

六年级学生50*8往返跑有效措施探究

曾健槟

(顺德区罗沙小学 广东 佛山 528316)

[摘要]《国家学生体质健康标准》里设置了符合我国学校实际情况、简便易行的测试项目，50米*8往返跑就是必测项目之一，50米*8往返跑是检测学生身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。

[关键词]50*8往返跑；实验方法；科学测试方法

前言

50米*8往返跑是我镇一直以来对学校体育工作开展情况的检测手段之一，为的是更好落实《国家学生体质健康标准》在学校实施情况。本文选取实验班与对比班进行两个学期的检测，制定出一套行之有效的练习方法。

一、设置实验班与对比班：本次的实验研究对象为我校六年级学生，分别设定为实验班和对比班，在挑选实验对象时考虑到选取成绩较为均衡的学生进行研究，避免在前测水平落差过大而影响研究真实性，对比班与实验班均为48人，男女各半。

二、控制实验无关变量：实验研究前，实验班与对比班均为我所任教的班级，并保证课时量的相同，在进行前测与后测时实验班与对比班的同学运动器材一致，以保外界条件的一致性。在用时长相当的情况下实验班坚持使用综合实验变量，对比班坚持使用常规变量。

三、制定综合实验变量：小学六年级50*8往返跑是体育教学中重要的一课，是国际测试的项目之一，如何有效提升50*8往返跑成绩。我会对实验班施加三个实验变量：一、定立有效率的保障机制，二、科学的训练方法和技术，三、适当合理的运动负荷，四、采用以测代练训练法。综合变量对实验班持续进行一个学期的实验，第二学期进行交叉实验，以示对学生的公平教学原则。

四、相关实验假设：预计通过对实验班一学期的变量干预，实验班50*8往返跑的成绩大幅度的提升，良好与优等级占50%预计及格率达100%，学生的50*8往返跑能力也会相应得到较大提升。

五、对比班、实验班前测：从表1是干预之前数据，其中对比班与实验班及格等级人数最多，接近全班人员的50%，高分段学生人数不多。

表1 对比班与实验班干预前的测试成绩分析表

等级	对比班人数 (48)	实验班人数 (48)
满分	1	1
优秀	7	6
良好	14	15
及格	22	21
不及格	4	5

六、对实验班施以实验变量

(一) 科学有效的技术结构

先了解一下50*8往返跑测试要求：我认为影响50*8往返跑成绩因素有以下三点：途中跑、绕杆技术、科学的跑姿。在实验班当中，我对以上的技术要点都进行了讲解分析，改变学生主观上的认识。

首先途中跑，对于提升实验班耐力跑，试行方法如下：

(1) 变速跑：以200米田径场为例，直道快跑完成时间为10秒内，弯道慢跑完成时间为20-25秒。(2) 追逐跑：画出三条相隔5米的起跑线，然后把学生按成绩好差分成三组，分别是优良、合格、不合格，由成绩好的追赶成绩差的同学。在经过大量练习后学生相对适应后，再增加至两圈或三圈。(3) 12分钟跑：对

每一位学生给予一定的量，不同的学生安排不同的目标去完成。跑的过程中要强调跑步姿势与呼吸节奏，及时做好学生的心理辅导。

其次是绕杆技术，对于绕杆技术我在实验班当中分两方面加强，一是技术方面：在接近绕杆前2米处时，测试者需要降低速度，降低重心。二是针对练习，为了巩固绕杆技术，我会单独用一定的时间进行专项绕杆练习。

再次就是科学的跑姿，在途中跑当中良好的跑姿直接影响到成绩的好坏，因此，我会加强学生途中跑时跑姿的稳定性力量传递的线性，减少过多的身体晃动减少力量与速度的损失，提醒学生到头正身直不偏不移。设计专项练习提高学生摆臂质量与技术。其次在练习抬腿的时候，我会利用弹力带练习法，一方面提高学生练习兴趣，另一方面，更好的固定学生抬腿的动作，增强膝盖主动上抬的意识。最后加强学生的核心力量，减少身体核心力量不足而造成的身体摆动过大。

(二) 采用以测代练训练法

小学六年级国家课程规定每周三课时，在每周的最后一次课，我都会进行小测“以测代练”作为对每位学生上周的课效果的反馈，那么在实施“以测代练”的方法需要做好几个前期准备。

七、对比班施以常规变量：在一个学期当中，我坚持对对比班进行传统的常规课堂模式，按照国家课程标准进行开足课时课量，保证足够的课堂练习强度、练习量、固定的辅助练习，保证有效促进学生体质。

八、实验班、对比班后测：实验班中经过一学期的干预，施加的变量因素有保障机制，科学的方法和技术，适当运动负荷，以测代练法。经过干预之后实验班的同学50*8往返跑的成绩有了相当大的提高。

九、经过一个学期的研究，对实验班施加综合实验变量，起到了明显了效率，良好、优秀、满分等级的提高率都比对比班更为优胜。

十、实验结论

(一) 在常规的体育课当中，也需要定立有效率的保障机制，以保证体育课效率最大化，是突破传统教法的手段，差生得到了更多的关注，优生有了明确目标。

(二) 在社会发展迅猛的今天，教师职业本身要做到与时俱进，学习更多适应社会发展的知识，从自身的职业规划上也好，教师要不断的成长进步适应变化。

(三) 在课体育活动中，多采取学生喜欢的趣味性、娱乐性较强的锻炼手段，毕竟50*8往返跑是基础性运动项目，练习起来直对比较枯燥和平淡，为了达到增强素质的同时也要考虑学生积极参与。

参考文献

[1] 卢克荣《中小学课余体育训练》

[2] (美国) 威廉克雷默《青少年运动员力量训练》

作者简介：

曾健槟，男，广东省佛山市人。佛山市顺德区罗沙小学体育教师，本科学历。