

浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的运用

邹启莲

重庆市涪陵第十七中学校

DOI:10.32629/er.v2i6.1846

[摘要] 初中体育教学开展过程中,过去主要是通过传统的灌输式教学来完成,整体上未能够取得特别好的效果,同时在一定程度上影响了初中生的素质培养,而合理运用趣味田径教学法可以解决上述问题,基于此,本文阐述了趣味田径教学法的基本特征,对趣味田径教学法在初中体育教学中的运用进行了论述分析。

[关键词] 趣味田径教学法; 特征; 初中体育教学; 运用; 意义

1 趣味田径教学法的基本特征

趣味田径教学法的特征主要表现为: 首先, 趣味性特征。较之于传统的体育教学活动, 在应用趣味田径教学法后, 教学趣味性增强, 能够对学生产生强有力的吸引力, 让学生积极主动的参与到体育运动项目中, 感受到体育运动的乐趣。其次, 竞争性特征。在初中体育教师引入趣味田径教学法组织开展教学活动后, 课堂设计的体育游戏往往表现出一定的竞争性, 有助于激发学生参与体育运动的热情, 对体育教学的改革创新产生着相应的积极影响。最后, 关注学生多项能力的培养。初中体育教师在引入趣味田径教学法组织开展体育教学活动后, 要根据初中生的生理特点, 不仅关注学生田径运动技能的掌握和学生体育素养的培养, 还关注促进学生团队协作能力、自主探究能力的培养, 有助于促进学生学习水平的提高和学生的全面发展。

2 趣味田径教学法在初中体育教学中运用的重要意义

趣味田径教学法在初中体育教学中的运用的重要意义主要表现为:

2.1 增强体育教学活动的有效性

在初中体育教学活动中引入趣味田径教学法, 能弱化体育教学活动对场地的要求, 教师联系学生的成长需求和体育教学活动的现实需要, 能够引入更为丰富的教学内容和多元化的教学方法, 辅助教学改革活动的顺利推进, 对初中体育教学质量的全面提高产生至关重要的影响。

2.2 有利于促进体育运动的普及

趣味田径教学法的应用有助于促进学生自主学习能力和终身体育意识的培养, 因此在引入趣味田径教学法后, 学生的体育运动技能能够得到适当的强化, 对学生在日常生活中参与体育锻炼活动产生着相应的积极影响。因此从这一角度看, 趣味田径教学法的应用还能够促进体育运动的普及化发展。

2.3 满足初中生发展需求

初中生年龄正值青春发育的黄金时期, 这一时期的青少年体重会有大幅度增加, 身高也会迅速增长, 整个身体外形越来越成熟。但往往在这个关键时期, 身体的内在器官无法保持同样的发育速度, 主要体现在心血管系统和肌肉系统都

处于相对柔弱的状态, 内脏功能很难满足肢体的大量运动需求。同时处于青春期的青少年难免心理波动较大, 大部分学生会变得更加活泼, 这种发展的劣势是容易造成初中生的注意力转移过快。而运用趣味教学法则能满足学生的心理发展需求, 充分吸引他们的注意力, 并且在最大程度上加深他们的兴趣。

2.4 培养学生多元化发展

在组织趣味田径运动课堂活动时以团队合作为主, 能培养学生参与运动的兴趣, 可以促进学生的自主学习、激发学生的创造性; 可以唤起学生学习动机和竞争热情, 提高少年的竞争意识培养学生的意志品质, 养成不断战胜自我的性格; 更有助于培养学生团队合作能力, 促进集体行为的养成。

3 趣味田径教学法在初中体育教学中运用的分析

3.1 在准备活动中的运用分析

传统体育课堂上的课前准备活动过程中, 一般是通过慢跑, 做操等方式进行, 但是在反复通过这些活动方式后, 让学生产生反感的心理, 从而学生不会好好做准备活动, 从而对之后的体育教学留下了不安定的因素。课前的准备活动是上一节体育课的开始, 需要通过一个良好的气氛把学生带入老师的教学过程里。因此需要改变传统的课前准备方式。可以采用一些比较趣味性的跑类的活动, 比如说: 蛇形跑, “听到数就抱团”“拉起网捕鱼”或者跳绳, 传球的方法。也可以采取“听到口令就做相反的动作”“取球的比赛”等等方式使得学生保持对学习的激情, 集中注意力。如果是为了通过课前活动更有效的承接接下来的课上训练, 也可以采取一些更加专业性的活动。如果这节课是要教授学生长跑, 那么就可以让学生们做一些能够熟悉长跑的趣味活动。使学生从心理和生理两方面都迅速的适应整堂课程。但是, 在这个过程中, 教师也要对活动本身进行分析, 分析活动的生理科学性, 不能为了激发学生对体育课程的学习热情, 就忽视了学生本身能够承受的生理能力, 从而造成学生在做准备活动中受伤, 形成运动危险。

3.2 借助趣味性指导语言组织开展体育教学活动

传统的初中体育课堂教学将教师的技能指导和学生的自由活动作为主要教学内容, 不利于学生对相关体育知识和

技能的深入系统学习,学生也难以感受到体育运动的乐趣,极大限制了学生体育运动兴趣的激发和终身体育意识的培养。因此在引入趣味田径教学法辅助开展体育教学活动的过程中,初中体育教师应该有意识的使用趣味性的引导语言指导学生参与体育锻炼活动,在课堂中营造和谐的教学氛围和运动氛围,吸引学生的注意力,让学生积极主动的参与到体育运动活动中,实现对学生体育运动兴趣的培养,为学生深入学习相关体育运动知识提供坚实的保障。例如在对“跳高运动技巧”相关知识和技能进行学习的过程中,教师借助举例子和打比方等趣味性的语言将完成的动作技巧描绘出来,并且联系现代初中生的实际情况,可以适当的引入一些学生关注的热点词汇,有效激发学生的好奇心,在课堂上营造和谐的教学氛围,提高学生参与运动的积极性,保障初中体育教学质量的全面提高。如教师在组织学生训练的过程中就可以这样指导学生“同学们,站在起跑线上的一刻起,你们就要将自己想象成一只轻装的袋鼠,你们的助跑阶段,正如袋鼠在草原上快速的奔跑,起跳时,想象自己有袋鼠一样的大长腿和奥运冠军一样的弹跳能力,然后将自己轻松的送到栏杆上方去。”这样借助风趣幽默的语言,使课堂氛围轻松和谐,学生参与体育运动的积极性得到了明显的提高,也能够更好地理解相关运动技巧,对学生掌握跳高运动技巧,培养学生对田径运动兴趣产生了一定的积极影响。

3.3 借助器材开展趣味田径教学

田径教学中的所有项目均有规定的器材,然而在传统教学中,教师很少向学生普及器材的相关使用知识,同时也未予展示,导致学生对器材方面的了解一无所知。而在趣味田径教学中,教师可以利用丰富的教学器材,激发学生的学习兴趣,并增强相关田径知识的认知。在实际教学过程中,教师可以选择一些适合学生成长发展的项目,并向其展示相关器材,以此拓展学生的体育知识面。例如在进行“障碍跑”的训练时,教师可以在跑道的固定位置防止障碍旗,并根据学生的具体情况设置不同的往返点。在实际跑步过程中,依靠秒表对其运动时间进行测量,之后再引导学生按照个人往返跑步的形式进行单独训练。

3.4 融合游戏开展趣味田径教学

初中生十分热衷于体育游戏。教师在田径教学的过程中,将游戏引入其中,并根据体育项目的区别,设计不同的游戏

形式,可以增加田径教学本身的趣味性,进而提升课堂教学质量。教师在进行“200米短跑”的教学时,可以将“警察捉小偷”的游戏应用其中,具体规则为在教师所画的200米范围之内,学生通过抽签的形式决定角色身份,游戏开始后小偷先跑,警察在其5秒之后再跑,小偷一旦被警察抓住便被视为淘汰。由于男生和女生在体质方面存在差距,因此教师可以按照性格将其分为两组进行游戏,并根据班级实际人数,决定具体警察和小偷的角色数量。同样在“4×100”的接力训练时,教师可以根据学生身体素质的区别,将其合理分组,确保每组平均能力大致相同。

3.5 加强互动开展趣味田径教学

教学从本质上来说便是一种互动形式,然而传统教学都是以教师为主体的单向教学,学生只是被动地接受知识传递。如此便导致学生与教师缺乏足够的交流,教师无法得知学生的具体需求,学生的学习兴致也不高。而在趣味田径教学中,可以有效加强师生之间的互动,促进两者之间的感情。例如,在进行“跳高”训练时,为了确保教学方式具有一定的普遍性,教师必须对学生的实际情况有所了解。另外,在实际教学的过程中,还可以根据学生的运动能力,采取分层教学的方法,将学生分成多个小组,每组采取不同的教学方式,对其要求和标准也有所区别。

4 结束语

综上所述,趣味田径教学法是在新课改基础上提出的体育教学方法,其能够增强教学活动的趣味性,实现对学生体育学习兴趣的培养,为体育教学目标的实现提供相应的保障。将趣味田径教学法融入到初中体育教学实践中,对于提高初中体育教学质量具有重要作用。

[参考文献]

- [1]施卫星.以趣味田径教学法构建初中体育教学[J].田径,2016,(09):27.
- [2]陈景光.论初中体育田径课堂教学策略[J].当代体育科技,2014,4(24):73-74.
- [3]蒋俊.初中体育教学中的快乐田径课堂构建探析[J].当代体育科技,2015,5(27):100-101.
- [4]王继梁.浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J].北方文学(下旬),2017,(06):38.