

小学体育田径教学的内容选择与建构

罗家振

(广东省罗定第三小学,广东 罗定 527200)

摘要:随着国家教育理念的改革,对学生教育的层面不单单体现在知识领域,同样也体现在体育运动领域,加强中小学生的体格发展变得尤为重要,所以体育课也变成了小学生最重要的一门课程,唯有拥有好的身体素质,处理其他的事物才会变得更加游刃有余。

关键词:小学体育;田径教学;建构

[DOI]10.12231/j.issn.1000-8772.2021.09.253

1 引言

在了解理念发展体育的前提下,还要对体育的内容有所了解,小学生正处于身体的发育阶段,骨骼发育尚未健全,小学体育的田径教学应该选取哪些内容就变得十分重要,在选择田径教学内容时,应该根据学生的年龄段和具体情况而定,时刻把健康第一放在首位。

2 小学田径教学的内容选择

小学田径教学的内容其实是比较复杂的一门课程,它要结合学生各个年龄段的身体素质以及学校每个阶段的教学目标,除此之外还要回归到田径体育的本身特征中,要考虑安排的内容是否合理、具有科学性,另外每个学校的体育设备都不一样,还要考虑到这种教学内容是否具有可行性。

3 田径教学内容的选择基础

3.1 全面性原则

在小学体育进行田径内容选择时,应该注重这项运动是否具有全面性,也就是要培养孩子全面发展的能力,除了最基本的“力”,还要有“速度”“柔韧”“敏捷度”“平衡”等多方面的身体素质,除了全面发展以外,体育老师也应该注重学生的个别发展,把每个学生的优势都充分发挥出来。

3.2 科学性原则

这要体现在两个方面:一个是对田径教学内容的选择是否具有科学性;一个是老师对学生的体育运动量要求是否具有科学性。

在选择田径教学内容时一定要按照国家的教学大纲来选择,不要自创一些教学大纲根本不存在的内容;另外对体育课的量也要具有科学性,不宜过多,也不宜过少,现在有很多学校一味地注重文化课的教育,而忘了体育课的重要性,甚至有不少的任课老师私自把体育课改成自己的课堂,这样做都是不正确的,学校领导人也应该树立好正确的体育价值观。

3.3 趣味性原则

田径教学内容对有的学生来说相对来说是比较枯燥的,所以在选择上尽量选择一些比较受大家欢迎的、有趣的项目。

比如学校在购买体育设备时可以购买一些有趣的器材,体育老师可以根据教课内容设置一些有趣的游戏,从而达到辅助教学的目的;另外还可以进行小组间的比赛,增加同学间的集体荣誉感。

3.4 针对性原则

田径教学的内容有很多,所以在选择项目时还要结合学生的年龄段来定,不同年龄段的孩子发育的部位也不一样,所以田径教学的内容选择应该具有针对性。

比如8-13岁的孩子是身体的速度和敏捷应该确定的时候,这个时间段就应该相应地训练他们的速度和灵敏度;从4岁到12岁孩子的柔韧度是比较好的,低于4岁的孩子虽然柔韧度好,但不适合训练,因为会影响他们后期的成长,而高于12岁身体就相对比较硬了。

另外,每一个孩子擅长的领域都不一样,作为一名小学体育老师,在领导学生全面发展的同时还应注意个别同学的特长,正所谓术业有专攻,如果一项特长能够得到及时的发展和正确的指导,是很容易成为这方面的专家的。

3.5 可行性原则

在确保其他合适的情况下,还要考虑到学校的状况和场地是否合适;另外,个别同学的身体状况是否能够承受。

在一些经济相对较落后的地区,体育设施并不齐全,有的个别同学身体状况不是很好,可能天生就不适合体育运动,作为一名体育老师要懂得体谅和变通,不要为了一味追求整个班级的体育水平而导致了个别同学出现身体受伤。

4 小学体育田径教学的内容建构

有调查显示,一个人在成长的过程中会经历很多的素质敏感期,有速度敏感期、有灵敏度敏感期、有力量敏感期还有柔韧度敏感期等,那么在相应的阶段去训练相应的敏感度会达到事半功倍的效果。

4.1 速度素质

所谓速度,也就是人快速运动的能力,这体现在三个方面:

位移速度:最直观的例子就是中学生当中的800米赛跑,不同的学生由于身体的技能或者后期的锻炼方式,耗费的时间也不同,这是培养学生位移速度不同结果的表现。

动作速度:同一个动作不同的人去做却要耗费不同的时长,对学生动作速度的提升有利于后期在社会上的发展。

反应速度:这个同样是可以训练出来的,个别同学反应迟钝这是不可避免的,但只要配合正确的训练方式,一样可以加以改善。

4.2 灵敏度素质

灵敏度训练的主要是事物的反应能力,包括动作的改变、方向的改变等;在体育运动方面一般指对体育动作的协调能力,小到一个转身的动作,大到一系列动作的完成时间。

比如在进行百米赛跑时,站在同一起跑线上的运动员却在开始准备起跑的动作上都已经拉开了差距,更别说每一个步伐的速度和对方向的掌控力方面了。

4.3 力量素质

肌肉的收缩运动产生了力量,也是一定身体素质的最外在表现,按照不同的部位进行划分,可以简单地分为臂力、腿力、腹部力量以及核心区力量等。

在小学体育田径教学中,老师应该根据合适的年龄段训练学生的各种力量。比如最常见的仰卧起坐、俯卧撑、跳绳等,训练的都是不同部位的力量。

4.4 柔韧度素质

柔韧度随着年龄的增长一般表现为下降的趋势,除非每天进行训练,在进行体育运动时,柔韧度是不可或缺的一部分,适当的拉伸韧带有助于体育动作更轻松地完成,同时也会避免运动中韧带受损的现象。

常见的训练方法有:青蛙跳、行进踢腿、开肩等。

5 结束语

小学体育田径运动是一项十分重要的课程,对身体的能力塑造方面起着关键性的作用,在进行小学体育田径教学内容的选择时,要遵循一定的原则,在对小学体育田径教学内容进行建构时,要多方面考虑学生的身体机能,要在相应的年龄阶段发展相应的身体素质,全面、安全且具有针对性,为全面推动我国小学生体育发展做出贡献。

参考文献

- [1]黄颖.浅谈小学体育田径教学的内容选择与建构[N].达州日报,2020-12-05(004).
- [2]赵乐.浅析小学体育课程中田径教学内容选择[C].教育部基础教育课程改革研究中心:教育部基础教育课程改革研究中心,2020:1798-1800.