初中体育教学中的田径教学策略探究

宋发

江西省瑞金市下坝初级中学

DOI:10.32629/jief.v2i5.1481

[摘要] 加强初中体育教学,可以有效地提高学生的身体素质水平,田径活动作为体育活动的重要基础,在初中体育课堂上,教师应当注重对学生的田径类教学,所以本文就对如何提升初中体育田径类教学的有效性进行相关的探讨。

[关键词] 田径教学;初中体育;学生

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A

体育是初中阶段的一大重要教学内容,但是,从目前情况进行分析来看,大多数体育教师在教学中并没有认识到体育教学的重要性,一些教师甚至将体育作为一门副科,大量抢占体育教学时间,进行文化教学。这样的教学模式也很难帮助学生进行提高,在新型体育课堂上,教师应采用有效的田径教学模式,注重教学质量,提高学生体魄,让学生在锻炼过程中感知田径运动的相应乐趣,并完成自我身体素质提高,而这也是教师在教学中必须探讨的一大问题。

1 田径教学的重要意义

每个人的身体素质严重影响着其日常劳动和社会活动,因此健康的身体是进行一切活动的前提。走、跑、跳构成的田径项目作为一切运动形式的基础,不仅帮助个体提高身体素质,也能增强身体协调能力。不仅如此,田径项目还能加强团队协作意识、培养合作能力,例如接力赛是一个团体参加的比赛,考验接力成员的前后配合性,比赛过程中接力棒传递的顺利是获胜的关键,所以接力赛作为田径运动的一种形式是一项考察团体凝聚力和荣誉感的比赛。再者,学校的田径运动不像篮球、足球等需要专门场地,操场空地就能够实现该项运动的训练、比赛。此外,学校田径运动充分使用运动场所,不像其他科目运动,如足球、篮球、乒乓球等运动需要特定场地,其只需要一块简单的可以实施。学校若想提升学生运动的竞技水平,可以京城组织田径竞赛,也会促进国家体育人才的培养。

2 田径体育教学中存在问题的研究

2.1 学校不够重视田径体育课程

体育课改制度下的新课程标准是培养学生的运动兴趣,促使学生养成良好的体育运动习惯。在此影响下,目前初中体育老师在教学中只重视学生兴趣的培养,而尚未明确如何锻炼学生的身体素质,也忽略了田径运动课程的基础性和针对性,教学的投入不足导致田径教学深受影响。

2.2 学生缺乏对田径课程的兴趣

初中生由于正处于好动的年龄阶段,对球类运动项目更感兴趣。此外,田径运动是比较单一、枯燥的,并且缺乏娱乐性和趣味性,课程中涉及到的也是走、跑、跳、投等一些简单的基础项目,然而,学生对田径项目的理解远不如球类运动简单,要掌握其动作要领,需要经过千百次的训练。如果老师在教授过程中教学质量不高,学生就无法理解、掌握技术要领,持续一段时间后,学生由于始终感受不到田径运动能够促进自身身体素质的提高,会造成对田径课学习的抵触,从而放弃这门课。

2.3 教师缺乏有效的田径教学方式

田径运动属于内涵丰富的竞技项目,看似简单的运动,但课程教学中必须要保证学生上课的安全性,这是每位体育老师都要担心的问题。老师一旦疏忽学生组织,极有可能造成安全隐患,频繁引发安全事故。此外,很多体育老师带领学生练习过于形式化,在田径技术的教授上敷衍了事,尽显田径课的无聊。

3 体育田径课的教学策略

3.1 提高学生的学习兴趣

体育教师应该旨在培养学生学习田径技能的主动性和积极性,事先需要清楚学生的田径基础,当前许多学生是独生子,成长环境优越,不承担家务,再者家长和自身不重视身体素质培养,因此身体素质不好,

教学过程中应该根据学生的不同情况区别对待,做示范动作的同时强调注意事项和技术要领,随后安排学生进行分组训练,这样将会给学生营造轻松的学习氛围,激发学习兴趣,从而提高参与率。例如,投掷铅球课上,老师要充分考虑每个学生身体的承受能力,在分组活动中,可以让学生根据不同球类的重量循序渐进,或是小组互换的形式进行训练,安排第一组先投掷足球,第二组投掷篮球,第三组再投掷铅球,从而提高了学生田径运动的学习积极性。另外,老师可以通过为学生播放比赛录像的方式,如刘翔打破世界纪录的视频,用名人效应激发学生学习的兴趣。

3.2 发挥学生的竞技能力

在体育教学中,个人竞赛能够强化学生的竞争意识,团队竞技能够促进学生的集体荣誉感,而体育竞技的基础就是田径运动。体育老师应该利用竞技教学的普遍性和有效性,课上组织学生进行分组比赛。例如对于4×100米接力赛的教学,老师先讲解跑姿、接棒的技术,再在规定时间内让学生完成练习,最后进行小组比赛,要求名次靠后的几组接受惩罚。练习过程中,为了获胜每组学生必定互相指导着努力练习;比赛中,学生会为了集体成绩尽力发挥。

3.3 培养学生自主学习的能力

培养学生的自学能力是新课标的要求,多种多样的田径教材可以帮助各层次的学生自学和实践。例如,铅球课上,老师可以先播放铅球比赛的录像,然后要求学生模仿专业运动员投掷铅球,最后对学生投掷情况进行评价,并作示范,让学生反复练习。这一实践过程中,学生根据录像自己分解动作、相互指导掌握要领,通过自主学习更熟悉投掷铅球的技术规律。

3.4 将趣味田径同竞赛结合

处于青少年阶段的初中生竞争欲望较为强烈,老师可以结合竞赛进行趣味田径教学。比如,教师可以举行“篮球带球跑”趣味体育比赛,先是对学生进行一段时间篮球排球、带球训练等篮球基本动作的训练,在学生了解篮球的基本知识后,将学生平分若干组,各组成员站成一排,每两人中间间隔100米,组织学生将篮球作为接力棒运球跑800米,最后判定哪个小组获胜,判定标准可以依据哪组成员先到达终点、哪组犯规的次数最少。这种趣味田径与竞赛结合的教学,不仅能够有效吸引更多学生积极参与体育锻炼,激发学生团体竞争意识,活跃学生精神状态,而且能够显著提升体育教学效率的教学质量,帮助总结学生田径运动经验,从而丰富体育教学理论。

综上所述,田径运动在体育教学中是至关重要,科学、严谨、有效的田径教学方式将会帮助学生身体素质的真正提高,教育管理部门应该制定合理的田径运动教学方案,促进学生保持健康的身体状态。

【参考文献】

[1]邓振雄.对初中体育课堂足球教学现状的分析及对策探讨[J].新课程,2020(37):58.

[2]卢家培.初中体育短跑教学及训练策略微探[J].新课程,2020(37):102.

[3]郭大来.初中体育教学中传递终身运动观念的教学对策[J].新课程,2020(37):104.