

浅析田径教学中趣味教学方法

于青梅

青岛港湾职业技术学院, 山东 青岛 266400

[摘要] 趣味田径教学是指将教材的教学内容以趣味活动形式展开, 融娱乐, 趣味, 知识, 教学, 评价于一体, 旨在提高学生参与活动的热情, 提高动作技能, 提高教学成绩, 使学生在良好的状态下积极参与活动的练习方法。

[关键词] 趣味教学; 体育教学; 实验研究

DOI: 10.33142/fme.v2i1.3941

中图分类号: G642

文献标识码: A

Brief Analysis of Interesting Teaching Methods in Track and Field Teaching

YU Qingmei

Qingdao Harbour Vocational & Technical College, Qingdao, Shandong, 266400, China

Abstract: Interesting track and field teaching is a kind of practice method that combines entertainment, interest, knowledge, teaching and evaluation with the teaching content of teaching materials in the form of interesting activities, aiming to improve students' enthusiasm for participating in activities, improve their movement skills and teaching performance, so as to make students actively participate in activities in a good state.

Keywords: interesting teaching; physical education teaching; experimental study

1 研究背景选题依据

1.1 体育教育发展的要求

在大力倡导素质教育的今天, 田径教学主要目标应当是提高学生对田径的兴趣和认识, 增强我们学生田径认识和运动能力, 促进学生的全面发展。但是长期以来由于受“应试教育”的影响及传统教学模式的约束, 田径课教学改革一直未得到重视。首先, 田径课教学手段及形式单一、重复和技术难度大, 缺少趣味性。其次, 田径课内容比较单调、枯燥和陈旧, 这导致学生对田径课的爱好和参加兴趣越来越低, 参加的学生越来越少。

对于趣味田径的研究起步相对国外较晚, 自主创编的趣味田径方法并不多, 还不足以形成一套完整的教学模式, 无法在日常的教学与课堂中开展, 故本文通过文献资料法、实验法、问卷调查法、观察法与数理统计法进行研究, 试图将国际田联推出的趣味田径项目中, 引入到田径教学中打破传统教学方法束缚的枷锁, 改变学生不喜欢上体育课, 对田径运动简单的任务是跑跑步的狭隘思维, 把学生对田径运动的理解带到一个更生动、有趣、活跃的高度。为以后田径课程教学方法的改革作为依据。

1.2 课程改革的需要

田径运动的教学一直是学校体育教学的主要内容。随着社会的发展体育教学形式的改革, 传统的项目教学已经不适合体育教学的要求。李铁录在《青少年趣味田径运动发展和设计》提出随着时代的变化, 传统的田径教学方法单调, 且充满竞技性。对于以娱乐健身为主的课堂来说, 已经不再适合。国际田联在 2000 年推出了趣味性的田径运动, 旨在以灵活有趣的田径运动形式, 吸引学生参加田径锻炼。趣味田径运动的英文名称为“FUN IN ATHLETICS”, 教程中的趣味运动项目包括径赛和田赛两分, 每部分包括若干个运动项目。对于比赛提供了完善的运动场地图和比赛的规则、积分和裁判法。国际田联经过近 10 年的推广与开发, 已经对趣味田径有一套完整框架与规范的内容。国内对于趣味田径的引入与创编也已经相应的起步, 但尚处于发展研究阶段。

随着教委课改课程标准的推出与实施, 各种学科在教学的方法与教材上都有了改进与突破, 甚至一改以往墨守陈规的态度, 有了非同寻常的创新。而学生的体育课程也跟上了课改的脚步, 正在朝多样化发展。而田径运动项目作为学生体育的基础项目, 教师作为引导者, 正确的引导学生的兴趣发展就变得尤为重要。将趣味作为田径课程改变的主要因素, 以趣味快乐的教学方式, 来激发学生参加田径运动的兴趣, 增强学生体质为目标。希望对今后田径运动项目在体育课程的改进中起到推进的作用。

2 研究内容

2.1 研究目标

以新课标为指导思想，对我们学校部分学生体育教学现况进行调查，针对存在的问题提出在田径教学中进行趣味田径课教学理念，确立田径健身价值，培养学生对体育田径的兴趣。

2.2 研究内容

- ①根据社会与现代学生的体质，明确教学改革方向。
- ②根据培养目标与学生不同体质，分层次设置课堂素质板块训练。
- ③创造和谐的“教”与“学”关系，构建以学生为中心的课堂。
- ④优化教学过程，探寻有效地趣味教学方法，提高学生身体素质。
- ⑤通过趣味教学，探讨趣味教学的意义。

2.3 要解决重点、难点问题

- ①趣味田径的主要内容以年龄组划分
- ②趣味田径与传统教学法的异同及其优点
- ③趣味田径具体教学方法，针对不同年龄组不同的田径项目采用有针对性的方法。
- ④对比实验班和普通班调查的各种数据统计分析，考察实施趣味教学的成果和意义。

2.4 预期效果

趣味田径内容广泛，所有的田径运动项目都可以成为体育游戏的内容。它有利于学生体力、智力、品行的发展及非智力的开发，在教学中具有重要作用。该课题研究，淡化理论阐述，侧重方法教育，注重实践教学。趣味田径具有一定的情节和竞赛因素，富有思想性，生活性和直观性，形式生动活泼，是学生感兴趣的的活动之一，因而是体育教学的重要辅助手段。趣味田径是在快乐的气氛中进行竞争，在竞争中体验愉悦，竞赛的主旨形式更能激发孩子竞争的心理，寓教于乐，为掌握更复杂的田径技术打下基础。采用此种形式教学，学生不会感到枯燥和厌倦，田径技术由易入难，这也符合学生的生理和心理特点。在心理上非常重视孩子兴趣的培养，由于练习项目的多样，学习技术的难度不高，不会让孩子产生畏惧、厌烦的心理。团队竞争的组织形式，在发展自身的同时也培养了团队精神，为孩子能有良好的心理素质打下了基础。根据学生年级、体质素质培养学生在田径教学中兴趣，提高运动的趣味性，以达到增强学生体质的目的。

3 研究思路

3.1 前期准备工作

- ①调查问卷设计。有针对性的设计有效的问题编入问卷，最终完成问卷调查表。
- ②制定实施阶段计划。制定具体可行的趣味教学方法，
- ③选定实验对象，进行阶段性的教学实施。

3.2 研究方法

3.2.1 问卷法

为确保问卷的有效性，故请北京体育大学1位体育教育方面的专家，以及我校2位教师，对问卷中的设计、结构、内容进行效度检查，把85%以上专家认为有效的问题编入问卷，最终完成问卷调查表。

3.2.2 调查法

召开学生座谈会，课题组研讨会，随机对学生进行访谈，了解学生的要求，了解掌握学生练习情况及存在的问题。采用“再测法”进行信度检验，问卷分两次发出，例如第一次对学生发出20份问卷，两周后对这20位学生再次发放同样的问卷，两次调查结果经统计相关系数为 $R=0.975$ ，说明两者高度相关，具有较高的可靠性。

3.2.3 对比分析法

根据学生性别情况，采用不同的教学模式，通过问卷调查情况对班级学生体质及学生兴趣等情况进行对比分析，调整教改方向。

3.2.4 行动研究法

按照问题——计划——行动——评价——反思，落实课题研究过程，不断调整教学改革方向与方法。

3.3 研究的进度计划

主要分为三个阶段：

3.3.1 启动阶段

课题组成员具体分工，开展研究工作；积累资料，实施计划；筹备问卷、座谈、走访、交流等相关资料。

3.3.2 实施阶段

召开座谈会、交流会、探讨会，走访、学习，开展问卷调查、实践调查，进行成绩比对，对相关信息与数据进行分析、研究、总结，撰写论文、编写教材，进行阶段总结。

3.3.3 总结、巩固阶段

全面总结成果、撰写课题报告、专家评审、召开结题会。

3.4 可行性分析

将国际田联的趣味田径的项目（如：小回旋接力跑、障碍跑、一级方程式跑、撑杆跳远、跑梯、少儿标枪掷远，旋转侧手投掷等项目。）做适当改变穿插引入到学田径日常课堂中，对学生的体育测试成绩无不良影响，并在小学生对田径项目的兴趣中产生了正面的引导，不仅提升了其自主进行田径运动的意愿，还将其单一的兴趣导向了多种田径项目，小学生处不追求专项成绩的阶段，多样化的兴趣对其今后树立终身体育，终身锻炼的理念有着积极的影响。

多年以来，我校高度重视体育课程的教学工作，注重教师队伍的建设与培养，教学上拥有一支具有丰富实践经验和较高素质的教学队伍。课题组成员结构合理，教学科研及社会服务能力强，拥有丰富的教学经验。

课题前期准备工作充分。课题的立意是在一定调研的基础上完成的，在此之前，课题组成员已经做了大量工作，搜集了很多相关资料及课堂效果对比数据。

5 创新之处

①趣味性田径体育课与传统体育课相比最明显的特点：一、趣味性强，二规则灵活，三竞争性，四随意性，教学也要分阶段、有重点、全过程实施。

②在传统的小学田径教育法中穿插一些趣味田径教学的方法，比如，体育游戏、障碍跑、折返跑等，撑杆跳远，少儿标枪投掷等形式并加以改进，使其适用于小学体育课堂教学，使教学内容更具趣味性。

③采取“少儿趣味田径教学法”中注重团队竞争的教学形式，让“高手”带“低手”积极参与每个项目。

④在课堂教学加入各种“非考试”项目的田径运动介绍与体验，使学生不会应为项目的单一而对田径运动失去兴趣。

⑤积极开展校内比赛或者组织学生参加各种有关田径的活动，促进学生的提升自身田径运动水平的积极性。

[参考文献]

- [1]李儒新. 在中学体育教学中运用趣味性田径教学实验研究[J]. 北京体育大学, 2006(2): 12.
 - [2]姜东. 浅谈少儿(趣味性)田径运动对田径运动文化的传承作用[J]. 哈尔滨体育运动学校, 2011(10): 8.
 - [3]葛士顺. 从趣味田径运动角度探究田径选项课教学对策与改革[J]. 淮南师范学院学报, 2011(3): 24.
 - [4]郭权, 李涛. 论体育教师在体育新课程教学中的职责与作用[J]. 和田师范专科学校学报, 2009(3): 16.
 - [5]朱俊荣. 激发学生对田径运动的兴趣[J]. 重庆社会主义学院学报, 2004(1): 18.
- 作者简介：于青梅（1975.5-），女，汉族，大学本科学历，研究方向教育教学。