

试论中学田径运动趣味性教学模式

福建南安侨光中学 黄金田

[摘要]随着新课程改革的推进,中学教学中,体育教学受到关注和重视。素质教育倡导学生德智体美的全面发展。在这样的教学环境中,应当加强中学体育教学研究,提高体育教学质量和水平。学生的身体素质对学生成绩有着较大影响,健康的身体有利于学生以更好的状态开展课堂学习。同时体育活动能够缓解学生的压力,加强学生意志锻炼,有利于学生身心健康发展。文章中结合中学体育田径运动,提出几点趣味性教学方式,提高中学体育教学水平。

[关键词]中学体育田径运动趣味性教学方式

中学体育田径运动中,主要有跑、跳和投三种类型的项目,是体育教学中的重要内容。传统的田径教学中,注重学生体能锻炼,强化学习运动技巧和技能水平,忽视学生在田径运动中的心理变化和感受。体育教师只需要完成课堂教学内容和任务,安排课堂学习和运动活动,学生在田径运动中难受感受体育运动的乐趣。因此,中学体育田径教学中,教师应当革新教学观念,创新课堂教学方式,采取趣味性教学方式,提高田径教学的效率和质量。

一、 创设课堂教学情境,激发学生田径学习兴趣

在中学体育教学的过程中,为了激发学生的学习兴趣,教师应当注重教学情境的设置。以往的田径运动教学中,教师在学生热身运动结束之后,直接开始田径教学。这样的课堂教学方式比较单一,缺少趣味性,学生缺少参与运动的积极性。随着新课程改革的深入,教师注重学生学习兴趣的激发,结合田径教学内容,创设课堂教学情境,使得田径课堂教学充满乐趣。例如,在田径运动标枪的学习中,教师引导学生开展模仿活动。教师在描述动作之前,可以设置相应的悬念,引导学生开展猜想活动,调动学生的积极性参与课堂学习,激发学生的学习兴趣。如教师做出拉弓待发的姿势,让学生猜测自己所做的动作是什么?在这样的教学过程中,教师需要找到学习内容的相似点,引入学生进入相应的情境,发挥学生的想象力,引导学生猜测。在公布答案之后,教师可以采取提问的方式,向学生提出问题 同学们,你们了解标枪吗?以前是否玩过标枪?你们知道怎样握枪才是正确的姿势吗?在投掷的过程中,如何用力才能使标枪投的更远?学生在学习之前,对于这些问题可能不会考虑,通过教师的提问,能够引导学生的思考和想象。如一些学生在观看体育比赛或者了解体育知识时,对标枪有一定的了解,可以进行相应的讨论。教师在完成讲解和示范之后,引导学生开展模仿练习活动。借助情境创设开展趣味性教学,激发学生学习兴趣。

二、 借助课堂游戏活动,开展趣味性教学

中学田径运动的趣味性教学中,需要设置相应的游戏活动。中学学生有着繁重的学习压力,适当的放松压力,有利于学生学习活动更好开展。在田径运动中,在基本技术和动作指导完成之后,借助游戏活动调动学生的积极性,营造体育课堂氛围,让学生游戏的过程中,掌握体育知识和技能。例如,在单脚跳的田径运动中,教师可以穿插赶马车游戏活动,锻炼学生的单脚连续跳能力,增强学生的身体协调性和平衡

能力。将学生分成五人一组，在相应长度的跑道上，按照二二一的形式站立，后排的学生需要抓住前排学生的左脚或者右脚，同时进行单脚跳前进。在游戏的过程中，手和脚不能松开。在游戏开始之前，教师向学生讲解游戏方法，安排学生成游戏队形，教师可以做出相应的示范，让学生了解游戏规则，并且强度游戏中保持重心。在游戏设置的过程中，应当结合田径运动内容，控制游戏的时间和度，不能过度娱乐，反客为主。在课堂游戏的过程中，注重课堂氛围的营造，加强知识内容的讲解，达到预期的教学效果，增强课堂教学的趣味性。

三、 注重教学资源的发展，开展趣味性教学

在中学体育田径运动中，需要使用相应的教学资源。在民间有很多的体育活动和传统节日或者娱乐项目融合，衍生出一些体育运动资源。民间丰富的体育运动资源具有娱乐性和运动型的特点，趣味性十足，受到学生的喜欢。如舞龙舞狮、踩高跷、跳长绳、踢毽子和跳方格等，这些运动充满趣味性，同时也是开展体育教学的重要资源。教师应当根据课堂教学内容，对其开发和利用，开展趣味性课堂教学。例如，在立定跳远的教学中，教师根据学生的性别开展相应的体育活动，针对男生，让学生开展“斗鸡”运动，选择一块平整的场地，并且画出相应的范围，作为阵地，采取一对一的运动方式，每个人使用手抓住自己的脚腕，使这条腿盘起来，单腿跳跃行走。在运动开始之后，一人攻击，另外一人防守，被撞出圈或者另外一条腿着地的一方失败。女生可以开展“跳房子”的运动，根据游戏规则，将石块或者沙包丢到相应的方格内，使用单脚或者双脚依次跳过其他空格，再回到起点，在运动中，沙包压线、出格等都算失败。通过这样的运动练习，能够增加课堂训练的趣味性，学生在愉悦的环境下加强体能训练，掌握运动技巧，达到预期教学目标。

四、 开展体育竞赛活动，开展趣味性教学

中学阶段的学生处于青春期的重要阶段，有着比较强的争强好胜之心。中学体育教师应当抓住学生的心理特点，开展体育教学活动，激发学生体育运动的兴趣。因此，在实际的田径教学中，教师可以组织学生开展体育比赛的活动，通过比赛完成课堂内容教学。为了能够让全体学生参与，教师设置相应的奖励，调动学生的积极性。例如，在中学体育接力跑的教学中，教师向学生讲解和示范接力跑中的动作和技能，让学生了解实际运动中的注意事项。同时，向学生讲解队形，并且进行相应的队形练习。最后，让学生合理分成小组，开展相应的小组比赛活动，每个小组中选出四名同学，进行4×50m的接力比赛，在比赛的过程中，不仅仅需要学生速度快，同时能够很好的掌握接力技能。通过比赛能够了解学生的课堂学习情况，调动学生的参与积极性。通过对学生比赛成果的评价，让学生能够了解自身的不足，其他学生可以对比自己，发现自身的问题，如比赛中学生的接力要领是否准确，队形是否符合要求？接棒人的手臂是否和身体夹紧后伸？虎口张开的度是否合适，是否对着传棒人？传棒人是否由上而下的压送动作？通过这样的课堂比赛活动，学生在紧张刺激的比赛过程中，积极参与课堂运动，加深知识内容的学习和理解。

五、 结语

中学体育教学中，田径运动内容比较枯燥，并且运动量较大，学生容易疲劳，长期以来，学生对于田径体育课程缺乏学习兴趣，不少学生产生抵触和反感心理。随着新课程改革的深入，体育教学受到人们的关注和重视，应当改进体育教学方式，提高田径教学的趣味性。中学体育教师应当革新课堂教学观念，丰富体育教学内容和形式，调动学生的积极性参与体育锻炼，提高学生的综合素质，实现学生的全面发展。

参考文献：

- [1]吴迎晋.趣味教学在高中田径教学中的实施[J]. 当代体育科技,2017,7(20)
- [2]李旭帆.改进中学田径课程趣味性增强学生学习积极性[J].当代体育科技,2016,6(06)