

在高中体育田径教学中植入“趣味因子”

◆祁树伟

(新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第十中学 830000)

摘要:随着我国高中教学目标的不断改进,让学生的身心得到全方面的综合发展已经成为当前的主要教学目标,特别是增强学生的体质,更是当前教学目标的重点之一。体育锻炼不仅能够锻炼学生的体能和意志力,也早已被列入高考考核的项目。体育中田径的教学是体育运动的基础教学,但是许多学生对参加田径项目存在排斥心理,如何激发学生参与的积极性,是当前教学的重点。

关键词:高中体育;趣味因子;田径教学

引言:高中正是处于身心综合素质发展的关键阶段,平时繁重的课业压力导致许多学生缺乏体育锻炼,这时体育课就成为了他们主要锻炼身体的时间。体育教学中如何提升学生对田径项目的兴趣一直是教学的难点,田径项目本身缺乏趣味性,那么如何让学生对田径项目感兴趣,在田径项目中植入“趣味因子”就是关键所在。

一、“趣味因子”进入高中体育田径课堂的基本特点

1、让活动增加趣味性

传统的体育课堂教学就是循规蹈矩的按照课案中的教学任务内容安排学生活动,没有激发起学生积极主动参与体育课教学的兴趣。而在体育课堂中加入“趣味因子”,对高中学生而言是可以激发他们参与积极性的方式,在玩的同时也锻炼了身体,同时也增强了学生参与体育课的积极性。

2、田径活动具有竞争性

传统的田径教学一般都是让学生绕操场跑步或者跟着老师做一些运动,而在课堂中加入“趣味因子”后的教学模式,可以转变为让学生通过竞技比赛或者游戏的方式,更多的是参与游戏的过程,增强她们的参与感。

3、培养多项能力

“趣味因子”教学法,主要是让学生能够感受到课堂是有趣的,激发他们的参与感和探索欲。他们在参与田径教学的同时,不仅增进感情还增强了他们的合作能力。

二、如何将“趣味因子”植入田径教学课堂

1、在准备运动中的应用

通常体育课之前的热身运动都是全身运动以及慢跑,这些都是常规的课前准备活动。学生长期处在重复运动中就会导致他们对活动失去兴趣,动作做得不到位,从而影响热身运动的效果,在之后的运动中容易造成拉伤等身体损伤。为了让学生能够更加积极的参与热身,可以在热身中设置一些简单的游戏活动,比如“听数抱团”、“听口令做动作”、“传球接力跑”等小活动,这样不仅可以让学生都参与进热身运动,还能在正是上课前先调动他们的积极性调动,让课堂变得热闹起来。

2、在教学中创设情境

在热身之后,如果马上进行田径的教学可能会浇熄大家的积极性,此时老师可以通过设计之后教学的情境,来诱发学生参与的兴趣,比如在田径教学中教学生学习“标枪”这个项目时,老师可以先为学生描述标枪的基本动作,还可以使用笔记本电脑或者ipad为学生播放运动会中标枪比赛的精彩片段,让学生带着对运动员的崇敬感参与到学习中,在为学示范动作时,老师可以使用充满趣味性的语言,比如把自己想象成一把弓,身体要像弓弦那样最大限度的舒展开,这样细节的描述等等。或者在教学之前先进行项目的描述,让他们猜测今天要学习的项目,并且向学生提问他们是否了解标枪项目,最后进行标枪规则的讲解等等,在进入正式教学前,先让学生充分了解项目。

3、正式教学导入游戏成分

在传统的体育课堂中,许多老师在为学生展示完一遍项目动作后,通常就会让学生自由发挥,但是这样的教学是没有效果的,学生对项目不感兴趣就不会继续参与活动或者因为动作不规范导致受伤。为了让学生感兴趣更有参与感,可以在教学中加入一些简单的游戏,比如在跳远项目的教学中,可以先让学生分为几个小组,让他们在规定时间内先掌握跳远的基本动作,然后进行跳远接力的活动;或者组织“跳远晋级”的活动,各小组成员跳远成绩相加最终最高成绩可以得到奖励等等,在这样的小型比赛中学生竞争意识被激发起来,增强他们对田径项目的兴趣度。

4、教师参与感的重要性

许多体育老师在为学生示范完动作之后就变成了“甩手掌柜”,在一旁看学生练习,或者在一旁使用口头指导的形式为学生分配任务,这样会给学生造成一种居高临下的压迫感,是完全脱离教学情境的状态。如果教师能够主动参与到学生的活动中去,与学生一起练习项目,让学生感受到老师的积极性,自身积极性也会得到提升和激发。比如在进行4X100米接力时,老师也成为其中的一棒与学生一起比赛,这时老师不仅可以为学生示范标准的动作,还可以激发学生的竞争力,在比赛后与学生一起交流互相评价,互相学习技术要领。在与学生打成一片的教学过程中,拉近了师生关系,同时学生也会对上体育课更感兴趣。

结语

在体育运动项目中田径项目属于较高负荷量的项目,所以会让学生感到疲惫和乏味,这时就更加需要将“趣味因子”植入到田径项目的运动中。老师在教授技术的同时,要让学生感受到田径项目的趣味性和锻炼的意义,让学生真切的感受到锻炼身体的益处,同时老师在教学中与学生相处更加融洽也能够帮助学生增强对体育课的兴趣,以此来提升教学课堂的质量。

参考文献:

- [1]张方帅.趣味田径教学法在高中田径教学中的研究[J].新教育时代电子杂志(教师版),2017(38).
- [2]顾雪芳.中学体育田径教学内容改革与开发策略[J].当代体育科技,2013(24).
- [3]徐驰.运用趣味田径教学法提高田径技能培养效果的实践研究[J].体育时空,2018(03).
- [4]陈雅繁.论高中体育田径课堂中的“趣味”“互动”与“竞争”[J].新课程·中旬,2014,(10):125.

