

趣味田径教学法在初中体育教学中的作用分析

李文杰

山东省招远市夏甸镇新村初级中学, 山东 烟台 265400

摘要：在当前深化学校体育改革的背景下，初中体育教学正面临从“技能传授”向“核心素养培育”的范式转型。传统田径课堂长期受困于机械化训练模式，学生运动动机衰减、技术理解表层化等问题凸显，导致“喜欢体育但厌恶体育课”的矛盾现象。趣味田径教学法应运而生，通过重构“教”与“学”的互动逻辑，将游戏基因注入田径项目，开创了具身化、情境化的新型教学样态。趣味田径教学法以 ARCS 动机模型与具身认知理论为双翼，通过“基础技能—情境应用—竞技挑战”的三级进阶体系，将技术学习转化为探索性游戏体验；借助场地器材的创造性改造，使普通校园空间蜕变为沉浸式运动剧场。本文简单分析趣味田径教学法在初中体育教学中的作用分析。希望对落实“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的学校体育目标具有现实启示。

关键词：初中体育；趣味田径；游戏化教学；教学策略；身心健康

Analysis of Interesting Track and Field Teaching Method in Junior Middle School Physical Education Teaching

Li Wenjie

Shandong Province, Zhaadian Town, Yantai, Shandong 265400

Abstract: Against the backdrop of deepening school physical education reform, middle school physical education teaching is facing a paradigm shift from "skill imparting" to "core literacy cultivation". Traditional track and field classrooms have long been plagued by mechanized training modes, with issues such as decreased student motivation and superficial technical understanding, leading to a contradictory phenomenon of "liking sports but disliking physical education classes". The fun track and field teaching method has emerged, which reconstructs the interactive logic of "teaching" and "learning", injects game genes into track and field projects, and creates a new teaching mode that is embodied and contextualized. The fun track and field teaching method uses the ARCS motivation model and embodied cognition theory as its wings, and transforms technical learning into exploratory game experiences through a three-level advanced system of "basic skills situational application competitive challenges"; By creatively transforming the venue equipment, ordinary campus spaces can be transformed into immersive sports theaters. This article briefly analyzes the role of the fun track and field teaching method in junior high school physical education teaching. Hope to provide practical inspiration for implementing the school sports goals of "enjoying fun, enhancing physical fitness, improving personality, and tempering willpower".

Keywords: junior high school physical education; fun athletics; gamified teaching; teaching strategies; physical and mental health

一、趣味田径教学法的理论建构

(一) 内涵解构与时代价值

1. 概念界定

趣味田径教学法实质是对传统田径运动技术架构进行系统性重构，使竞技性和娱乐性深度结合，以“分解—重构—情景化”为主线，突破传统教学中对技术动作的孤立训练模式，将田径技术分解为基本动作单元（如短跑蹬地发力、跳远助跑节奏等），并在游戏化场景中赋予新的实践意义，最终构建“基础技能层—情景应用层—竞技挑战层”的三级进阶体系。在保持田径运动基本特点的基础上，结合速度、力、耐力等运动的特点，并以具有挑战性的梯度设计来激发学生的求知欲。比如跨栏教学时，老师

可以先引导学生做无栏跑（基础层）的节奏跑，然后用“穿越红外”游戏模拟栏间跨越（情景层），最后组织团队障碍接力赛（竞技层），让技术学习与趣味相融合^[1-2]。

2. 与传统教学的差异比较

传统田径课常陷于“技术本位”的僵化模式，其典型特征是“讲—示—练”单向度的线性流程。就拿50米短跑的教学来说，传统的训练方法是让学生在一个固定的起跑线上重复起跑，用机械的、重复的方式来强化肌肉的记忆，这样的训练方法虽然可以达到短时间的技术目标，但也容易造成运动动机的损耗。相反，趣味田径教学法则以“动物赛跑”为创意设计，再现训练情景：学生分组模仿猎豹冲刺（侧重爆发力）、羚羊跨步（侧重步幅控制）等动作特点，以角色扮演的方式，完成起跑、加速和冲刺的

整个训练过程。这一教学转变，不但明显降低了动作的重复次数，而且透过情境的介入，消解了技能训练的枯燥。在游戏体验中，学生能自主发现推力角与推力间之关系，且其技术内化效能反而较被动模仿为佳^[3]。

二、教育学理论基础

（一）ARCS动机模型的应用

趣味田径教学法的创新实践有着深厚的教育心理基础，它的设计逻辑与ARCS动机模型和具身认知理论相呼应。在ARCS动机模型框架下，教学活动以四维驱动机制重新构建学生参与动机：利用可视化要素和动态规则来吸引学生注意，比如“撕名牌”耐力跑中的荧光牌和攻防策略，把耐力训练转变成一场充满未知挑战的生存博弈；将专业技能转化为游戏生存规则，建立内容关联，比如在追逐环节中，要求攻击者保持三步一次的呼吸节奏，让学生在竞争压力下，能够自动优化呼吸和步频的配合；藉由阶梯式目标设定，塑造渐进成功经验，由三分钟自由追逐到八分钟团队攻防，让学员在可控的挑战中积累运动自信心；最终，通过多维度即时反馈系统，以直观的方式展示战术思考、耐力水平和合作能力，将抽象的身体进步转化为可感知的成长痕迹。这种由外而内，由外而内的动力循环，有效地打破了传统课堂上“要我练”的被动局面，催化了学生积极主动的“我要练”生态^[4-5]。

（二）具身认知理论的实践

具身认知理论则为趣味田径教学提供了更深层的哲学支撑，强调身体经验与认知发展的不可分割性。在“拉网捕鱼”游戏中，渔网组学生通过手臂交替形成的移动结界，在收缩与扩张的动态平衡中具象化理解空间围堵策略；鱼群组成员为躲避围捕，必须在高速移动中同步完成路线预判与瞬时决策，这种身体位移与脑力激荡的共振，实质是在神经层面重构运动智能的联结通路。角色轮换机制的设计更将社会性学习嵌入运动场景，当学生交替扮演捕猎者与逃亡者时，具身化的角色体验催生换位思考的意识觉醒^[6]。相较于传统教学中割裂的“示范-模仿”训练，此类游戏促使学生在全身心投入中发展出整合性的运动素养——技术要领不再是灌输的僵硬知识，而是从身体实践中涌现的活态智慧。这种教学范式的革新，标志着体育教育从单一技能传授向“身心灵”协同发展的价值跃迁，在青少年的动作学习与人格塑造之间架起有机桥梁^[7]。

三、趣味田径教学法对外部条件的利用

（一）对普通场地的利用

趣味田径教学法打破了传统田径场对标准跑道的依赖，提倡“因地制宜”的场地开发理念，使普通校园空间变成了动态的教学资源。教师可以针对不同场地的物理特征，设计梯度游戏场景：在平整、开放的场地，设置“穿越迷宫”障碍比赛，用粉笔画出曲折的路线，要求学生用跨栏式动作跨越虚拟障碍；在空间有限

的过道或空地上，可以组织“贴烧饼”追逐游戏，以缩小活动范围来提高反应速度训练的强度；如遇有篮球场或其他硬化场地，可将其改建成“运球绕桩”的综合训练区，利用场地标线模拟田径场^[8-9]。

这一弹性的实现有赖于教师空间解构力，即把场地特性转化为游戏设计元素，如采用阶梯落差进行跳跃训练，有赖于对危险的预判能力，即通过对游戏规则的调整来规避潜在的危险，比如在坚硬的地面运动中限制身体接触，同时依赖于对运动负荷进行调节能力，结合心率感知方法，动态调节运动时间和强度^[11]。如“推小车”游戏，老师可以根据学员的面部潮红程度和呼吸节奏，实时调整游戏时段，保证训练效果的同时避免过度疲劳。

（二）对教学器材的使用

传统器材的创造性利用主要体现在三个方面：第一功能上的扩展，如把标志桶变成“移动靶标”，学生需要准确地踢到指定的目标；二是组合创新，利用跳绳和呼拉圈搭建“时空隧道”，让学生在摇绳节奏中完成钻圈动作；三是文化植入，如在架楼上挂上彩条，把跨栏训练变成艺术表演。

而新的科技设备则为学生们提供了一种沉浸式的学习环境：激光计时器可以将短跑训练变成“光速挑战”，让学生们在奔跑中追逐光点。智能手环具有实时反馈功能，将长跑训练具象化为一场“能量采集游戏”，保持心率区间不变，转化为虚拟成长值累积。这种器材使用的进阶逻辑在于：基础层侧重动作技能强化（如平衡垫上的单脚跳训练），进阶层注重策略思维培养（如团队协作搬运体操垫搭建“浮桥”），高阶层则聚焦文化认同构建（如结合传统武术器材设计体能游戏）。

四、趣味田径教学法在初中体育教学中的应用

（一）在准备活动中的应用

运用趣味田径教学法的春季课程上可以设计主题为“种子破土”的游戏，让孩子们模仿植物的生长过程，由蜷曲的姿势逐渐伸展四肢，以呼吸的方式来完成关节的活动；在冬季教学中，可以引进“冰雪奇缘”情境，通过对溜冰动作的动态伸展进行模拟^[12]。为适应特殊训练的需要，在短跑课前设计了一种“闪电反应”游戏，老师随机抛出彩球，学员按照颜色指示完成起跑（红球立即冲刺，黄球掉头跑）；在跳远课之前，组织了一次“弹簧人”挑战赛，用连续的弹跳接触悬挂物体来预热下肢肌肉群^[13]。课程上教师应遵循三条原则：循序渐进：逐步由低强度的模仿游戏（如慢动作回放）过渡到中等强度的比赛；二是相关性原则：即设计的运动模式与主要课程内容的生物力学呼应；三是安全原则：在追逐游戏中设置缓冲区，并用软性标志点划定界限；

（二）在基本技术教学中的应用

趣味田径教学法以“技术动作游戏分解”的方式突破了技术学习的瓶颈。以蹲踞式起跑教学为例，首先进行角色扮演“猎豹出击”，让学生模仿猫科动物捕食时的俯伏姿势，自然而然地形成预备姿态；第二阶段为“抢滩登陆”比赛设计，利用斜面重力提高运动员的后蹬力感觉；第三个阶段是“光速启动”，用激光

传感器对反应时间进行量化,把技术细节转换成可视化的增长轨迹。

在投掷类项目中,“星际穿越”游戏将铅球投掷分解为三个任务关卡:第一关“引力挣脱”侧重出手角度训练,要求投掷物飞越不同高度的弹性绳;第二关“轨道校准”强调方向控制,靶区设置为同心圆计分环;第三关“能量爆发”整合全身协调发力,通过击倒多米诺骨牌阵列获得连击加分^[14]。这种分层递进的设计使学生从孤立动作练习自然过渡到完整技术展现。

(三) 在素质练习中的运用

趣味田径教学法把枯燥的素质训练转变成综合能力培养的平台;“时空列车”游戏要求六个人一组,以蛙跳的方式前进,前面的人抬起后面的人脚,形成一个动态的连结链,同时锻炼下肢的力量和配合。而“能量磁场”挑战,则是利用磁力原理(相斥/相吸标志服),在追逐躲避中培养灵敏度。为了提高耐力素质,《生存大挑战》将定向越野和人物任务相结合,学生们需要边跑边解锁技能卡(深蹲获取补给,背诵诗词激活线索),达到身体锻炼和文化浸润相结合的目的。教师在设计时要注意“双适应”,一方面要与青少年的身体和心理发育特点相适应,如采用间歇式的间歇游戏以避免心肺负荷过大;另一方面与中考体育要求相衔接,如把坐位体前屈训练与“雷射阵”游戏结合起来,在不同距离上取得标志点,循序渐进地提高身体的柔韧性^[15]。

(四) 在课堂结束后的运用

趣味田径教学法把整饰活动升华为身心修护的艺术化过程。

在“呼吸彩带”部分,学生手持纱巾,配合舒缓的音乐做波浪摆动,用直观的指导来调整呼吸的深浅;在这一部分教师应建立三重保障机制:第一时间保证,保证不少于8分钟的休息时间;二是环境的保证,选在荫凉的地方或安静的室内场所;三是监控保障,根据汗液蒸发状况和面色恢复情况来评价松弛效果。这种系统化的课外活动,不但可以防止运动伤害发生,也可以让学生养成终身科学运动的习惯。

趣味田径教学法的探索实践标志着初中体育教学从工具理性向价值理性的范式跃迁。方法通过游戏化基因重组田径运动的内在逻辑,在破解传统课堂参与度低迷与技术内化低效等痼疾的同时,开辟了“身体认知”与“运动素养”协同发展的新路径。其创新价值不仅体现为ARCS动机模型与具身认知理论的本土化应用突破,更在于重构了“人-器械-空间”的教育生态,使体育课堂升华为培育核心素养的沉浸式剧场。面对新时代“健康第一”的教育诉求,该方法在促进运动技能迁移、塑造健康行为习惯、涵养体育品德等方面展现出独特优势,为落实“四位一体”学校体育目标提供了可操作的实践范式。未来研究需在安全监控智能化、个性适配精准化、教师能力专业化等维度持续突破,结合AI姿态分析、物联网感知等技术构建动态评价体系,使趣味田径教学法在保持游戏精神内核的基础上,深度融入“五育融合”的教育新生态。这既是学校体育高质量发展的必然选择,更是培养终身运动者的时代应答。

参考文献

- [1] 姚金勇. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 体育世界, 2024, (09): 75-77.
- [2] 肖作良. 趣味田径教学法在初中体育课堂中的应用分析[J]. 体育视野, 2024(12).
- [3] 姚金勇. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 体育世界, 2024(9): 75-77.
- [4] 张新建. 初中体育教学中趣味田径教学法的应用研究[C]//广东教育学会2024年度学术讨论会暨第十九届广东省中小学校(园)长论坛论文集(二). 2024.
- [5] 孙红霞. 趣味田径教学法在初中体育教学中的实践研究[J]. 课堂内外(高中版), 2024(18): 131-133.
- [6] 何存龙. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用研究[J]. 教育界, 2023(3): 44-46.
- [7] 张瑞平. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用初探[J]. 文学少年, 2021(31): 0208-0208.
- [8] 张东利. 浅析趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 体育画报, 2021(3): 49.
- [9] 顾莺驰. 浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的运用[J]. 国际教育论坛, 2021, 2(12): 117. DOI: 10.12238/jief.v2i12.3118.
- [10] 张海丰. 趣味田径教学法在高中体育教学中的应用[J]. 电脑乐园, 2021(4): 0106-0106.
- [11] 吴海兰. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 中外企业家, 2019. DOI: CNKI: SUN: ZWQY. 0. 2019-15-167.
- [12] 张忠悦. 趣味田径教学法在技校体育教学中的运用[J]. 青春岁月, 2019, 000(026): 236.
- [13] 启莲. 浅谈趣味田径教学法在初中体育教学中的运用[J]. 教育研究, 2019, 2(6). DOI: 10.32629/er.v2i6.1846.
- [14] 李慧群. 论趣味教学法在初中体育田径教学中的运用[J]. 体育时空, 2017(9).
- [15] 余立峰. 探寻自律体追求真质量——“全员运动会”能有效撬动学校体育课程改革[J]. 中国学校体育, 2017(7): 2.