

田径类跑跳游戏在小学体育教学中的应用探究

袁亚光

合肥市伦先小学, 安徽 合肥 230013

DOI: 10.61369/RTED.2026070019

摘 要 : 小学体育教学是落实立德树人根本任务、推进素质教育的重要途径, 田径跑跳类项目作为小学体育的核心教学内容, 是培养学生基本运动能力、身体素质、体育核心素养的重要内容。传统的小学田径跑跳教学模式固化, 以机械重复的技能训练为主, 整体课程的教学趣味性比较差、学生参与的积极性不高, 很难适配小学生的身心发展规律。田径类跑跳游戏能够把枯燥的跑、跳基本动作融入趣味游戏场景, 可以有效打破传统田径教学的单向化、机械化的限制, 不仅考虑了技能教学, 而且顾及了体能锻炼。本文立足于小学体育课堂教学的实际, 分析了目前田径跑跳教学开展的现状, 深入探究了跑跳游戏融入课堂教学的价值和育人意义, 并提出了科学可行的课堂应用路径, 希望能够改善小学田径体育课堂教学模式, 提高整体的课堂教学质量。

关 键 词 : 小学体育; 田径教学; 跑跳游戏; 课堂应用; 教学优化

Exploration on the Application of Track and Field Running-Jumping Games in Primary School Physical Education Teaching

Yuan Yaguang

Hefei Lunxian Primary School, Hefei, Anhui 230013

Abstract : Primary school physical education (PE) teaching is an important approach to implement the fundamental task of fostering virtue through education and promote quality-oriented education. As the core teaching content of primary school PE, track and field running-jumping events are crucial for cultivating students' basic motor skills, physical fitness, and core PE literacy. The traditional teaching model of track and field running-jumping in primary schools is rigid, focusing mainly on mechanical and repetitive skill training. The overall course lacks fun, resulting in low student participation enthusiasm, which is difficult to adapt to the physical and mental development laws of primary school students. Track and field running-jumping games integrate boring basic running and jumping movements into interesting game scenarios, which can effectively break the one-way and mechanical limitations of traditional track and field teaching. They not only emphasize skill teaching but also take physical fitness training into account. Based on the reality of primary school PE classroom teaching, this paper analyzes the current situation of track and field running-jumping teaching, deeply explores the value and educational significance of integrating running-jumping games into classroom teaching, and proposes scientific and feasible classroom application paths. It is hoped to improve the teaching model of primary school track and field PE classes and enhance the overall classroom teaching quality.

Keywords : primary school physical education (PE); track and field teaching; running-jumping games; classroom application; teaching optimization

引言

在新课标素质教育不断推进的大背景下, 小学体育教学的核心目标也由原来的单一的体能训练、技能传授, 转变为以培养学生体育兴趣、运动能力、健康行为和体育品德为核心的全方位育人。田径运动是所有体育运动的基础, 跑、跳是田径运动最基础、最核心的内容, 贯穿小学各个学段的体育教学全过程, 是学生掌握各种体育运动技能的前提和基础。但是, 小学生的身心发育还不成熟, 天然有注意力集中时间短、天性活泼好动的特点, 对于枯燥、刻板的专项训练很难产生兴趣。田径类跑跳游戏是以趣味化、情境化、互动化为主要特征的教学活动, 符合小学生的性格特点和学习规律, 能够帮助教师把知识技能学习与趣味游戏融合起来, 使学生在轻松愉快的课堂环境中完成跑跳技能练习。因此, 合理使用田径跑跳游戏开展教学, 不仅可以破解传统田径教学的痛点问题, 也可以丰富体育课堂的形式, 助力小学体育教学高质量发展。

一、小学体育田径跑跳教学现状

当前小学体育田径跑跳教学在校园普及度较高,是各个年级体育课堂的常规教学内容,但在实际教学实施过程中,整体的教学过程仍存在一些短板,很难充分发挥田径跑跳教学的育人价值。第一,教学模式过于传统固化。大部分体育教师在开展跑跳教学时仍然沿用“教师示范—学生模仿—反复练习—集体纠错”的单一教学过程,教学重点放在标准化动作的传授上,忽略了学生的学习体验和兴趣需求^[1]。同时,跑、跳属于基本体能运动,单纯的重复跑动、跳跃练习枯燥乏味,长期单一的训练模式会让学生逐渐丧失体育学习兴趣,甚至产生抵触心理,导致学生被动参与课堂练习,不能积极投入体能锻炼和技能学习之中。第二,游戏化教学的应用不足且设计不合理。部分教师虽然认识到趣味教学的重要性,在教学中会尝试将游戏融入跑跳教学中,但是大部分的游戏设计只是简单改变了练习的形式,并没有根据跑跳教学的重点和学生的年龄分层特点来设计,导致游戏与教学内容相脱离,很容易出现重游戏、轻教学的现象,课堂看似氛围活跃,但实际上学生不能有效掌握跑跳的核心技能,不能真正提高学生的体育素养^[2]。第三,教学分层设计缺失。小学低、中、高学段学生的身体素质、运动基础、认知能力存在较大差异,低年级学生适合简单的、趣味的、低强度的跑跳游戏,高年级学生需要具有技巧性和挑战性的练习内容,但是目前大部分教师都会采用统一化的教学内容和游戏形式,没有按照学段差异分层设计教学活动,导致低年级学生很难完成练习任务、高年级学生觉得练习过于简单,无法适配不同学生的学习需求^[3]。

二、田径类跑跳游戏在小学体育教学中的应用意义

（一）契合学生身心规律,激发体育学习兴趣

小学生正处在身心发展的重要时期,生理上活泼好动、精力充沛,心理上好奇好问、喜欢趣味化、探索性的活动,这意味着大部分小学生都会排斥枯燥无味、机械化的重复性学习^[4]。传统的田径跑跳教学机械化的训练模式和小学生身心发展特点不匹配,压抑了学生的运动天性,很容易使体育课堂失去应有的趣味性和吸引力。田径类跑跳游戏完全打破了传统教学的刻板模式,能够将枯燥的短跑、耐久跑、立定跳远、跳跃障碍等基础训练内容,转变成追逐游戏、闯关游戏、接力游戏、情境闯关等多样化的趣味形式,通过创设生动的课堂情境、设置趣味的游戏规则、增加互动竞赛等方式能够充分满足小学生爱玩、爱竞赛、爱探索的天性^[5]。在游戏化的课堂中,学生不再是被动接受训练的个体,而是课堂活动的主体,能够主动参与跑跳练习,在玩乐的过程中自然而然完成体能锻炼和技能学习。同时,丰富多变的 game 形式也可以一直吸引学生们的课堂注意力,能够有效地解决小学生注意力不集中、课堂参与度低的问题,使学生从传统的被动练习变为主动练习,逐步培养起学生对体育运动的兴趣,为终身体育锻炼打下兴趣基础。

（二）优化课堂教学效果,夯实学生运动技能

田径跑跳技能的掌握需要持续反复地练习,但是传统的机械

式重复练习效率低下,学生容易出现动作变形、发力不正确等问题,并且很难找到自己的动作缺陷。田径类跑跳游戏不是简单的娱乐活动,它是以跑跳核心技能为设计核心的教学载体,所有的游戏环节都围绕跑跳动作规范、体能提高、技巧掌握开展,具有很强的趣味性和专业性。相比于单个的动作练习,游戏化教学能让学生在轻松愉快的氛围里反复进行跑跳动作练习,能够有效减少机械训练带来的疲惫感和抵触感^[6]。同时,高频次、常态化的趣味练习也可以让学生慢慢形成跑步摆臂、蹬地发力、跳跃落地等基本动作的习惯,使他们熟练掌握田径跑跳的核心技巧。教师也可以借助游戏过程,直观地看到每一个学生动作上的问题,并有针对性地进行纠错指导,从而精准突破教学的重难点,不仅能够有效提高课堂教学的效率,而且也可以进一步夯实学生的田径运动基础技能。

三、田径类跑跳游戏在小学体育教学中的应用路径

（一）立足学段差异,分层设计游戏教学内容

小学生各个学段的身体素质、运动基础和认知水平都存在较大差异,统一化的跑跳游戏不能满足所有学生的学习需求。教师要根据不同的学段特点分层设计游戏教学的内容,做到因材施教。对于小学低年级学生来说,要以培养他们的体育兴趣、感知基本跑跳动作为主,设计规则简单、强度小、形式有趣的跑跳游戏,不断强化他们的体验感^[7]。比如,教师可以将学生熟悉的生活场景、动画和教学内容联系起来,设计小动物赛跑、趣味跳格子、障碍小闯关等游戏,使学生在模仿小动物跑跳和趣味闯关的过程中,初步掌握快速跑动、双脚跳跃、单脚落地等基本动作。在这个过程中教师要引导学生感受体育运动的乐趣,不需要对动作进行严格的标准化要求,主要培养他们的运动参与意识^[8]。而针对小学中年级学生,学生在这个阶段已经有了一定的跑跳能力,因此,教师可以适当提高游戏的技巧性、规范性,以课堂教学重难点内容为基础设计具有练习性和趣味性的游戏,例如折返跑接力、定点跳远比赛、连续障碍跳等游戏。在游戏中教师要及时指导学生摆臂、蹬地、落地等动作,保证他们的动作规范性,使他们逐步打好跑跳基础。对小学高年级学生来说,学生的身体素质和运动能力都有了显著提高,教师在课程安排的过程中可以设计更多具有挑战性的跑跳组合游戏,比如,可以把短跑、耐久跑、立定跳远、跳高跨越等内容融合起来,设计出综合体能闯关、团队接力挑战赛等游戏,主要锻炼学生的身体耐力、爆发力、动作协调性。同时也要引导学生自主优化动作技巧,不断提升他们的运动专业性,以此满足高年级学生的运动提升需求。

（二）创新课堂教学模式,实现游戏与教学深度融合

想要充分发挥田径跑跳游戏的教学价值,教师在教学过程中必须重视游戏与教学割裂的问题,在设计课程体系时要主动打破传统的教学流程,通过推动趣味游戏与技能教学的深度融合,有效发挥田径跑跳游戏的教学价值^[9]。在课堂导入环节,教师可以以简单有趣的游戏代替传统的热身慢跑、拉伸运动,保证课堂开始就能调动学生运动的积极性,并集中学生的课堂注意力,激发他

们的课堂参与热情，同时也可以引入简单的游戏动作，为本节课的教学内容做好铺垫。在新知教学环节，教师需要改变单一的动作讲解示范，把核心技能教学融入游戏中，结合本节课的教学重难点设计有针对性的游戏，让学生在 game 实践中感知动作要领、掌握运动技巧。比如，在讲解立定跳远动作时，教师可以用跳远摘星游戏让学生在跳跃摘物的过程中自己体会屈膝、蹬地、收腹、落地的完整动作，以此代替枯燥的专项练习。而在课堂纠错巩固环节，教师需要针对学生游戏过程中暴露的动作短板和共性问题进行集中示范讲解、纠错，然后用进阶版游戏来加强练习，让学生在反复的趣味练习中改正错误动作、巩固技能。

（三）完善教学评价体系，保障游戏教学长效开展

科学完善的教学评价是田径跑跳游戏教学落地见效的重要保证。因此，教师需要改变传统的单一技能评价模式，创建起多元化的、过程性的、综合性的课堂教学评价体系。一方面，教师要把传统模式中单一的动作达标评价转变为“技能掌握、课堂参与、体能提高、素养表现”四方面的综合评价，做到既重视学生跑跳动作的规范性和体能达标情况，也重视学生课堂参与的全过程，全面客观评价学生的课堂表现。另一方面，要丰富评价主体，打破教师单向评价的模式。在评价过程中教师可以引入学生

自评、小组互评、集体点评等多种评价方式，让学生自主反思自身游戏练习中的动作问题和不足。同时也可以通过小组互相评价的方式找出同伴的优点和不足，使他们能够在互相评价的过程中相互学习、共同进步，从而提高学生的自我反思能力和观察力^[10]。此外，教师还需要完善评价激励机制。在给予评价的过程中要注意采取正向激励、鼓励性的评价方式，尊重学生的个人差异，对运动基础差但积极参与和不断进步的学生进行重点表扬，对积极进取、团结协作的学生和小组进行表彰奖励。通过多元化的评价激励，充分调动全体学生的参与积极性，让不同基础的学生都能获得成就感。

四、结论

田径跑跳项目是小学体育教学的基础核心内容，对于提高学生身体素质、培养运动技能、塑造体育品格起着不可替代的作用。田径类跑跳游戏以贴合小学生身心发展规律的趣味化教学形式为主，很好地解决了传统小学田径教学中存在的问题，是优化小学体育课堂教学、落实素质教育和快乐体育理念的有效途径。

参考文献

- [1] 黄颖颖. 基于大单元的小学田径类运动教学的实践策略——以华东师大版三年级“障碍跑”为例[J]. 体育视野, 2025, (15): 113-115.
- [2] 徐晶. 大单元视域下小学田径类运动的整体设计与教学——以三年级“障碍跑”教学设计为例[J]. 求知导刊, 2024, (32): 131-133.
- [3] 贾晶权. 趣味田径乐享运动——小学体育趣味田径教学思路[J]. 小学生(上旬刊), 2024, (8): 151-153.
- [4] 喻瑜, 黄明杰, 赵剑平. “双减”政策下少儿趣味田径在小学推广策略研究[J]. 运动精品, 2024, 43 (7): 4-6.
- [5] 鹿道文. 田径类跑跳游戏在小学体育教学中的应用效果分析：以上海市圆沙小学四年级学生为例[D]. 成都体育学院, 2024.
- [6] 石琼珍. 田径类游戏在小学体育中的应用策略研究[J]. 体育视野, 2024, (3): 33-35.
- [7] 杨经国. 新课标下小学体育田径教学路径分析[J]. 求知导刊, 2023, (35): 113-115.
- [8] 殷建军. 立德树人视域下的小学体育田径教学[J]. 体育视野, 2023, (23): 82-84.
- [9] 朱建永. 巧用田径游戏教学构建小学体育高效课堂[J]. 读写算, 2022, (9): 143-145.
- [10] 孙晓英. 提升小学体育田径训练水平的措施分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11 (3): 142-144.