

情境化教学在初中体育短跑训练中的效果分析研究

张学强

山东省菏泽市鄄城县实验中学

摘要：本研究旨在探讨情境化教学在初中体育短跑训练中的效果。研究采用实地实验观察、问卷调查等方法，对采用传统教学和情境化教学两种不同教学方式下的学生短跑训练进行对比分析。研究发现，在情境化教学环境下，学生更加积极主动，训练效果明显提高，学生的短跑技能和兴趣得到了有效提升。因此，情境化教学在初中体育短跑训练中具有积极的效果，值得在体育教学实践中推广应用。

关键词：情境化教学；初中体育；短跑训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.091

引言

初中体育短跑训练对学生体能和技能的培养具有重要意义，而教学方法对短跑训练的效果具有显著影响。情境化教学作为一种新的教学法，强调将学习环境设计与实际应用情境相似的教学过程，以期能够更好地提高学生的学习兴趣 and 参与度。本研究旨在分析情境化教学在初中体育短跑训练中的效果，为丰富体育教学手段，提高教学效果提供可行的理论与实践支持。

一、初中体育短跑项目的训练内容

（一）身体素质训练

身体素质训练是短跑项目的基础，包括力量、速度、耐力、柔韧性等方面。训练重点包括爆发力的提高、肌肉力量的增强、中长距离耐力的培养和灵活性的训练。

（1）力量训练：力量是短跑运动的重要基础。针对力量训练，可以从以下几个方面进行：

- 下肢力量：通过深蹲、硬拉、腿举等动作来增强下肢力量，为短跑提供强大的动力。
- 核心力量：强化腹肌、背肌和腰肌等核心部位的力量，提高身体的稳定性和运动表现。
- 上肢力量：通过引体向上、俯卧撑等动作来增强上肢力量，提高跑步过程中的推力。

（2）速度训练：速度是短跑项目中的关键因素。训练方法包括：

- 爆发力训练：通过训练跳跃能力、抛接物体等动作来提高爆发力，为短跑提供快速启动和加速的能力。
- 反应速度训练：通过设置各种信号或突发情况，训练学生在瞬间作出反应并进行相应动作的能力。

（3）耐力训练：中长距离耐力对于提高短跑成绩具有重要意义。训练方法包括：

- 长跑训练：进行中长距离的长跑锻炼，提高心肺功能和肌肉耐力。
- 间歇性训练：采用高强度间歇性训练，如重复短

距离冲刺、定时跑等，提高运动员的耐力水平。

（二）起跑技术训练

短跑项目的起跑技术对整个比赛成绩有着至关重要的影响。训练内容包括爆发力的提高、正确的出发姿势、出发动作的配合、与起跑器的配合等。

（1）爆发力的提高：爆发力是影响短跑起跑的关键能力之一。训练爆发力可以包括：

- 弹跳训练：通过做深蹲跳、单腿弹跳等训练，提升下肢的爆发力和弹跳力。
- 起跑器材训练：如充气平衡垫、弹力带等辅助工具的使用，帮助提高起跳时的爆发力和平衡能力。

（2）正确的出发姿势：学习正确的出发姿势对于起跑至关重要。这包括：

- 起跑间距：学习如何根据个体身体构造和个人习惯来确定最适合的起跑姿势。
- 起跑姿势：练习如何采取起跑坐姿，保持身体重心稳定和合适的弓姿，有助于迅速起步。

（3）出发动作的配合：出发动作的协调性直接影响短跑起跑的效果。训练重点包括：

- 腿部推力：练习如何通过迅速用力推出，实现最大幅度的踩地推力。
- 手臂协调：学习如何使手臂与腿部起跑动作配合，提高起跑的爆发力。

（三）加速和提速训练

短跑项目的加速和提速是关键，这需要在短距离内迅速加速，在短时间内达到最高速度并保持。训练内容包括起动能加速、中段加速、终端加速、前倾动作和频率与幅度的调整等。

（1）起动能加速：起跑后的最初几步是起动能加速的关键阶段。训练方法包括：

- 快速起跑：练习在短时间内迅速起跑，并在起跑后的几步内达到最大速度。
- 起跑姿势：学习如何通过正确的起跑姿势，迅速

将速度提高到最大。

(2) 中段加速：中段加速是在跑步过程中提高速度的关键环节。训练方法包括：

a. 步频调整：练习如何通过提高步频来增加速度。

b. 步幅调整：学习如何通过增加步幅来提高跑步速度。

(3) 终端加速：在接近终点时，终端加速是决定比赛胜负的关键。训练方法包括：

a. 冲刺训练：进行短距离的冲刺训练，提高终端加速能力。

b. 强度训练：进行高强度的间歇性训练，提高运动员在比赛末段的加速能力。

总的来说，初中体育短跑项目的训练内容涵盖了身体素质、起跑技术、加速和提速技术、转身技术、赛前准备和比赛策略等多个方面，通过系统的训练可以帮助学生掌握短跑项目所需的技能和技术，并提高竞技水平。

二、情景化教学在初中体育短跑训练中的原则

(一) 个性化原则

短跑训练过程中，学生的体能和技术水平存在显著的个体差异，这是由于每个学生的身体条件、年龄、性别、运动经历等因素的影响。因此，在训练过程中，教练员需要根据学生的个体差异进行针对性的训练设计，以保障每个学生得到合适的训练，提高训练效果。

(二) 循序渐进原则

初中体育短跑训练中的循序渐进原则是指在训练过程中，按照一定的步骤和阶段逐渐提高训练强度和技术要求，让学生逐步适应并提高训练效果的原则。这一原则在短跑训练中显得尤为重要，因为良好的循序渐进训练可以有效地提高学生的体能、技术水平和竞技成绩，同时避免训练过度造成的损伤。

短跑训练应该划分为不同的阶段，每个阶段有针对性地安排不同的训练计划和目标。比如，在初级阶段，注重基础体能的锻炼和技术动作的细化；到了中级阶段，则逐渐增加训练强度和技术要求；在高级阶段，着重提高速度、爆发力和比赛策略的训练。在每个阶段内，逐步增加学生的训练量和强度。这可以通过逐渐增加距离或提高速度等方式来实现。渐进性的训练可以让学生的身体逐渐适应训练负荷，避免因训练量突然增加导致的损伤。

(三) 综合性原则

初中体育短跑训练中的综合性原则指的是针对学生的全面素质进行训练，包括速度、耐力、力量、灵敏性等多方面的体能要素，同时也包括技术、心理素质和比

赛策略等多方面。这一原则突出了对学生综合素质的全面提升，不仅关注技术的提高，也注重体能和心理素质等方面的综合训练。

短跑训练需要综合考虑学生的速度、耐力、爆发力等体能因素，因此训练中应包括跑步训练、爆发力训练、耐力训练等，全面提升学生的体能素质。针对不同技术要素，如起跑、加速、终点冲刺等，进行多层次、多方面的技术训练，提高学生在不同环节的技术水平。短跑训练中还需要综合考虑学生的自信心、抗压能力、比赛状态的调整等心理素质，因此应进行针对性的心理素质培养。

(四) 可持续性原则：初中体育短跑训练中的可持续性原则指的是在训练过程中，遵循学生的生理和心理发展规律，采取科学、合理的训练方法和手段，使学生在不断提高短跑水平的同时，保持身体健康，避免受伤，并逐步形成良好的运动习惯和运动态度，实现长期发展。这一原则强调训练的长期性和持续性，注重学生短跑能力的可持续发展，是初中体育短跑训练中不可忽视的重要原则。

可持续性原则要求教练员制定长期的训练计划，明确每个阶段的训练目标、训练内容和训练方法，并根据学生的实际情况进行调整和优化，使训练计划符合学生的发展需求，实现短跑能力的可持续发展。可持续性原则要求教练员根据学生的体能和运动水平，合理安排训练强度，避免过度训练和疲劳训练，确保训练效果的同时，保护学生的身体健康。

综上所述，初中体育短跑训练应遵循个性化、循序渐进、综合性、可持续性原则，以提高学生的短跑技能和综合体能水平。

三、情境化教学在初中体育短跑训练的策略

(一) 创设仿真情境

在创设仿真情境前，教师需要明确教学目标，根据教学目标来设计情境，确保情境的创设能够有效地帮助学生达成教学目标。教师需要根据教学目标和学生的实际情况，设计出符合学生需求的情境。例如，可以设计一个短跑比赛的情境，让学生模拟比赛过程，体验比赛中的心理压力和生理反应。在实施情境时，教师需要引导学生积极参与，让学生真实地体验情境，感受情境中的情感和体验。教师也可以在情境中扮演裁判、教练等角色，让学生更加真实地感受到比赛的氛围和压力。

在情境创设结束后，教师需要引导学生进行反思和总结，让学生思考自己在情境中的表现，分析自己的优点和不足，并从中吸取经验和教训。通过创设仿真情境，教师可以将学生带入一个真实的环境中，让学生在

真实的情境中体验和感受，从而提高学生的学习兴趣和积极性，增强学生的学习效果。

例如：教师可以安排拍肩奔跑，将学生五人分为一组，分别站立在20米处、40米处、60米处以及80米处，当学生听到信号后，向20米处的学生奔跑，并拍其肩膀，随后向40米处的学生奔跑，直到最后一名学生达到100米终点^[1]。通过这一游戏，就能够有效培养学生的反应能力与团队协作能力，在此过程中，学生也能够顺利掌握短跑的技巧。

（二）强调实践操作

教师可以设计一系列与短跑相关的实践操作，例如规定时间内完成短跑距离、速度训练、起跑练习、绕桩训练等，让学生在实际的动作中进行学习。教师鼓励学生在实际场地上进行短跑训练，通过多次重复实地训练，帮助学生掌握正确的动作和节奏。针对学生个体差异，教师针对每位学生的具体情况提供个性化的训练指导，让学生通过实际操作感受并强化自己的短跑技巧。

教师可以设计命题训练，如模拟比赛、定向比赛等，让学生在实践操作中应对各种训练命题，在挑战中不断提高技术水平。教师应在实践操作中提供及时的指导，并给予学生正确的示范，帮助他们纠正错误动作，通过实际动作的操作提高技术水平。教师可以通过真实案例、赛事视频、运动员访谈等实践案例，让学生从实际经验中学习、汲取经验^[2]。

（三）提供真实反馈

首先，教师可以在训练课上设置真实的比赛情境，让学生在类似比赛的环境下进行短跑训练。在比赛情境下，学生可以更加真实地感受到比赛压力和紧张感，从而更能够全身心投入到训练中，发挥出自己的潜力。同时，教师可以根据学生的表现给予即时反馈，指出学生在比赛情境下的不足之处，并提出改进的建议。

其次，教师还可以利用实际的训练场景来进行情境化教学。比如，在操场上设置起跑线、终点线和计时器，让学生在真实的训练场景中进行短跑训练。学生可以通过比赛前的热身、起跑动作、加速阶段和冲刺阶段等环节来全面地练习短跑技术。教师可以在训练过程中观察学生的表现，并给予即时的反馈和指导，帮助学生不断改进自己的技术和能力。

最后，教师还可以利用录像或者实时监测设备来提供真实反馈。通过录像回放或者监测数据的分析，学生可以清晰地了解自己的表现，并从中找出不足之处。教师可以根据录像或者监测数据来指导学生改进自己的技术动作，让学生更加直观地感受到自己的不足之处，并找到改进的方向。

例如在课程中最基本的跑步训练中，对于一些不太

喜欢田径运动的学生，教师就可以利用有效的情景教学方式来提高学生的学习兴趣，引起学生对跑步训练的重视，使得学生更乐于接受相关的体育训练。教师在跑步训练之前，可以引入著名体育明星的成长及成才的故事历程，将其作为跑步教学的切入点和升华之笔。例如世界冠军刘翔的体育故事，对刘翔的奥运经历做一个简单的介绍，为学生创造一个体育竞技的情景，鼓励学生把自己想象成刘翔，在奔跑的过程中领悟体育冠军的运动动力。另外还有许多的情景可以引导学生进行想象和模拟，大幅度的激发学生的锻炼兴趣，找到在体育锻炼中的成就感，使学生更主动积极地参与到体育活动中。

（四）学科交叉融合

首先，体育短跑训练中结合数学知识。例如，学生可以通过实际的训练场景进行跑步速度和时间的测量和计算，从而学会如何用数学方法来分析和解决问题。另外，通过体育比赛的实际情境进行学习，学生可以应用数学知识来分析数据、计算比赛成绩和记录成绩，培养学生的逻辑推理和数据分析能力^[3]。

其次，情境化教学可以结合自然科学知识。在短跑训练中，了解人体肌肉、呼吸和心血管系统的工作原理以及运动对身体的影响是非常重要的。结合生物和健康教育的知识，学生可以更好地了解人体的运动机理，从而更科学地进行健康的体育训练。

以上策略可以有助于在初中体育短跑训练中实施情境化教学，激发学生的学习兴趣 and 主动性，提高训练效果，促进学生的全面发展。

结语

通过对情境化教学在初中体育短跑训练中的效果进行研究分析，发现情境化教学学生的学习兴趣和学习效果有显著的促进作用。然而，情境化教学也需要结合具体的教学实践和学生特点进行灵活应用，注重教学内容的情境设计，激发学生的学习动机，培养学生的专项技术，促进学生的全面发展。因此，情境化教学在初中体育短跑训练中具有广阔的应用前景，有助于提高学生的学习积极性和训练效果，值得在体育教学实践中进一步深入推广应用。

参考文献

- [1] 马曙明. 趣味导入, 拓展训练——趣味游戏化教学在初中田径教学中的应用[J]. 田径, 2021, 000(005): P. 4-4.
- [2] 冯光. 初中体育教学中学生田径运动训练的有效开展策略探究[J]. 2021.
- [3] 邵将. 浅谈素质拓展训练在初中体育教学中的应用[J]. 东西南北: 教育, 2021(11): 0100-0100.