

# 趣味练习对于提高小学生跑跨能力的措施分析

徐兴勇

(菏泽市牡丹区都司镇都司小学 山东 菏泽 274000)

**【摘要】**中国作为人口大国,人口基数庞大,但是大多数人的身体状况都存在着一一些问题,这就需要人们从小锻炼,提高自身健康水平。跑跨能力是人的基本活动能力之一,需要身体各个部位协作配合,利用了发散思维、条件作业法、探究竞赛法等方法巧设赛道,从器材选择玩法入手,提高学生的兴趣以提高其跑跨能力。作为人的基本活动能力之一,其起到的作用不言而喻,所以,本文通过不同的研究方向来探究趣味练习对跑跨能力提升的作用。

**【关键词】**跑跨能力;趣味练习;能力提升

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.183

## 引言

经调查,有的小学生可以使用的活动器材单一,不能够满足学生渴望锻炼的需求,这就导致小学生的跑跨能力不能很好的发挥从而影响他们各个方面的发展。跑跨能力可通过很多方法培养提升,最简单的方法就是让学生感受身体的变化,从而在趣味练习中找到自己的身体节奏,从而提升自己的跑跨能力。下面便通过不同方式进行详细分析。

### 一、趣味练习对小学生跑跨能力的影响

#### 1. 对小学生心理造成积极影响

跑跨能力是人的基本运动能力,但是许多人却并不懂得开发这种能力,而运用趣味联系就可以很好地培养这种能力。趣味练习正如同其名字一样,通过充满趣味的练习对小学生进行不同方面、不同层次上的引导,从而让小学生对练习内容产生兴趣,从内心深处接受这种通过趣味运动来改变自己、提升自己的方式。正所谓兴趣是最好的老师,只有让小学生真正对这种练习感兴趣,才能真正让学生提升自己的能力,学到知识。

趣味练习重在趣味,让学生们自主练习,达到想要的目的。例如,通过开设一些简单却前期练习效果明显的练习方法,先增强小学生的自信,让他们从心里爱上练习,跑跨能力的提升便水到渠成,趣味练习对心理上的影响便在趣味上彰显的尤为重要。

#### 2. 对身体能力上的卓越提升

跑跨能力的提升可以带动学生身体的各项机能一起增强,对小学生的身体发展更为重要,与传统的练习不同,趣味练习更能吸引小学生,他们更愿意接受趣味多变的练习方式,更愿意投入其中进行身体上的改造促进。趣味练习包括很多方面,障碍练习、器材组合、混合短跑等多种方式,对身体灵敏性的提升有着很大的作用。

例如,在障碍跑的过程中,教师和其他同学分别选择在不同的位置随机设置不同的障碍,在挑战的同学不知情的情况下进行,极大地发挥了挑战者头脑以及身体上的灵敏性,达到锻炼的目的;组合器材练习的出现更是解决了练习项目单调性的问题,以不同器材的组合最大限度地激发学生自身的能力,以达到对身体素质的巨大提升。

### 二、趣味练习进行的具体措施

#### 1. 以学生为主的练习措施

作为新时代孕育下的青年,新时代的教育理念也发生着改变,课堂的主体变成了学生,老师既是引导者更是辅助者,对于跑跨能力提升的练习中,自然不可缺少以学生为主体的练习方式,让学生自身通过对自己的了解来自主选择适合自己的方

式以达到练习的目的,以自己为主更容易找到自己的缺点,进行强化补充。

小学生的练习方式是简单易行的,效果可能浅显,但却是在趣味的前提下最适合小学生自己的练习方式,通过对自己的了解安排自己的方式,完成对跑跨能力的提升,在活动的进行中,教师在一旁进行适当的指导和安全保护,确保学生的安全问题,跑跨能力的提升对于小学生的日后发展意义重大,不容忽视,而这种方式不仅能提高其跑跨能力,更让学生自己对自身状况的了解更上一层。

#### 2. 以老师的引导教育为主的练习方式

在练习的进行中,教师的作用自然必不可少,相对于小学生的自主练习,教师的练习方式更具有针对性和练习性能,教师可以针对不同学生运用不同的练习方式,更严格也更加有效,对小学生各种能力的提升作用明显。

教师通过设置更多的难度练习,在以学生的安全为前提的条件下进行指导练习,例如,设置强弱练习、擂台挑战等方式,充分调动学生的积极性,让他们主动参与其中,融入其中。教师在设计活动时,不要局限于固有思维,可发散思考。例如跨栏跑的赛道不仅仅是直线的,也可以是环形、“之”字形等;跨栏跑不仅仅可以一个人跑,也可以采用接力、两人合作等方式;栏架不仅仅是传统栏架,也可以是衣服、短绳,或者组合器材等等可取的物品。以教师为引导的练习严格有效,对于小学生跑跨能力的提升具有促进作用。

## 结语

跑跨能力对于每一个人都有着十分重要的意义,对于小学生而言,更需要良好的跑跨能力,对身体进行锻炼,增强体质,以适应高速发展的时代。而跑跨能力提升的不二选择便是趣味练习,在有趣的环境下更容易引起小学生的兴趣和参与氛围,让他们沉浸其中,在潜移默化中提升自己觉得身体素质以及跑跨能力。趣味练习重在“趣”,以小学生喜欢的方式对其进行改造深化,完成身体上的蜕变。趣味练习的方式多之又多,合适的才是最好的,这就需要教师和学生互相合作来进行,达到想要的目的。

## 参考文献

[1]苏夏游.快乐体操练习对水平一学生身体素质影响的应用研究[D].河北师范大学,2020.

[2]张莉.趣味性体育游戏在小学体育课堂中应用的实验研究[D].山西师范大学,2020.

[3]花家涛.民族民间体育的空间生产[D].上海体育学院,2020.

## 作者简介:

徐兴勇,男,山东省菏泽市人,二级教师研究方向:小学体育与健康,单位:菏泽市牡丹区都司镇都司小学。

# 初中地理教学中问题导向法的有效应用

许心言

(福建省泉州市晋江市南峰中学 福建 泉州 362000)

**【摘要】**通过实践探索,阐述了问题导向教学法在初中地理课堂教学中的应用意义和策略。以问题导向教学法着重于使课堂教学更加具有目标性,激发对问题的兴趣,以增强学生在课堂上的热情;进行问题测试以提高学生的获得感;复习问题以提高学生复习的方向感;探索和培养综合思维。对于教师而言,采用以问题为导向的教学方法,应认真研究课程标准和教材,并把握其要求和核心;问题的设置应使问题具有逻辑性和渐进性;课堂要求学生做笔记以方便课后复习;定期检查并按时奖励。

**【关键词】**问题导向;地理课堂教学;应用

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.184

核心素养的提出引起了教育领域教师和学者的讨论和思考,在讨论培养路径中,“问题、情境、行动、生成”已成为一种思路。其中,问题作为培养核心素养的切入点具有重要地位。问题导向教学法是在课堂教学过程中用问题指引课堂内容教学,解决问题作为完成基本课堂任务,促进思想发展的教学方法。在课堂上长期使用这种教学方法应考虑学生年龄的一般特征,初中地理基础研究更加注重地理知识。经过理论研究和教学实践的探索,发现在初中地理课堂上采用以问题为导向的教学方法,取得了较好的效果。

### 一、问题导向教学法概述

面向问题的教学方法是一种以设置问题、探究答案、进行讨论、发现新问题、进一步解决新问题为主要形式的教学方法,这种教学方法的特点是开放性。以问题为导向的教学方法可以突出教学过程,教师可以通过有效地设置查找资料、分析研究、发现结果和与人交流讨论等环节,有效地培养学生发现和解决问题的能力,在探索解决问题的过程中,学生还可以提高创新素养和协作技能。这种教学方法满

足了新时代教育的新需求,与传统的教学方法相比,它以问题为基础,可以引导学生积极思考,积极行动,积极合作,从而培养学生的综合素质。

### 二、问题导向教学法在初中地理教学中的运用

#### 1. 课前引导,激发学生的学习兴趣

兴趣是最好的老师,在初中地理教学中,如果学生想积极参与教学,这是激发学习兴趣的关键。地理课程具有更多的理论知识,学生在学习时会比较吃力、费劲,因此对学习失去兴趣。为了更好地突出学生主体的地位,在教学过程中,教师需要做好上课前的指导,引导学生充分了解地理知识,使学生具备一定的知识基础,以利于学生更好地学习。例如,在讲解《南方地区》和《北方地区》时,老师可以选择两个地区中最典型的城市,以便学生可以对该地区的气候和河流分布有一定的了解,为了提高在本章中学生对探索知识的兴趣,鼓励学生积极参与教学中以提高教学质量。

#### 2. 合理提问