

高中体育田径训练激励教学法的应用分析

Application Analysis of Incentive Teaching Method in High School Sports Track and Field Training

郭金荣

Jinrong Guo

吉林体育学院 中国·吉林 长春 130022

Jilin Institute of Physical Education, Changchun, Jilin, 130022, China

摘要: 素质教育的目标是培养学生,助力学生的全面健康成长,而体育教学是其中极为重要的一部分内容,不论是在学生的生理健康方面,还是在学生的心理健康方面,都具有关键性的意义。田径是重要的体育运动项目之一,激励的教学方法能够激发学生的学习动力,使教学效果更好。论文以高中的田径训练项目为研究对象,对激励教学法的研究进行分析,希望能为体育教学提供一定的启发。

Abstract: The goal of quality education is to cultivate students and help them grow up in an all-round and healthy way, and physical education is a very important part of it, it is of key significance not only in students' physical health, but also in students' mental health. Track and field is one of the important sports, the incentive teaching method can stimulate students' learning motivation and make the teaching effect better. The paper takes the track and field training project of high school as the research object, analyzes the research of motivational teaching method, and hopes to provide certain inspiration for physical education teaching.

关键词: 体育; 田径训练; 激励教学法

Keywords: physical education; track and field training; incentive teaching method

DOI: 10.12346/sde.v3i11.4723

1 引言

近些年来,随着素质教育的进一步深入推行,教育体制也在不断地改革、完善,体育教学步入了新的发展阶段,但是依然存在很多问题。虽然教师在教学的过程中已经有意识地将理论和实际进行联系了,但是对于学生回归课堂、成为课堂主人的实际意义却把握得并不准确。论文以高中体育的田径训练为研究载体,分析激励教学法的实际效果,尝试实现提高学生积极性,让他们能够在课堂上化被动学习为主动学习的目的,让体育教学更加有效。

2 高中体育田径训练中存在的问题

2.1 学生对体育课程的认识不合理

一方面,在日常的田径训练中,体育教师对学生的评价主要是通过考核进行的,导致田径训练没有应试的压力,让学生们普遍对训练的重视程度不高,学习的动力越发减弱。

另一方面,很多高中学生认为体育课并不重要,就是用来放松和娱乐的课程,所以学生们在上课的时候,总是会出现注意力不集中的现象,或者干脆请假、旷课不来参加。

此外,男女体质是不一样的,他们喜欢的运动类型并不相同。于女生而言,他们会更加喜欢能够塑形健美的训练内容;于男生而言,会更加喜欢激烈一些的球类项目,在这种情况下,学生对单调乏味的田径运动是非常没有兴趣的^[1]。

2.2 教学方法落后

在田径训练考核的时候,教师会把学生的成绩作为唯一参考,这种涉及内容少、评价简单的考核方式导致在体育教学过程中,教师无法给学生提供针对性的教学指导,学生的提高速度缓慢,或是制约了学生的发展。而且高中阶段的学生正处于格外关注别人评价和看法的阶段,他们渴望得到来自他人的赞扬和鼓励,教师只把成绩作为考核的标准,很容易将努力表现但是成绩不是特别突出的学生忽略,也不能及时地将学生的进步和改变看在眼里,也就造成了学生的进步十分缓慢。

另外,在一些高中存在着田径项目单一的情况,体育教师只能给学生提供跑、跳等项目的教学,其他的训练项目基本上没有涉及,或是涉及很少,让体育的教学模式被禁锢。在落后的教学方法和单一的教学模式的共同作用下,阻碍了体育田径教学的进步发展。

【作者简介】郭金荣(1976-),女,中国吉林长春人,硕士,副教授,从事体育教育训练学研究。

3 高中体育田径训练中激励教学法的应用措施

3.1 多种激励方法相结合

在体育教学的过程中,教师要结合所处阶段的不同以及学生性格特点的不同,及时选择合适的激励方法,这样才能让激励教学的方法发挥出最大的效果。

例如,引导式激励。在体育教学之前可以给学生准备一些优秀运动运进行体育训练的视频。观看的对象可以让学生自己选择,确定好要播放的运动员视频以后,在学生观看的时候,教师给学生讲解,告诉学生没有人是随随便便成功的,这些运动员万众瞩目是因为他们曾经没日没夜的努力,是用汗水换来的,体育精神就是这样的。这种激励的方法可以让学生对体育的认识更加深入,也有助于他们对体育产生兴趣^[2]。

在学生训练遇到困难的时候,可以选择启发式的激励方式进行对学生的鼓励。很多学生随着训练进程的不断推进会产生很多思想上的误区,如果这个时候教师可以进行指点,不仅能让学生打破思想禁锢,还能让学生有更加清晰的目标。例如,在学生训练长跑的时候,会产生畏惧心理,担心自己的体力不足以将长跑坚持下来,认为长跑太枯燥了,自己想放弃。那么这个时候教师可以给他们分析一下长跑的特点,给他们一些长跑的技巧,同时要给这些学生一个针对性的分心,让他们知道自己在跑步的过程中存在哪些不正确的地方,该怎么改正,让他们明白其实自己担忧的问题根本称不上是问题,只不过是庸人自扰之罢了。沟通完之后可以陪着学生一起跑一跑,等学生的训练状态有所好转时再让他们自己训练。

3.2 激发学生学习兴趣

高中阶段的学生心智还不足够成熟,依然渴望得到来自老师的表扬和鼓励,希望得到同学的赞扬和羡慕。所以在日常训练的时候,教师需要关注学生的训练情况,给每一个学生都送上一份关怀^[3]。

例如,在训练跨栏的时候,很多学生都有心理上的障碍,不敢迈出第一步,这个时候教师可以给学生鼓励,和他们说:“你尝试着迈出第一步试试,其实并没有你想象得那么难”,让他们知道“老师在这里陪着你呢,不会有危险的,我们训练不就是为了学习新的技能吗,大家都刚刚开始学,不会很正常,没什么可怕的,大不了再来第二次”。等学生能够克服心理障碍开始训练以后,教师需要把目光放在这些学生的进步上,如果有的学生第二节课就能顺利跨栏了,不再胆怯,那么要对他们表示肯定,告诉他们“你们的进步非常大”,希望他们继续努力,如果还有学生在跨栏上存在问题,那么教师需要再次给他们加油打气,让他们逐渐地适应。

因为教师一直在帮助学生解决他们当下存在的问题,帮助他们克服当下的困难,所以他们是很容易战胜这些挑战的,当他们把曾经让自己胆怯的、害怕的、想要放弃的运动项目变成了现在可以得心应手的训练项目后,他们是非常有成就感的,会更加地愿意进行这些项目的训练,哪怕教师已经不再严格地要求他们,他们的主动性也并不会降低,这就

是激励教学方法下激发了学生兴趣所能产生的效果。

3.3 组织学生开展田径运动会

高中阶段的孩子正处于爱玩爱闹的年纪,相较于枯燥压抑的文化课学习,体育课是一个让他们释放天性,畅快淋漓展现自我的机会,所以教师们不妨多给学生组织一些田径项目的运动会,让学生通过比赛在心中树立一个目标,在一次次比赛中自我挑战,实现体育教学让学生全面健康发展的目的。

在平时的教学过程中,教师首先需要尽可能多地给学生提供田径项目的训练,在学习了一个月以后,可以安排两个班级的学生进行田径项目比赛,比赛的项目都是这一个月教师训练过的内容,通过对赛学生们的胜负欲会被激发出来,比赛的过程中会卯足了劲争夺比赛第一,这个时候会把自己在训练中学会的内容全都使用出来,有助于他们的成长。在两个班级比赛结束以后,下一次体育课上课时教师就要询问学生们的比赛感受,在和学生沟通比赛内容的过程中可以给他们分析现阶段自身存在的不足,给他们针对性的建议,让学生们有足够的信心和期待在下一场比赛中取得更好的成绩^[4]。

在一个学期的期中或期末的时候,可以组织全校的学生一起进行田径项目的比赛,所有的体育老师做技术指导,在比赛中休息的时候给学生加油,告诉他们比赛的技巧。通过这样的方式可以让学生对体育训练的重视程度变高,同时能够自己给自己树立一个目标,每次比赛中取得进步都相当于给了自己一个有效的激励,不仅能够让学生有兴趣继续好好训练,还能够让学生对以后的体育课和比赛有一种跃跃欲试的感觉。因为比赛的内容是体育课上训练的全部田径项目,所以不论是男生还是女生,都能选择自己喜欢的项目进行比赛,自己期待从训练中收获的东西,如塑形、畅快的感觉等都可以在训练和比赛中慢慢实现。

4 结语

激励法在高中体育教学中发挥着重要的作用,可以调动学生的学习积极性,更关键的是每一次发挥出激励教学法的作用,都能让体育课的开展更加的顺利且有效果,最关键的是,在激励法的帮助下,不仅学生能够收获强健的体魄,还能够获得有一个心理上的成长,心理承受能力和意志力等会更强,于成长阶段的高中学生而言,是他们健康成长的有力保证。

参考文献

- [1] 王隆基.谈激励教学法在高中体育教学中的应用[J].新课程,2021(31):139.
- [2] 陆俊文.激励教学法在高中体育特长生田径教学中的应用[J].科学咨询(教育科研),2021(4):267-268.
- [3] 崔孝君.激励教学法在高中体育特长生田径教学中的应用[J].家长,2021(9):16-17.
- [4] 马钊.高中体育田径训练激励教学法的应用[J].冰雪体育创新研究,2020(8):59-60.