

# 谈基于阳光体育背景下中学体育教学理念的转变与创新

谢 汉

(广东省江门市蓬江区荷塘中心学校)

**【摘要】**在中学体育教学当中,“阳光体育”到了很大的宣扬和提倡,所以,中学体育老师就要在平时教学过程中,改变一些老化的教学方法和形式。而且在固有的传统教学形式上,老师需要判断现在中学学生的身体状况和体质,努力发现中学体育教学改革更加优良的方法,提出一些方案,而且还要客观的思考现在中学体育教学的状况,本篇文章调查研究了目前对中学体育教学的改革方案,希望能够在阳光体育背景下,中学体育教学理念的转变和创新做出一些贡献。

**【关键词】**阳光体育; 中学体育; 教学理念; 转变与创新

## 引言

从某一方面来说,中学体育教学其实和一些有益于身心健康的体育运动息息相关,比如说有足球、篮球、排球、跑步等,所以这就意味着阳光体育和中学体育教学结合是非常重要的。体育老师应该寻找阳光体育背景下中学体育教学高效的方法,能够理解阳光体育背景下体育教学的理念。在体育教学理念的转变和创新下,能够找到更好的教学模式。通过一系列的调查和研究,发现到中学体育教学工作应该做出完善的调整,积极的改变一些固有思维和模式,能够从多个方面来对中学学生在体育方面进行发展,而且还要做出更多的反思,进行不断地归纳总结。

## 一、阳光体育背景下中学体育教学状况

### 1. 教学模式不够多样

现在的初中体育教学模式的单一就是体育教学的主要影响因素。现在的初中教育逐渐的从传递性教学向发现性教学变化,所以在进行教学的时候,教师就不只是对于学生进行教学,更重要的事情培养学生的创新意识。实际的教学过程中,很多的教师仍然停留在对学生只是单纯的教育,并不能做到培养提高学生意识和高级能力,所以使得整体的教学效果不能达到标准。教师使用的是三段式结构来教学,而条件反射的教学方法计算培养能力的重要途径,如果学生技能认识以及技能应用的培养不能得到提升,那么教学的实际效果就会脱离实际。

### 2. 对于教学的认识局限

现在的阳光体育教学,教师对于教学认识不够充分,只是能够做到强健学生的身体和认识相关的教学动作,没有进一步探究,而是局限的对于技能进行传授,导致学生学习兴趣被降低;进行教学的时候只是讲解和示范,对于学生的创造性不去鼓舞与引导,导致了学生在进行体育教学的时候只是接受教学思想,积极性更是受到了相反的影响。另外,教师进行教学的时候也只讲解示范动作,没有关注到体育具有的价值,使得体育是通过动作而表现出来的观念深深的印在了学生脑海中。

### 3. 教学结构有问题

现在的很多教师不能做到在初中体育教学的过程中把学生看作教学的主体,使得学生只能被动进行学习。教师在进教学的过程中没有人学生认识感受到自己的主体作用,不能深层次的了解教学的内容,极大的对中学生阳光体育教学中的主观能动性产生了不好的影响。教师把教材以及课堂的教学看作是教学的重点,视自身为主体,讲解教材内容,此类模式导致了中学生关于初中体育教学没有进行思考,意识淡薄,进而使得教学结构背离了体育教学的目的。

## 二、阳光体育背景下中学体育教学理念的转变与创新

“阳光体育”作为新时期初中体育教学改革的助推器,能够全面改善学生对体育的认识,提高体育教学效率。在该教学工作开展的过程中,教师要进一步把握好阳光体育理念,落实好阳光体育教学内容,坚持以学生为主体,丰富教学结构,从而形成高效的教学体系。

### (一) 坚持学生主体,优化教学关系

教师要将学生放在教学的主体位置,实现“以人文本”,以学生全面发展为宗

旨,以提高学生的综合素质为目标,确保对学生阳光体育教育。教师要充分考虑到他们自身的身体状况,在进行体育教学时要充分尊重学生的想法,提高学生的自主学习与创造性,要充分调动学生的积极性,确保学生主动参与到阳光体育课堂的学习过程。

### (二) 构建美好环境,促进课堂氛围

对于初中体育的教学,教师需要对于传统的教学模式进行改进创新,制造一种非常轻松并且有愉悦感的良好氛围,保证让学生能够提高对于初中体育的学习兴趣。初中生普遍的求知欲都会非常的强烈,因此教师可以根据学生的这个特殊心理来进行适宜的相关教学,为他们的体育锻炼态度进行一定的促进。初中的体育教师在阳光体育教学的过程中想办法去让学生自主性得到提高,进而使得学生对体育的兴趣也随之提升。

### (三) 课堂内容多元化,创新教学模式

以阳光体育教学为前提,教师需要去建立一个内容丰富的教学方式,再结合叠加式、滚动式等教学模式来替换传统古板的教学模式,进而做到丰富初中体育教学的内容。教师能够使用网络、多媒体等工具到教学中来让学生增加学习的兴趣。教师需要去促进学生使用网络去进一步的了解体育知识,以这种环境来学习就能够增强学生学习体育的兴趣。在足球的教学过程中就可以借助多媒体技术来对足球高难度动作进行展现,真实的展示足球运动技巧,分析一些难度大的动作,降低学习的难度。此外还可以通过举办足球比赛来丰富学生的课外生活,进而培养学生的主体意识,培养学生的创新意识以及对于自身的能力进行培养的意识。

体育教学评价是一个综合性的评价体系,是师生共同参与的系统,是检测师生沟通性、合作性、互动性的平台。通过体育教学评价,可以了解学生的学习态度、学习技能、学习概况、知识掌握程度和心理变化,具体分析学生的身体健康状况、身体与心理素质、参与体育活动的能动性自主性。只有提倡体育教学评价方法的多元化,注重各种评价方式的互补性,才能更好地起到测评效果,促进师生的共同进步与提高。

## 结束语

中学体育老师和相关的教育工作者主要是以科学为前提,然后把学生作为根本,有一个以健康为思想的重要内容,积极实践中央对少年体质发展和体育教学提出来的相关要求,那学校也可以制定一些相关的规矩要求,最后能够基于阳光体育背景下,中学体育教学理念的转变与创新有一个飞跃和实质性的进步,同时也能够让中学生的健康得到一定的保障。

## 参考文献

- [1] 赵智鹏. 论“阳光体育”背景下中学课外体育活动组织管理的实施路径[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 138-139.
- [2] 何姜伟. “阳光体育运动”背景下南宁市中学体育课程创新教学模式构建[J]. 运动精品, 2018, 37(07): 46-47.

# 论中长跑训练方法及其演变规律

田学旺

(云南省怒江州兰坪县教育体育局 云南 怒江 671400)

**【摘要】**中长跑体育运动在促进人健康成长上具有重要指导作用,通过研究中长跑运动训练方法及其演变发展规律的深入研究,能有效促进中长跑运动训练研究成果。本文围绕现代中长跑训练方法、中长跑的发展演变及其规律两个主要方面问题展开讨论,详细分析了常见的中长跑训练方法,如持续跑训练法、自然跑训练法、间歇跑训练法以及反复跑训练的方法等,通过对这些常见训练方法进行深入研究,能有效保证对中长跑运动训练方法的充分熟练掌握,从而有效实现中长跑运动训练方法的多种创新和发

**【关键词】**中长跑; 训练方法; 演变规律

## 引言

中长跑运动作为我国田径体育比赛的一个主要训练项目,其基本训练方法和体育技术应用特点等问题受到了我国社会各界的广泛关注。考虑到中长跑运动训练方法研究是在不断发展变化的,需要综合应用各种训练方法才能实现一定的训练效果,所以,应该不断加强对中长跑运动训练方法科学研究的高度重视。在对中长跑的强化训练方法技巧进行深入研究后,可发现目前存在的多种强化训练方法其具有一定的实际应用性和效果,在充分学习掌握训练方法技巧的必要前提下,能利用强化训练方法有效提高运动员的成绩。

## 一、中长跑的训练方法

### 1. 持续跑训练法

持续跑训练法这一训练方法主要还是依赖运动员的个人运动技能天赋,是运动员可以自主选择进行的一种训练运动方式,要求运动员尽可能长时间持续进行训练,具有跑量小、速度慢的基本特点。这种运动训练方法主要还是依靠运动员的自我控制,没有明确的训练时间点和周期,是最早出现的一种运动训练方法。持续跑的具体有氧训练方式为,首先组织运动员以一个规定起跑速度连续进行中短时有氧运动,对自身机体的压力刺激较小,能有效率地增强运动员的身体有氧运动适应能力。

例如,目前各项体育运动的基础体育练习普遍采用持续跑训练法的基础训练方法,运动员可对整个持续跑训练时间和运动速度进行相应调整,从而可以达到理想的基础训练效果。

### 2. 自然跑训练法

自然跑训练法主要是指选手利用自然地理环境,在山地森林、丘陵上自然改变跑速。这种运动训练方法能有效实现中长跑运动训练方法的丰富性,主要是针对发展运动员的身体速度感和耐力。

### 3. 间歇跑训练法

这种训练方法大概是在1940年左右迅速发展产生的,由于战争等因素,当时的这种间歇跑训练法实际运用还不广泛,但是这一训练方法的成功产生象征着中长跑训练项目已经开始跨进速度时代。间歇跑训练法在中长跑体育训练教学体系内一直占有重要主导地位,并在长时间应用发展后,形成了它的多种形式和训练风格。间歇跑训练法的特点之处在于其训练是一种通过固定的速度平地跑和短暂时间休息的交替方式进行,使得参赛运动员全身心脏功能得到明显加强,为了能够保证间歇跑训练法能够取得良好的训练效果,需要尽量确保整个训练过程的各段时间距离的精准度。

### 4. 反复跑训练法

反复跑训练法最早起源于英国,由英国医科大学在校学生通过反复实验,设计并提出一种适合中长跑的训练方法。反复跑训练法指的是多次重复某些固定长的段落,训练时的段落长度可以分为短于、长于或长度等于重复比赛距离,如果长度短于比赛这段距离时则训练时的速度可能要快于比赛时的速度。反复跑这种训练的方法相对于采用间歇跑这种训练的方法来讲更容易使参赛运动员不易感到疲劳,与实际的比赛过程联系的更加紧密。这种耐力训练方法的主要技术特点为其主要是在进行间歇跑耐力训练的主要基础上,进行固定一段距离的反复跑,并且反复跑的时候速度多少应随着起跑次数的变化而有所改变,最终还要结合不同比赛者的需求,依靠较高的跑速来充分发展人的速度感和耐力。

## 二、中长跑的演变规律

### 1. 传统与创新的结合

传统体育中长跑综合训练方法其中的持续跑训练法主要是泛指长跑运动员在持续跑较长一段距离后,可适当地放慢跑步速度,作为身体放松的一种手段,逐渐形成了持续走步和跑步交替的一种训练方式特点,是较为传统的一种间歇综合训练的方法。在这个理论基础上,间歇跑法经过长期的时间研究发展,制定了较为适当的跑步训练方法,使间歇跑训练的方法朝着跑步科学化训练方向不断发展。自然跑训练的方法主要是泛指在山地森林、丘陵等平原地带自然进行的一种速度训练,逐渐成熟发展并形成“法特莱克”跑步训练法,实现了自然跑训练方法的良好持续发展,并且反复跑也是中长跑体育创新技术发展的重要成果体现,对中长跑体育运动的持续发展也具有积极推动作用。

### 2. 训练科学化

科学化训练是目前中长跑运动训练方法的重要技术发展方向,通过新训练技术、新训练理论以及新训练方法的广泛应用和功能可以使得长跑训练更加科学。训练的管理科学化主要功能体现在针对训练运动系统的科学全面规划、合理的训练膳食搭配安排、训练运动目标的合理准确制定以及实施科学体育监督与训练科学管理

等,将医学系统论、生理、生化等多个学科知识充分结合在中长跑综合训练中,能更高效地提高运动员的成绩。因此,有必要充分利用一套科学的训练教育体系,逐步提高训练能力负荷,尽可能多地挖掘目前人体能承受的训练能力极限,是目前中长跑运动训练教育领域的主要发展趋势。在科学训练方法的指导作用下,能够充分发挥科学训练方法在中长跑体育运动发展中的有利推动作用,进而实现运动综合成绩的极大提高。

### 3. 重视训练后的恢复

训练后的身体恢复对目前中长跑运动训练方法运用取得的良好效果也具有重要指导意义。由于一些运动员在长期接受身体训练后很有可能容易使自己机体疲劳,如果不能及时组织进行身体训练恢复,就不能为接下来的正常训练提供保障。因此,需要我们加强对训练后体能恢复的高度重视,使得各类运动员在大量的运动量以及高度中强度有氧训练后,能够更快、更好地迅速恢复自身体能。现阶段,大部分发达国家将进行体能极限恢复测量方法研究作为一项国家重点科学研究课题,希望根据该项研究所得结果,能为进行人体长期承受体育训练较大负荷的体能极限测量提供科学依据。

### 三、结束语

随着我国社会经济发展对田径项目的高度重视有所增加,希望大家能通过针对相关项目训练方法及相关技术应用特点的深入研究,来努力实现田径项目的良好健康发展。

### 参考文献

- [1] 艾孜孜江·卡热. 田径教学中长跑运动训练的恢复方法研究[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(09): 83-84.
- [2] 张祥禄. 中长跑训练方法及其演变规律的思考[J]. 田径, 2018(09): 30-31.
- [3] 曹子毅. 中长跑训练方法及其演变规律研究[J]. 成都体育学院学报, 2005(01): 87-88.

# 浅谈趣味田径在初中体育田径教学中的应用

刘献美

(河北省邢台市临城县东镇中学 河北 邢台 054300)

**[摘要]** 对于趣味田径运动而言,它主要指的是体育老师在教导学生体育技巧的时候,将体育活动与趣味游戏两者进行结合,使其能够激发学生的兴趣和爱好。这一种教学方式它能够大大的加强学生身心健康发展和身体素质。因此在本篇文章当中,我们主要是简单的探讨了趣味田径在初中体育田径教学中的应用,希望能够提供给相关从业者一些有效的帮助。

**[关键词]** 趣味田径活动; 初中体育; 田径教学

## 引言

在初中的田径活动中主要有着跑、跳、投三个内容。传统的体育教学,往往只对学生的身体素质以及运动技巧进行关注,却忽视了学生的心理感受,这一种教学它会使得学生感到枯燥和乏味,因此当前我们便需要对这一种情况进行改善和加强。

## 一、趣味田径

### 1. 趣味田径教学的概括分析

趣味性田径教学通俗的说来便是老师在开展体育教学过程中,将一些体育的技巧与趣味性元素进行结合从而开展的教导方式。例如,当老师在教学中,需要教导学生短跑的技巧,如果老师只是简单的教导学生一些技巧后,让学生自己去摸索的话,那么便会显得十分枯燥。但是如果老师将班级中的学生分为四个小组,然后开展短跑接力比赛,那么这就会大大的提高学生的兴趣,他们会为了胜利而去奋斗。老师在这个过程中,便可以传授给他们如何提高跑步技巧等等,这样一来不单单可以构建一个轻松活跃的氛围,并且也能够激发学生对于田径活动的热爱,积极的参与到其中。

### 2. 趣味性田径活动的原则

在这个过程当中,首先我们需要了解到趣味性田径课堂它需要让学生和老师良好的融洽。那么首先,老师便需要了解到趣味性课堂的重要性,这样才能帮助学生更好的成长。另外在趣味田径活动中它的重要要领是趣味,因此老师便需要制作出一个符合学生学习兴趣的方案,帮助学生更好的参与到其中。

另外,对于趣味性教学而言它只是一种增加课堂趣味的方式,因此这使得老师在教学中不能过分的依赖趣味性教学,从而忘了教学的目的。同时,在整个田径课程中,我们可以发现可能会存在一些安全隐患,那么老师便需要提前做好安全防护措施,从多个方面进行考虑学生的安全,这样才能够最大的程度上保障学生进行趣味性活动。

### 3. 趣味田径的特点以及意义

在整个趣味田径活动中,它主要是有着以下几个方面的特点:第一,趣味田径活动能够在一定的程度上激发学生的兴趣和爱好,让他们能够积极的参与到其中,让原本一些不爱上体育课的学生能够参与到其中。第二,该活动也能够提高学生与学生的关系,因此老师便可以组建一些小组活动,这样一来不单单能够提高课堂的趣味性并且也能够加强学生的友谊,让老师与学生的互动能够提升。第三,它也能够从多个方面加强学生的身体素质以及运动能力,趣味课堂不单单能够使学生掌握多种田径活动的技巧,同时也能够培养他们综合素质。

## 二、趣味田径教学的应用途径探析

### 1. 在热身运动中的使用

我们在开展体育课的前期诸多都是需要开展热身活动的,有效的引导学生做热身活动,它能够将身体中的各个关节以及筋骨放松,减少在体育活动中对学生身体所造成的损伤。对于传统的热身活动而言,它只是通过简单的做操以及慢跑来实现,这一种方式它会使得学生感到枯燥和乏味,并且也不能起到热身的效果。但是在趣味田径教学中,它便能够使其热身活动朝着多样化发展,例如可以采用滚铁环或者是接力跑的方式,通过游戏的教学使得学生对热身活动充满兴趣,让他们更好

的融入体育活动中。

### 2. 使用不同的体育器材,开展趣味田径教学

我们在往常的体育田径教学中,诸多都是依靠老师对体育动作进行讲解或者练习。而在趣味田径教学中,我们诸多都是使用不同的器材开展教学,这主要是因为能够让学生对体育田径有着更深的了解,激发他们对田径的热爱。例如,当老师在开展田径训练的过程中,首先可以让学生分为多个小组,通过竞争比赛的方式,让他们激发兴趣,主动的参与到田径活动中,另外除了田径这一项运动之外,跳绳以及乒乓球等活动都可以作为学生的运动项目。

### 3. 优化课堂组织的形式,提高田径教学方式

田径运动在教学过程中比较困难,因为大多数田径比赛的教学都是通过老师的讲解和示范动作来进行的,所以这样的过程难免会使学生感到无聊,难以培养学生对田径运动的兴趣,使运动很难真正融入学生的学习中。因此,在田径教学过程中,课堂组织形式必须有一定的创新和变化。例如,在田径起跑中,我们需要将各种形式的起跑转变为各种游戏,以便学生可以蹲下并站立参加多组比赛练习,并激发学生的竞争心理。另外,为了练习跑步速度,我们可以进行变速跑步活动,让学生进行多元线性跑步等,让学生以互相追逐的形式练习田径运动,这在一定程度上也培养了学生的养成习惯,让他们热爱运动,提高田径课的兴趣。

### 4. 改变教学的模式

传统的教学模式只注重田径的姿势,缺乏一定的新颖性,不能提高学生的积极性,而有趣的体育田径教学模式可以更注重学生的参与感和经验。可以更多地通过“游戏”形式的教学,有利于学生身心的全面发展。我们希望学生能够从内心进行体育田径运动,就需要学生遵循老师的思想,深入学习老师的教学内容。我们如何实现学生跟上老师的想法?教师需要分析不同的田径项目,并找到最佳的练习方法。例如:学生在学习投篮时,首先需要向学生证明自己的动作,然后根据学生的身高,体重,体力等问题,让学生了解投篮的注意事项等,合理调整,使学生可以根据自己的要求学习,更好地实现教学实践。教师还应根据学生的培训情况进行合理的改进,以利用有趣的教学方式,使体育课更加活跃,提高学生的学习和综合素质能力。

### 结束语

总的说来在当前我们可以了解到其趣味田径教学它在整个体育课堂中,能够使得学生充分的感受到体育活动的重要性,并且也能够帮助老师开展相关的体育活动。趣味运动它能够使得学生感受到运动的快乐,让他们的身体素质以及综合素质得以提升。

### 参考文献

- [1] 李雪林. 浅谈趣味田径在中学体育田径教学中的应用[C]. 教育部基础教育课程改革研究中心. 2019年中小学素质教育创新研究大会论文集. 教育部基础教育课程改革研究中心. 教育部基础教育课程改革研究中心, 2019: 84-85.
- [2] 李仁贵, 李秀婷. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用[J]. 中国农村教育, 2019(26): 38-39.
- [3] 缪彩霞. 初中体育教学中趣味田径教学的应用实践探究[J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2(09): 66-67.