

Research on high school sports track and field teaching based on core literacy

Kaiping Zhou

Yunnan Simao No.1 Middle School, Pu'er, Yunnan, 665000, China

Abstract

In the context of the current educational reform, the core literacy has become an important goal of the teaching of all subjects, especially in physical education. High school physical education teaching should not only pay attention to the improvement of students' physical quality, but also pay attention to the development of students' overall quality, especially in track and field, a basic sport, which reflects the more obvious subject characteristics and educational function. As an important part of physical education teaching, track and field program covers many basic skills such as running, jumping and throwing, and is a key link in the cultivation of students' physical ability, will quality and cooperation ability. Through systematic track and field teaching, it can not only improve students' physical fitness and sports skills, but also help students to cultivate teamwork spirit, competitive consciousness and self-challenge ability. Therefore, this paper mainly discusses the optimization path of high school sports track and field teaching under the core literacy for reference.

Keywords

core literacy; high school physical education; track and field teaching; research

基于核心素养谈高中体育田径教学研究

周开平

云南省思茅第一中学, 中国·云南 普洱 665000

摘要

在当前教育改革的背景下, 核心素养已成为各学科教学的重要目标, 体育教育尤为如此。高中体育教学不仅要关注学生身体素质的提高, 更要注重学生全面素质的发展, 尤其是在田径这一基础性运动项目中, 体现出较为明显的学科特征和育人功能。田径项目作为体育教学的重要组成部分, 涵盖了跑、跳、投等多种基本技能, 是学生体能、意志品质、协作能力等多方面素养培养的关键环节。通过系统的田径教学, 不仅可以提升学生的体能和运动技能, 还能帮助学生培养团队协作精神、竞争意识和自我挑战的能力。因此, 本文主要就核心素养下高中体育田径教学优化路径进行探讨, 以供参考。

关键词

核心素养; 高中体育; 田径教学; 研究

1 田径教学与核心素养的概念简介

1.1 田径教学

在体育活动中, 田径教学应当具备系统性, 这是因为它承载着提升学生体能、引导技能训练等任务, 为综合素养的形成打下坚实基础。目前, 全能比赛、田赛和径赛构成田径运动, 其中, 项目结合了径赛、田赛称之为全能赛, 此项比赛涉及技能较广, 所以对运动员的综合表现提出更高要求, 包括心理、体能方面等挑战; 而田赛涵盖铁饼、跳远、跳高等项目, 主要聚焦于投掷类、跳跃类运动。因此技巧与力量的综合运用是教学关键点; 另一方面, 常见径赛项目包

括接力赛、跑步和竞走等, 对运动员的协调性、耐力及速度提出更高要求。由此可见, 田径教学的质量取决于团队协作意识培养、体育精神塑造、运动技能训练等方面, 其有效性与教学效率息息相关。学生只有在教师引领下, 才能从田径运动中发现竞争与合作、超越与挑战的双重魅力, 从而在潜移默化中养成健康的生活方式和运动习惯。

1.2 核心素养

核心素养是由行为、态度、技能以及知识等内化而成的一种品质, 可以通过田径教学获得, 其表现形式不仅仅局限于体能改善, 更涵盖了在田径运动所积累的文化素质、社会性素质、心理素质。总的来说, 体育田径教学研讨活动是实现学生能力发展、潜能挖掘、未来规划的重要途径。在此过程中, 学生逐渐形成运动技能体系与扎实的体能基础, 为锻炼身体的爆发力、灵活性奠定基础。与此同时, 田径运动有利于强化学生身体运动控制力, 这是因为通过长时间训

【作者简介】周开平(1971-), 男, 中国云南景谷人, 本科, 高级教师, 从事高中体育与健康教育和高考特长生训练研究。

练,对运动技巧与姿势有了全新认知,从而应用流畅。

2 核心素养下高中田径教学的科学实施

2.1 创设趣味活动优化认知状态

在传统田径教学中,高中教师不重视教学内容设计,导致教学成效不理想。在此背景下,教师应采用创新手段增加课程趣味性,以吸引学生关注。以下进行详细说明:首先,在课程内容中融入技巧类或竞速类活动。举个例子,设计一个“障碍接力跑”活动。即在接力比赛中设置各种障碍物,包括隧道、平衡木、小坡道等,这样一来,不仅激起学生的挑战心理,还赋予了活动趣味性。具体而言,不同障碍物考验的反应能力、速度各不相同,教师可以设置阶段式练习,通过循序渐进使学生逐渐掌握协调性和不同技术,进而克服障碍。这种层次化训练有助于教师根据学生实际水平调整障碍难度,使训练针对性、目的性更强。不仅避免单一练习引起的疲劳积累,教师还可以结合学生表现,提供技术指导。如跨越障碍暴露的缺点教师可以通过调整训练计划强化技巧,帮忙纠正,为核心素养的形成作铺垫。

此外,教学模式创新包括融入角色扮演和案例分析手段。具体而言,在田径教学中,为了深化学生对田径项目的认知,经典案例分析发挥着重要作用。举例说明,教师可以选择代表性案例,详细剖析不同角色运用的战术调整、队员组织思路和比赛规则等。在此背景下,还可以引入角色扮演实践,一方面为了帮助学生熟悉相关规则,另一方面强调团队合作在项目比赛中的重要性。也就是说,根据学生特长明确其在比赛活动中的角色,并在比赛过程——验证战略的可行性。这样一来,学生不仅在角色扮演中掌握战术应用要点与科学决策能力,还从中体验到团队协作能力、沟通能力等重要性。

2.2 “以赛代练”激发学生体育兴趣

众所周知,多样化练习有助于提升学生综合能力与训练效果。基于此,教师应根据学生实际需求和项目特点,设计各种形式竞赛,通过“以赛代练”策略帮助学生迅速建立核心素养。举例说明:训练中长跑过程中,体能训练是关键。可以通过设置接力赛、分段竞赛等形式,加深学生对体力分配的理解。具体而言,先将长跑划分为若干段落,然后采用短时间、长时间,高强度、低强度相结合的方式交叉训练,以期帮助学生了解自身体力状况,如体能极限、配速等,进而从全局视角出发,合理分配体力,培养匀速跑意识。需要注意一点的是,每完成一个段落,需要预留休息空窗期,确保短暂休息能够恢复体力与调整战术。其次,平稳呼吸与节奏性是分段训练的重中之重。在这一过程中,可以通过调整步伐寻找平稳呼吸、稳定节奏的规律,最大程度降低体力消耗。与此同时,竞争意识是接力赛的调味剂,教师可以设计多队竞赛规则,以此激发学生的荣辱感、团队精神,同时在交接棒过程中锻炼他们的反应速度与协调性。

此外,在“以赛代练”策略中,互动教学模式是一种有效手段,即将实践与理论相结合。具体而言,模拟竞赛前,理论讲解是第一步,旨在帮助学生系统化了解赛制与战略。包括步幅控制技巧、体力分配等。为了确保学生完全理解各种跑步运用方法,可以利用多媒体技术将动作分解可视化,如通过短视频演示等。就拿中长跑教学来说,采用对比的方式分别播放有关步幅调整的视频,通过示范比对,学生一下子理解其中含义,并根据自身体力状况调整步伐,从根本上提升跑步效率。讲解结束后,学生通过汲取到的理论知识——在竞赛过程进行验证,以便教师现场指导并提出反馈建议,使学生的细节表现与技巧应用得到进一步提升。最后,在实践与理论相结合的框架下,学生面向真实竞技场时其适应性、爆发力发挥到极致。

2.3 开展线上线下体育学习

延伸、拓展体育田径教学有助于最大程度提升教育成效。以下进行详细说明:开发线上学习模块势在必行,旨在突破体育学习局限性,打破时间、空间制约。在设计阶段,课程内容应贴合实际学习要求与教学大纲展开,确保内容传授的精准性。首先,建立田径项目模块,并细分到各个关键点。再将具体技能嵌入到每一个模块当中,通过清晰的知识架构实现知识有效输出。例如,在跑步模块中,运用数字化技术设计有关起跑技术的媒介作品,展示各种起跑姿势的应用技巧与差异化,使学生掌握不同起跑姿势的优势与影响程度;讲解跑步节奏时,采用引导式提问展示不同节奏为运动带来的不同表现。当然,在教学模块中,教师也可以增加“运动员实例”,如短跑冠军、著名运动者等,这些立体的人物形象有助于加深学生对技能要领的理解。

其次,在线下实践过程中,必须将线上学习反馈结果融入线下技能培训当中,只有这样,才能更好地巩固、延伸线上内容。与此同时,这种线上线下集成模式有助于促进线上基础知识向实践操作转化,为拓展体育田径教学产生积极作用。为了加大训练力度,教师应赋予训练方案个性化。以分组的形式将不同水平的学生进行划分,以便更好地实施针对性教学。例如,面向薄弱基础或接收能力较差的学生,设计更多练习素材与基础技能实践是关键,同时将线上旅程向线下延展,为线下教师提供反馈依据,使辅导更具象化;面向基础扎实的学生,优先推送高阶技能训练视频,并设置挑战性训练任务,包括跳远成绩提升、跨栏技巧应用等,确保在训练任务中逐步实现技能水平提升。值得注意的是,在线下实践中,训练内容与难度应根据学生表现及时调整,确保训练能够为学生提供实际性帮助。举个例子,教师可以利用大数据分析技术,对线上学习数据进行分析,以洞察薄弱环节与优化空间,并在此框架上调整训练计划与辅导。这种个性化路径有利于促进学生学习效果显著提高,为整体田径教学质量贡献一份力量。

2.4 优化教学内容

基于体育教学项目复杂性,建议采用多元化教学手段丰富教育内容,进一步拓宽教学课程的宽度与广度。特别是在高中体育阶段,技巧可操作性至关重要。因此,融合多维度、细致化教学手段愈发重要。以下对具体操作步骤举例说明:以“跳远”为例。除了关注技术掌握情况外,生理特征是一个不可忽视的因素。所以灵活性训练、形成肌肉记忆是首要任务。在初级阶段,增强下肢力量是第一步,这一步骤可以依托在跳跃基础上进行一系列动作设计,如跨步跳、纵向跳跃、深蹲等,这些都是可以提升下肢肌肉群力量的针对性训练,对激发学生的平衡能力、协调性以及爆发力有重要帮助。例如,深蹲对膝关节的活动度、稳定性有显著效果,训练能够带动臀部肌肉与大腿力量提升,通过逐渐增加负重和训练积累可以实现;而跳跃练习,则以爆发力需求为导向,并持续叠加难度,使最终训练结果满足爆发力需求。常见训练内容包括短跑起步后立定跳远等。需要注意一点的是,不管是任何阶段的训练,为了确保学生能够充分理解、掌握技术要点,要求在前期训练已具备良好的体能基础。

其次,在多元化训练中,除了考量不同部位力量爆发点的训练外,教师还需要根据不同水平匹配练习任务,实现教学内容优化。因为不同学生的练习进度与成效存在差异化,如果采用“一刀切”训练模式,会打击学生自信心,造成负面影响。因此,教师应鼓励学生按照自适应性及节奏自主调整。具体而言,设计不同的助跑速度、起跳距离等,学生可以不断尝试超越,并通过自主调整探索适合自身的要领,从而提升个人能力素养。此外,训练内容多元化还体现在专项任务与常规任务设置。专项任务包括逐步变换起跳点位置、提高起跳距离等,这种深度练习有助于逐步优化技术动作。同时采用自主评估、自主实践、自主调整,提升动作含金量。为了避免训练瓶颈,教师应起到辅助作用。即适时给予反馈,明确改进方向、目标,并引入阶段性技能评价、

小测验环节,以期帮助学生认识自身优势与劣势。例如,基于测验结果,除了帮助学生正视薄弱环节和进步情况外,还可以帮助教师更直观地掌握学生在跳远技能上有哪些不足,并及时调整教学策略,确保教学进度与学生核心素养形成相适应。由此可见,在训练过程中,通过反复练习与指导,不仅深化了学生对技术内涵的理解与掌握,更对他们的问题解决能力、自我调节能力产生积极影响。在这种双重驱动下,进一步优化了高中体育田径教学路径,为后期体育教学取得更辉煌成绩打下坚实基础。

3 结束语

综上所述,基于核心素养的高中体育田径教学,不仅需要关注学生的身体素质提升,还应注重其综合能力的培养。通过创设趣味化活动、实施“以赛代练”策略、推动线上线下相结合的教学模式,以及优化教学内容等方法,教师能够有效激发学生的学习兴趣,提升其运动技能与团队合作意识,进一步促进其心理素质与问题解决能力的发展。这些教学策略的实施,助力于学生在田径运动中全面发展,从而形成良好运动习惯,进而为其终身体育理念和健康生活方式的养成奠定基础。在此背景下,高中体育田径教学应紧密结合学生的实际需求,灵活设计教学内容,并持续探索完善教学的方法,以期在培养学生核心素养的同时,实现全面发展和身心健康。

参考文献

- [1] 刘清儒,孙澍.开展少儿趣味田径教学,提升学生体育核心素养[J].体育教学,2023,43(S02):66-67.
- [2] 揭芳芳.核心素养下提升小学体育田径教学质量的方法研究[C]//新课改教育理论探究论文集(二十四).2022.
- [3] 沈雅瑜.新课标理念下的小学田径类教材大单元教学策略[J].2023.
- [4] 高玉才.核心素养导向下的基本运动技能与趣味田径教学质量提升研究[J].体育教学,2023,43(S02):24-25.