

如何让田径训练不再枯燥？

这位体育老师有妙招

跑步、跳远、高抬腿……放学后两个小时，每天坚持训练，不论严寒酷暑，也不论工作日、节假日，从不停歇。在很多人印象中，田径训练是一件辛苦的事。但在宁波市新城第一实验学校，有一群孩子喜欢田径训练，这很大程度上归功于他们的田径教练丁宏峰。

□现代金报 | 甬派
记者 钟婷婷



田径队学生在操场上做游戏。受访者供图



丁宏峰老师给学生讲解动作。

人物介绍

丁宏峰

鄞州区教坛新秀
鄞州区优秀教练员

推荐理由

丁宏峰，宁波市新城第一实验学校体育老师，田径队小学部负责人。为了提高田径训练的趣味性，他会设计一些小游戏，将训练目标融入其中，还将安全知识渗透到日常教学中。他的创新教学方式，以及高大帅气、亲切幽默的形象深受学生喜欢。

A 融入趣味游戏，让田径训练不再枯燥

2月29日，在宁波市新城第一实验学校会展校区的操场上，田径队的孩子们在完成变速跑、加速跑等训练任务后，盼来了最期待的游戏时间。

当天的游戏是“小老鼠吃奶酪”。孩子们搬出小垫子和瑜伽砖，垫子是“小老鼠”的安全岛，瑜伽砖就是“奶酪”。孩子们被分成两队，一队当小老鼠，一队当猫。游戏过程中，小老鼠要偷吃奶酪，猫去抓小老鼠。当然，输了比赛的那一队就要被惩罚跑圈或是做俯卧撑。有时候，丁宏峰老师被孩

子们拉着一起玩，若是输了，也免不了被惩罚做俯卧撑。

这样的趣味游戏在该校小学部田径队还有很多，都是丁宏峰老师的“灵光乍现”。“为了让枯燥的训练变得有趣，每周我都会让队员们玩一次游戏。这样的趣味教学其实也是慢慢摸索出来的。因为现在很多孩子在二三年级时就进入田径队了，以往传统的训练模式会让他们望而生畏。”丁老师说。捉迷藏、躲飞盘、抓尾巴……都是孩子们爱玩的。瑜伽

砖、飞盘、海绵棒、实心球、腰旗……都是被孩子们惦记的道具。孩子们都觉得很有趣，并且很期待。这种期待成为良性循环，促进孩子更好地训练。说是游戏，其实这也是一种训练的方法，通过这些游戏可以训练孩子们的灵敏度。

“日常训练中，丁老师讲解动作也十分生动有趣，经常通过打比方、开玩笑等方法帮助孩子理解、领会。我们队里的每个孩子都是主动要参加训练的。”309班费苾雨妈妈说。

B 根据孩子当天的状态，量身定制难度和强度

丁老师经常挂在嘴边的一句话就是：小学阶段的训练，最重要的是培养孩子对运动长久的兴趣。

“参加田径训练，家长还有一个担心的点是，过量的训练会不会影响生长发育？但是看到我们教练很‘佛’，我就很放心了。这种佛不是说对训练不上心，而是会根据孩子当天的状态调整训练的难度和强度，按照孩子的身体条件量身定制训练方法，不让孩子对训练失去兴趣。”301班励妍泽妈妈说。

丁老师还通过采用“以大带小”

的方式，塑造、传递榜样的力量，带出了一批优秀运动员。其中，601班的蒋许诺同学就是小队员们学习的榜样。

在2023年鄞州区中小学生田径运动会上，蒋许诺在参加1500米比赛时发生了意外。“当时她和其他选手撞在了一起，刚跑完一圈就摔了，摔得还挺严重的。我心里咯噔了一下，赶紧上去劝她别跑了。”结果蒋许诺只是看了丁老师一眼，抛下一句“不行，我要跑完”，就飞快地冲了出去，继续向前跑。最后，蒋许诺不仅带伤跑完全程，还取

得了第四名的好成绩。

“在蒋许诺身上，我们看到了坚韧、勇敢，与无限可能。其实在我们队里，这样的小朋友不止一个。通过田径训练，我在孩子们身上看到了越挫越勇，奋发向上的精神，而且随着年级的升高，愈发明显。”说到这里，丁老师倍感欣慰。

2023年，该校田径队在鄞州区运动会上获得团体总分一等奖。从原先区运动会十几名，到如今的佳绩，该校田径队的整体成绩进了一大步。

C 训练和学习齐头并进，孩子们改掉了拖拉的毛病

丁宏峰不仅在小学田径训练上摸索出了属于自己的方式方法，身为体育老师的他，还十分关注学生的文化教育，经常跟队员的班主任沟通，在训练的同时，努力保障学习不掉队。

有意思的事，因为孩子们都很喜欢丁老师，喜欢在田径队，不少田径队学生将体训过程中学到的坚韧不拔的精神运用到学习上。

六年级的苗碧天同学是田径队里的“全勤王”。能吃苦，能坚持，是丁老师对她的评价。加入田径队的三年时间，苗碧天妈妈看到了孩子的成长和变化，“训练是每天进行的，每次两

个小时。对年级逐渐升高的孩子，每天2小时的训练有点奢侈。她知道自己的时间很紧张，会在学校里积极做完作业，提高自己的学习效率。现在改掉了拖拉的毛病，学习也进步了。”

为了激励孩子提高学习效率，励妍泽妈妈也找到了自己的“妙计”，“因为我女儿喜欢去训练，我就以训练为‘要挟’，要求她每天必须九点半以前上床，否则不能参加第二天的训练。有了这个约定，每天的作业不用家长督促。”如今，田径训练成了调动励妍泽学习积极性的“指挥棒”。

丁老师认为，孩子们既要“狠狠

学”，也要“放肆玩”，他教育孩子们在训练、学习上要张弛有度，并身体力行，利用周末时间组织大家团建，去学校附近的公园参加晨跑，参加马拉松、新年跑等活动。

601班的倪硕爸爸说：“我印象最深的是去年11月，丁老师带我们去慈城的一个露营基地，从组织报名、到统计人数，都是丁老师一手操办的，他还带了很多玩游戏的道具。孩子们玩得非常开心。平常训练时，队友之间交流并不一定多，现在通过团建，彼此之间熟悉了，团队凝聚力也更强了。”



宁波银行
BANK OF NINGBO 牢记使命 服务大众