

初中体育教育中趣味田径对提高身体素质的影响研究

董 云

江苏省泗阳县淮海路实验学校 江苏 泗阳 223700

摘 要：在当前教育体系中，学生体质下降问题日益突出，传统田径教学模式难以有效激发学生参与积极性，亟需教学方法创新。本文以“趣味田径”为切入点，探讨其在初中体育课堂中的应用效果，旨在验证该教学方式对学生身体素质的促进作用。研究主要采用文献资料分析、观察比较和教学案例归纳等方法，对趣味田径的教学设计、实践实施及其对速度、耐力、力量、协调等核心素质的影响进行系统分析。研究发现：融入趣味元素的田径教学更能激发学生参与意愿，增强课堂互动效果，显著提高身体素质相关指标表现。文章最后提出教学策略优化建议，以期为一线体育教师提供参考，推动初中体育课堂改革。

关键词：趣味田径；初中体育；身体素质；教学策略

引言

中学阶段是青少年身体发育的关键时期，体育教学在学生健康成长中发挥着基础性作用。近年来，随着体质健康测试结果的持续公布，青少年身体素质下降引发广泛关注。田径运动作为提升体质的重要手段，在中学体育教学中占据核心地位。然而传统的田径教学模式普遍存在内容单一、方法枯燥、学生参与度低等问题，难以充分调动学生的运动热情和自主锻炼意识，影响教学效果。

在教育理念转型与课程改革背景下，“趣味田径”逐渐进入中学体育课堂，作为一种融合游戏、竞技与多元互动的教学形态，其以轻松活泼的方式打破传统训练的枯燥感，更符合初中生身心发展特点。已有研究指出，趣味化教学不仅能够提升学生课堂专注度，更能有效促进身体素质核心要素的发展。本研究立足实际教学情境，分析趣味田径在初中课堂中的实施路径及其对身体素质的具体影响，旨在为今后田径教学方式的转型升级提供理论支撑与实践参考。

1 趣味田径在初中体育教学中的理论基础

1.1 趣味田径的内涵与教学特征

趣味田径是一种将传统田径项目与游戏、竞技、协作等元素相结合的教学形式，旨在通过增加课堂趣味性，激发学生的运动兴趣与参与主动性。在实际教学中，趣味田径不局限于传统的百米跑、跳远、掷实心球等标准项目，而是对这些项目进行形式转换或情境拓展。例如，在短跑教学中引入障碍接力、趣味折返跑、多人协作跑等形式，在投掷教学中引入“目标命中赛”“趣味投准”等任务型活动，使学生在轻松愉快的氛围中完成技能学习与身体素质锻炼。

与传统田径相比，趣味田径具有显著的三重特征：

一是教学内容灵活，能够结合课程目标自由拓展；二是过程以学生参与为主，强调互动性和情境体验；三是教学目标多元，既注重身体素质训练，又关注心理激励和合作能力的提升。这种特征与初中生的身心发展规律高度契合，为实施科学有效的体育教学提供了新路径。

趣味田径的教学设计也体现出以学生为中心的教育理念，强调学生在活动中的主动探索与自主建构。通过任务驱动、情境设定和合作竞赛等方式，不仅提升了学生对运动的兴趣，还促使其在潜移默化中提升身体素质。这种“边玩边练”的教学思路，逐渐成为现代初中体育课堂改革的重要方向。

1.2 初中生身体素质发展的特点与需求

初中阶段是学生身体素质发展的关键时期。在此阶段，学生的骨骼系统逐渐发育，心肺功能逐步增强，神经系统的协调性和反应能力也进入发展快车道。根据《国家学生体质健康标准》对初中阶段的身体素质测评内容，学生在速度、耐力、力量、柔韧、灵敏等方面均需达到一定水平^[1]。因此，体育教学必须结合其成长规律与身心特点，科学设定训练内容与方式。

当前不少学校在田径教学中存在重技能、轻素质的倾向，过度强调标准技术动作的规范，而忽视学生基础体能的发展和运动兴趣的培养。这种模式使部分体质较弱或运动基础差的学生在参与中产生挫败感，进而影响参与积极性。趣味田径则在一定程度上打破了这种局限，它通过设计包容性强、趣味性高的活动项目，让不同基础的学生都能从中获得运动体验与自我实现感。

此外，初中生处于心理发育的重要阶段，个性性格尚不稳定，容易受外界评价影响。传统田径训练中频繁

出现的“优胜劣汰”评价方式,容易加剧学生的心理压力。而趣味田径则通过合作项目与鼓励机制,使学生在团队中建立归属感,通过积极的互动反馈获得成就体验,从而间接促进其运动参与意愿和身心健康水平。

在教学方法方面,趣味田径注重将训练内容具体化、形象化,使抽象的身体素质要求以具体任务的方式呈现。例如,教师可通过“多人接力比拼”锻炼学生的耐力与协作能力,通过“击中目标挑战赛”提升学生的力量控制与投掷技能。这样的任务设置在无形中促使学生提升速度、耐力与反应等关键素质,打破了以往“训练即重复”的教学印象。

2 初中体育课堂中趣味田径教学的实施现状与问题分析

2.1 当前田径教学中存在的主要问题

在当前初中体育教学实践中,田径课程虽被广泛设置,但其教学效果往往难以达到预期水平。原因之一在于课堂教学形式较为传统,教师仍沿用“讲解—示范—练习”的模式,重视技术动作的规范训练,却忽视了学生个体差异和心理需求。这种灌输式教学在短时间内虽可提高部分学生的技术熟练度,但长期来看,缺乏吸引力和参与度,难以激发学生的内在学习动机^[2]。

从课堂内容设置来看,田径项目大多以跑、跳、投等形式开展,内容重复,项目单一,未能结合学生兴趣进行多样化设计。尤其在速度类、耐力类项目中,常以计时、计量的形式施训,学生容易产生“疲惫—抗拒”的心理反应,运动积极性明显下降。此外,部分教师为完成教学进度,采用集体统一训练方式,忽略了学生身体素质差异,导致部分学生无法完成教学任务,挫败感增强。

研究发现,当前田径教学中还存在着“重技能、轻体验”“重训练、轻感知”的倾向,学生被动应付,缺乏自主选择权,久而久之对体育课产生逆反情绪。这种状况下,即便设置趣味项目,也往往流于表面,未能真正嵌入教学主线,达不到提升身体素质的实际效果。

2.2 趣味田径教学实践中常见障碍

尽管趣味田径教学理念在近年来逐渐受到重视,部分教师开始在课堂中尝试融入趣味项目,但在实际推广过程中仍面临诸多障碍。

一是教师专业认知水平有待提升。当前一线体育教师在趣味性教学设计方面普遍缺乏系统培训,多数仅凭经验安排活动,缺乏科学理论支撑,导致所设计的项目难以有效覆盖身体素质训练的各项指标。部分教师误将“趣味”理解为“娱乐”,教学目标与身体素质发展脱

节,未能实现体育课程育人的核心功能。

二是课程资源开发不够。受限于教材和教学评估体系,趣味田径教学往往缺少标准化范式,教师难以根据班级特点开展针对性教学设计。在课程内容设置上,缺乏系统化的项目库与教学方案,导致教师在实施过程中“无据可依”,教学活动随意性较强,难以保障课堂质量与持续性。

三是教学安全问题易被放大。由于趣味田径教学常涉及动态互动、器材投掷、快速奔跑等项目,部分教师对教学风险控制存在顾虑,担心学生在活动中发生意外,进而倾向回避这类内容,回归保守的静态训练形式。部分学校出于安全考量,限制部分趣味项目的开展空间和时间安排,使得教学设计难以落地^[3]。

四是学生体育素养与自律能力参差不齐。由于部分学生缺乏基本运动技能与规则意识,趣味项目在实施中常因纪律问题、配合不当而中断或效率低下。部分学生因身体素质基础差或缺乏锻炼习惯,难以适应互动性强、节奏快的教学形式,反而出现抵触情绪。

3 趣味田径提升初中生身体素质的路径探索

3.1 教学设计与内容优化策略

要有效发挥趣味田径在提高初中生身体素质方面的作用,首先需对教学内容进行科学设计与优化。教学目标应聚焦在核心素质维度——速度、耐力、力量、灵敏、协调与柔韧——的综合提升,并结合趣味性原则设置项目,使训练过程富有挑战而非枯燥重复。

教学设计可遵循“基础性—趣味性—融合性”三阶段递进路径:第一阶段以基本技能传授为主,如起跑姿势、跳跃动作、投掷方法,帮助学生掌握运动基础;第二阶段引入游戏化训练,如“接力闯关”“定点投掷竞赛”“障碍变速跑”,调动学生主动性与集体意识;第三阶段强调技能融合与情境体验,如设置“模拟奥运项目”“团队竞技日”等主题活动,实现身体素质训练与情感、意志培养的整合。

此外,教师应在教学过程中设置多样化分组方式,根据学生身体素质差异进行分层任务布置。例如,对于基础较弱的学生,可通过降低项目强度、增加鼓励环节等手段帮助其树立信心;对于身体素质较好的学生,则可提高任务难度、设置记录激励机制,以提升其参与挑战的积极性。

教学中还可融入跨学科元素,如在跳跃项目中引入物理“抛物线”概念,在投掷训练中结合简单力学原理,使学生在实践中理解运动的科学机制,增强学习内驱力。通过系统化内容优化,可有效提升教学趣味性与

目标指向性,奠定身体素质提升的基础^[4]。

3.2 身体素质维度的提升机制

在趣味田径教学中,身体素质的各项指标并非孤立存在,而是在动态活动中彼此交织、共同发展。教学内容的科学设置和适度负荷安排,是促进身体素质提升的关键所在。

速度素质的提升可通过“短距离游戏接力”“障碍冲刺挑战”等项目实现,借助激烈竞速情境激发学生的快速反应与下肢爆发力。耐力素质则适合安排中长跑类趣味项目,如“计时折返跑”“合作耐力行进”,引导学生在持续运动中学会合理分配体能、掌握节奏控制。

力量素质的提升可通过“实心球掷远”“投准投准赛”等趣味性投掷活动实施,不仅训练上肢力量,也考验核心稳定性。柔韧性与协调能力可结合“跨栏接力”“绳带组合训练”来发展,通过复杂动作模式训练学生的身体灵活性与动作控制力^[5]。

此外,灵敏素质的培养可通过“快速换位竞赛”“模拟防守跑”等场景游戏实现。这些项目不仅锻炼身体反应速度,更有助于神经系统的调动与信息传导效率的提升。

教学实践表明,当运动项目具备情境性、对抗性与合作性,学生在参与过程中更能自发提升身体调动能力,身体各项素质发展更加均衡。这种以情境驱动素质发展的路径,已成为当代体育教学的重要突破口。

3.3 教学评价与反馈机制的建立

趣味田径教学的有效推进,离不开科学合理的评价与反馈机制。当前体育教学评价多以静态成绩为主,忽视学生过程性表现与主观体验。为此,应建立多维评价体系,将课堂表现、体能变化、合作态度与自我成长共同纳入评价框架。

第一,过程性评价应由教师与学生共同参与,结合“表现观察记录表”与“运动任务完成度表”,对学生在活动中的参与热情、动作规范、团队协作等方面给予综合评价。教师应在评价中注重正向引导,发现学生进步点并及时反馈,增强其自我效能感。

第二,身体素质变化的评价应采用阶段性测试与个人成长曲线分析相结合的方式。通过设定训练前后对比指标,如50米跑成绩、跳远距离、坐位体前屈角度等,直观展示学生的素质提升情况。结合学生自我评价记录,鼓励其主动反思训练效果与身体变化。

第三,情感态度维度评价可引入自我陈述、小组互评等方式,让学生表达对趣味田径课堂的体验感受,提升其主体参与意识。尤其在团队合作项目中,通过互评强化学生的责任感与集体荣誉感。

此外,建立学生体育成长档案,将训练记录、阶段性成果、参与感受等汇总归档,不仅有助于教师精细化调整教学计划,也为学生长期身体素质发展提供可持续数据支持。

4 结束语

趣味田径作为一种融合娱乐性与训练性的体育教学方式,突破了传统田径教学的刻板模式,为初中体育课堂注入了新的活力。通过将游戏机制、任务驱动和合作竞赛融入教学全过程,不仅提高了学生的参与热情和课堂活跃度,更在潜移默化中促进了身体素质的多维度提升。

研究表明,趣味田径对速度、耐力、力量、协调、柔韧等核心体能指标均具有积极作用,尤其在增强学生下肢爆发力、提高心肺功能、提升团队协作意识等方面表现突出。同时,该教学模式更符合初中生的身心发展规律,有助于激发其自主锻炼意愿,提升体育课堂的整体育人效能。

在推广实践中,也需正视现实中存在的教学资源不足、教师能力参差、安全保障不完善等问题。要推动趣味田径在初中教育体系中稳步发展,需从教学设计、评价机制、安全管理等多方面协同优化,构建系统化、常态化的应用机制。只有在政策支持、教师培训和教学改革等多维合力推动下,趣味田径的育人价值才能真正落地,助力学生身心全面发展,为新时代体育教育改革提供实践样本与理论支持。

参考文献

- [1]陈子.初中田径训练强度与训练量的优化探究[J].田径,2025,(03):71-72.
- [2]刘邹苗.优化田径教学,增强学生体质——谈初中田径教学策略[J].田径,2024,(05):12-14.
- [3]高振.田径教学中训练强度及训练量的策略分析——以红莲湖学校为例[J].新体育,2024,(22):42-45.
- [4]王梦怡.基于体质健康角度对呼和浩特市初中田径课程优化的研究[D].哈尔滨体育学院,2017.
- [5]李名兵.功能性训练对初中田径队身体素质影响的实验研究[D].武汉体育学院,2020.