核心素养下趣味田径在小学体育与健康课中实践的可行性

 翁国璋

(瑞安市林垟学校 325207)

**摘要：**田径课程在我国中小学体育教学中是必不可少的重要组成部分，在过去相当长的一段时间里由于传统田径项目的高竞技性特点和教师授课内容单调缺乏趣味性，在中小学体育教学中学生主动性和积极性不高。本文针对趣味田径项目特点，阐述了趣味田径在小学体育课堂实施的可行性。

 **关键词：**核心素养 趣味田径 小学 体育与健康

前言

在我国的体育教学中，体育教学内容和形式的改革已经引起各主管部门的重视。以往的体育教学模式对中小学生身体素质的发展有不可替代的贡献，但教学的内容都比较专业化和竞技化，以运动竞技传授为主线的体育课也逐渐使体育课失去乐趣，变得越来越枯燥，体育课逐渐失去魅力、失去学生、失去地位。因此，增加体育的趣味性是当今中小学体育改革的大趋势。

2000 年国际田联委员会提出了“国际田联少儿趣味田径项目”，是针对 7-12 岁的少年儿童专门设计的一套趣味田径项目。该项目是根据儿童的心理特征和生理特征的发展规律，结合人类跑、跳、投等基本的运动形式，借助一些简易的体育器材，而构成的一种新的活动游戏。与传统、单调的田径运动相比，这些项目在田径运动的基础上注入了更多的娱乐性、趣味性、适应性、竞争性、实用性，深受广大学生的喜爱，对于全面发展小学生的各项身体素质也具有重要意义。

1趣味田径与传统田径的差异性

|  |
| --- |
|  |
|  |

1.1项目内容差异

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 趣味田径项目 | 传统田径项目 |
| 跑类 | 障碍接力跑一级方程式 | 短跑中长跑 |
| 跳类 | 原地左右跳跃障碍板刻度立定跳远 | 跳高跳远 |
| 投掷类 | 坐姿单手投实心球打沙包 | 推铅球掷标枪 |

相同点：这两类项目的主要内容基本相同，都分为跑、跳、投三大类；其次，这两类项目内容都比较丰富，都强调的是学生的身体全面发展。

不同点：少儿趣味田径是根据田径运动的基础要求，在符合少年儿童的身心发展规律下对田径运动教学中走、跑、跳、投等基础项目中加入一些趣味性元素的新运动形式。少儿趣味田径从成人化的规则和技术要求中走出来，在不改变田径原有的跑、跳、投基础项目的同时注入软式体育器械和趣味性教学的应用，大幅度降低了学生学习和参与难度。其次是课程内容设计的出发点不同。少儿趣味田径教学课程的重点是挖掘、激发、保持学生对田径运动的兴趣，促使小学生在玩耍中学习，在快乐中学习。同时，少儿趣味田径运动项目在手段的选用上，也非常注意少儿的心理生理特点。少儿传统田径教学课程则偏重于对田径运动中运动技术的传授和运动技术的掌握，因此容易使小学生在对田径运动的学习中进入田径教学运动技术化、成人化专项化的误区，从而不能很好的激发小学生对田径运动学习的积极性，甚至会破坏小学生对田径运动学习的浓厚兴趣。

1.2在组织形式方面：趣味田径的场地要求，仅仅要求为六十米乘以三十米草地，沥青等平坦场地即可。相对于传统田径来说，其对于场地的要求是非常低的。正是由于场地要求不高，在教学中教师是可以根据场地状况以及教学要求安排不同的教学计划，这就对由于场地可能造成的安全因素有了很大的改善，更加有利于学生活动的开展。

 1.3在器材使用方面：趣味田径更加注重器材的利用，并使用较简易的器材，

使学生能够轻松完成，从中获得乐趣和成功的体验；传统田径教学一般使用标准

器材，学生完成任务困难，不利于学生的身心发展，教师运用相对较少。

 1.4在促进学生兴趣方面：趣味田径拥有个性化的教学器材，能激发学生的学习兴趣。作为体育运动、体育课堂以及体育教育活动的根本物质基础，器材配备的好坏是非常关键的。一套完整实用的教学器材是非常容易吸引学生的学习兴趣，以及注意力的。在趣味田径教学中，往往通过运用标志桶、标志锥、标志小旗等充分的调动了学生的注意力，以此保证了学生的课堂积极性，更便于课堂教学。

 1.5在教学评价方面：趣味田径教学注重对学生的集体评价和对学生的发展性评价，以鼓励全体学生共同进步。趣味田径针对教学评价没有定性要求，首先学生可先进行自我评价，其次教师可利用差异性分组形成团队的方法对最后的比赛结果进行评分，评分过程中根据每个学生的实际情况围绕“体能、运动知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神”等方面给予相应的评价，但无论最后的得分高低都应给予学生鼓励的语言，最后在教学过程中教师也要进行自我评价。

传统田径教学评价对成绩表现较好的学生评价较高，很难关注全体学生的进步。

1.6在促进心理方面

趣味田径促成了学生终身体育思想的建立与心理特征见长。体育运动是激发一个人潜能的最好方式，在体育教学中除了可以增强学生的身体体质以外，在目前全社会动员运动健身的大前提下也是促成学生终身体育思想形成的重要阶段。在趣味田径中通过多种多样的组合形式以及训练方法使学生可以充分的体会到体育运动的魅力所在，同时也增强了学生对速度、身体敏感度、暴发力等的培养和锻炼。趣味田径对于器材设备的设计是非常人性化的，它是针对不同年龄阶段的学生心理状态设置的。通过器械重量以及项目难度可以使在学生完成项目之后产生大大的自豪感和成就感，这对塑造学生良好的心理特征是十分重要的。

2 趣味田径在小学体育课堂中的运用

 2.1趣味跑

趣味跑是趣味田径的重要内容之一，通过不同形式的趣味跑游戏可以培养学

生团结协作意识和爱好田径运动的兴趣，为形成终身体育锻炼奠定良好的基础。

趣味跑分为徒手趣味跑和借助器械趣味跑两类。例如：听数抱团、拉网捕鱼、老鹰捉小鸡、绕 8 字形跑、多人接力跑、绕杆接力、蛇形跑、贴膏药、短跑+跨越障碍跑类。在平时的教学中，体育教师在运用跑类的趣味性运动的形式还有很多。例如运用一些包含锻炼智力因素，锻炼反应能力的一些趣味运动的形式，这些有利于全面发展学生身心素质的趣味性田径运动学生非常喜欢。

2.2趣味跳跃

跳跃类的趣味田径运动，是以趣味跳跃为手段，通过多种形式的跳跃使学生体验到跳跃带来的乐趣、提高对跳跃运动的认识。主要包括以下几种运动形式：立定跳远，撑杆飞跃，双足跳类（主要是蛙跳），单足跳类（可以以个人的形式，也可以以多人的形式进行），跳跃障碍，摸高，还有跳绳（可个人或多人进行）。

国际田联提出的趣味运动项目中还有跳格子，十字跳，左右侧跳，限制性三级跳远，这些项目也是具有很强的趣味性。对于小学生来讲，完成这些跳跃项目比较容易，这些运动能够顺应学生的特点，使小学生能够获得成功的体验。在目前体育教师运用跳跃项目有限的情况下，可以多采用借助简单器材的趣味项目，能够使得这些趣味项目在体育课中的普遍运用和推广，以丰富体育教学中的运动形式。

2.3掷类趣味

田径运动主要以趣味投为手段，通过多种形式的投掷使学生体验到投掷带来的乐趣、提高学生对投掷类运动的认识。目前小学用到的投掷类器材有铅球、实心球和沙包。

**参考文献**

[1] 丁琴，张英波译.国际田联少儿田径项目实践指南.

[2] 孙小琴，冯燕芬.新课标下的田径教学[J] .小学教学参考，2006 年，第 22 期.

[3] 王强. 浅谈小学体育田径教学改革［M］读与写杂志 2011（4）：160.

[4] 李铁录.青少年趣味田径运动发展和设计.北京体育大学.