学中意外伤害的影响因素及

防范措施[J].田径,2024,(06):80-81.

[3] 李佳书.可穿戴设备在中学田径课堂中的应用研究[J].文体用品与科技,2024,(11):159-161.

[4] 李佳书.田径器材在中学体育教学中的创新应用[J].文体用品与科技,2024,(10):126-128.

[5] 姜镇.探究初中田径教学的开展策略[J].田径,2024,(03):3-4.

[6] 杨丹军.新课改背景下初中田径教学探索[J].田径,2024,(01):67-68.