

新课程下小学体育教学中的跑步训练研究

罗双

(江西省南昌市南昌县渡头学校 江西 南昌 330200)

【摘要】 随着社会的不断发展,我国人民对身体健康越来越关注。进行体育运动是保持身体健康的途径之一,作为最受人们欢迎的运动形式,跑步并不会受到时间和空间的限制。跑步不仅能够让人们保持健康,还能够锻炼人的意识,使其在面对困难时不轻言放弃。青少年的身体健康受到了人们的广泛关注,因此,在小学体育教学中,为学生实施跑步训练是非常必要的。

【关键词】 新课程;小学体育教学;跑步训练;研究

引言

体育教学是促进学生全面发展的教学课程,小学生正处于生长发育的关键时期,适当地进行体育运动有助于其骨骼发育。为了让小学生增强身体素质,小学体育教学中引入了跑步训练。跑步训练不仅能够增加小学体育教学的丰富度,而且可以提高课程的娱乐性。本文将研究新课程下小学体育教学中的跑步训练,希望对广大小学体育教师有所帮助和启发。

一、小学体育教学中跑步训练的现状

由于小学生刚开始学习生活,所以在面对规律的学习安排时,他们可能会逐渐产生厌烦心理。在小学体育教学中,教师们发现在学期开始时,小学生对体育是充满兴趣的,但是随着时间的推移,学生在体育课上的表现越来越消极,甚至有部分学生于体育课时在教室里写其他科目的作业,这些现象都值得小学体育教师们深思。目前的跑步训练基本都为长跑,由于小学生没有体育基础,所以在面对长跑时难免会有些力不从心,体育教师们并不关注学生的心理变化,从而导致学生逐渐对跑步训练产生畏惧心理。

二、如何在小学体育教学中实施跑步训练

(一) 让学生对跑步训练保持积极的态度

许多学生认为跑步是一项“制造痛苦”的体育运动。因为他们不了解跑步,所以在进行跑步训练时只体会到了跑步的艰辛。其实跑步能够给人带来快乐,运动之后人体产生的多巴胺能够让人保持兴奋。研究表明,运动后的人能够高效地完成学习和工作任务。所以在跑步训练中,教师的首要任务是通过各种方式让学生转变观念,以积极的态度面对跑步训练。同时,许多体育教师认为体育课是一门供学生娱乐消遣的科目,所以并不会花费太多的时间和精力在准备教学方案上。在教学时,教师一般会让学生围操场跑两圈,然后让学生自由活动。这种现象在小学体育课堂中是十分常见的。如果教师对跑步训练保持消极的态度,那么学生也不可能认真对待跑步训练。我们都知道态度决定一切的道理,面对任何一事物,我们首先要做的就是端正态度。所以,在面对小学体育课堂中的跑步训练问题,老师和学生一定要端正自己的态度,老师端正态度,学生才会对老师的命令快速实施。学生端正态度,才能认真理解并学习老师的授课内容,更高效地完成老师布置的任务。体育课堂上,老师布置跑步训练任务时,应事先组织好所有学生,有序地进入体育锻炼场所,在上课铃声响起时,学生已做好充分的准备了,这才是跑步训练的良好开端。老师可以在端正态度方面适当地对学生进行相应的教育,比如,老师可以举一些端正态度而走向成功的运动员例子,以此强调学生态度端正的重要性,让学生从小就对学习端正态度以至于将来能对工作及其他任何事都端正态度,进而能够完成学业以备将来胜任自己的工作。

(二) 让学生逐渐产生跑步的兴趣

研究发现,对体育运动具有兴趣并长期坚持不懈地进行体育锻炼的人,不仅在身体素质方面占有优势,而且在心理素质方面、对外界生活条件的适应能力等方面,都具有常人达不到的水平。所以,小学体育教师在体育课堂上要适当地讲解体育锻炼对身体的作用,以及体育锻炼是怎样增强身体各方面的水平的,使学生对体育锻炼有一个较为全面的了解,明白体育锻炼的好处,从而对体育锻炼产生兴趣,

形成自主锻炼的意识,增强自身锻炼的能力。小学生朝气蓬勃,对新鲜事物敢于尝试,极强的表现能力和活泼积极的特点。但由于他们还处于成长阶段,教师应该结合小学生的这些特点以及他们特殊的年龄阶段,根据学生的具体情况因材施教,保证体育锻炼对学生的生长发育起到促进作用而不是抑制作用,让每一位学生都对跑步训练产生浓厚的兴趣,从让他们跑变成他们要跑,并且坚持下来。

(三) 增加跑步训练的形式

众所周知,跑步的形式是多种多样的。在进行体育教学时,教师可以根据学生的身体状况和兴趣爱好为学生安排长跑或者短跑训练。当学生具备一定的跑步基础后,教师可以选择50米短跑、800米长跑等项目,让学生进行比赛。在竞争过程中,学生的爆发力、注意力和身体协调能力都可以得到有效提升。除此之外,教师还可以让学生进行自由组队,然后进行接力跑,这样不仅能够锻炼学生的跑步能力,而且可以培养学生的团队合作意识,为学生之后的发展奠定基础。因为小学生对游戏没有抵抗力,所以教师可以设计一些与跑步有关的小游戏,从而让学生在游戏过程中逐渐具备跑步的能力,提高身体素质。

除此之外,在训练之余,教师也应该关注学生的心理变化。长跑是考验耐力的运动,许多学生会中途放弃。如果教师在日常教学中能够为学生讲一些励志的故事,那么学生就可以在耳濡目染中逐渐增强意志力,并为了到达终点而不断努力。

(四) 教师亲自示范

小学生刚刚接触跑步训练,对于跑步运动需要掌握的动作要领以及注意事项等等都不够了解,且仅仅通过教师理论讲解,学生们理解和消化速度也比较慢,容易在跑步训练当中受伤,从而丧失对于跑步运动的兴趣。因此,教师要充分发挥自身榜样力量,在课堂上进行亲身示范,学生拥有了多角度、生动立体的学习对象,从而在教师亲自示范的动作指导下,学生们掌握跑步动作要领的速度也会大大加快,教学效率会显著提升。尤其一些技术动作的教学,更离不开教师的亲身示范,比如在教授如何正确完成跑步动作和起跑姿势等技术动作的时候。通过教师的示范,可以帮助学生们掌握完整起跑动作以及如何在规定时间内发挥出最大爆发力。

结束语

总而言之,在新课程的大背景下,小学体育教学中的跑步训练的确应该受到重视,因为跑步的作用大家有目共睹,所以教师们应该充分发挥自己的专业优势,帮助学生们克服训练中遇到的困难,通过跑步来提升身体素质,为全面发展奠定基础。

参考文献

- [1] 杨海. 试论小学趣味田径教学的要素及应用方法[J]. 田径, 2019(09): 9-10.
- [2] 王志强. 妙用体育游戏打造魅力田径课堂——浅谈体育游戏在小学田径教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(19): 125+127.
- [3] 徐南. 小学体育教学中渗透体育游戏的策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(13): 87+89.
- [4] 沈虎田. 利用体育教学特点提升小学体育教学水平[J]. 当代教研论丛, 2019(05): 117.

浅谈小学体育教学中中长跑训练

莫玉珍

(广西桂林市窑头中心校 广西 桂林 541005)

【摘要】 小学中长跑是基础的教学学科之一,要求学生进行全面的体育锻炼,提高体育素质教育时,教师需要从学生的角度寻找科学的中长跑教学方法,以使中长跑教学的内容更具实质性,并能有效地提高小学生的体育综合素养。基于此,本文对浅谈小学体育教学中中长跑训练,以供相关从业人员参考。

【关键词】 小学体育教学;中长跑训练

引言

国民素质是强国之基,是国家稳定、健康发展的重要条件,尤其是小学生的身体素质更是关乎国家和民族未来的发展。为了有效提升小学生的身体素质,就必须贯彻体育课程核心素养培养理念,改进革新中长跑教学训练的理念与方法,力求最大程度满足学生的身心发展规律与锻炼需求,这样才更有利于提升中长跑训练的整体水平。

一、小学生中长跑教学的弊端

众所周知,增强小学生体质,是促进他们健康成长以及关系国家和民族未来的大事。换言之,体育锻炼,不仅是促进小学生全面发展的重要途径,还对他们的思想品德、智力发展、审美素养形成有着不可替代的作用。此外,新课改也明确指出,体育教师在教学中,应确保学生每天可以锻炼一小时。然而,近年来体质健康

检测表明,现阶段的小学生耐力、力量、速度等体能指标均有明显持续性下降。其中,肥胖学生比例明显增加,也就是说现在的学生虽然营养改善了,体育课也增加了,但是学生的体质反而下降了,在综合各种学生体质健康水平下降原因的基础上,结论指出学生体育兴趣低下造成他们健康水平下降。

二、小学中长跑训练过程中存在的问题

(一) 忽视中长跑技巧的训练

许多小学的中长跑训练方法科学性不高。教师们往往更注重学生的比赛成绩,而没有过多地重视训练技巧提升。小学生不同于成年高水平运动员,身心都还没有发展成熟,因此,不能把训练专业运动员的方法套用在小学生训练。大量的中长跑训练只会让小学生的身心承受过多的压力,这样不利于提升小学中长跑训练效果。

(二) 缺乏场地设施,训练环境有待优化

在田径运动开展过程中,学校体育馆和体育教学场地以及教学设施等也会存在配置不足的问题,因此,使得学生在训练的过程中难以开展针对性的训练,不利于学生自身的田径技能提升。

(三) 学员的筛选不够严格

小学田径训练队在选材方面上还不够科学,这样就会导致整个训练队的素质不是很高。教师在选拔学员的过程中,没有对学员进行仔细的观察和对比,有些教师甚至认为小学的田径队在选拔队员方面上并不需要那么高的要求,只要可以应付比赛就可以了。

三、小学体育教学中中长跑训练

(一) 科学制定中长跑训练计划,引导学生有效训练

在指导小学生参与中长跑训练的过程中,要想引导他们开展有效训练活动,单纯依靠“教师示范讲解+学生自主模仿训练”这一常规的中长跑训练模式,那么会直接对小学生参与中长跑训练的效果,所以必须要立足于小学生主观能动性发挥视角,科学地制定小学体育中长跑训练计划,这样才能从整体上提升学生参与中长跑训练的效果。基于此,在开展小学体育教学期间,教师需要结合中长跑训练目标以及体育核心素养培养要求等,对小学体育中长跑训练模式进程持续优化和创新,力求可以促使学生开展有效中长跑训练活动,这样才能从整体上提升中长跑训练的有效性。特别是要注意传授给学生一些趣味性比较强的中长跑训练方法与技巧,配合课堂训练活动的有效开展,力求最大程度满足学生训练需求。

(二) 调动学生的中长跑训练参与兴趣

在传统的教学模式下,小学中长跑训练通常采用直接分配学生任务给学生的方式,然后要求学生进行高强度的中长跑训练,使学生难以真正参与这种训练方式,学生对中长跑运动没有充分参与的兴趣,很难真正投入到中长跑训练活动之中。在这方面,作者认为,小学体育教师在开始中长跑训练时,有必要在活动前使用适当的体育课堂游戏,以吸引学生的注意力,增加他们的兴奋度,是调整为中长跑运动状态的有效途径。如,在50米短跑的中长跑训练教学中,在上课一开始就首先带领学生进行了“叫号追人”的课前小游戏,具体规则为:将全班学生的学号作为叫号的依据,每当教师叫出一个号时,该学号所对应的学生应当快速追上之前老师所叫学号的学生。这样,不仅学生的注意力更加集中,极大地调动了他们的兴趣和积极

参与的热情。此外,更重要的是,他们还有效地训练了他们的短跑反应速度,奔跑速度,爆发力等。它在两个目的上都取得了良好的准备结果,学生的反应也不错。有效地提高了学生的参与兴趣。

(三) 创设游戏化情境

体育教师在长跑教学中,普遍选取直接为学生布置学习任务,这样单一的教学,使小学生感觉中长跑体育教学。具体来说,体育教师可以将游戏与教学内容相结合,借此提高中长跑体育教学的趣味性,调动小学生中长跑积极性。如,上课之初,体育教师可以抛砖引玉将“板鞋竞速”引出来,接着,教师可以将学生分成两个组,并在此基础上告诉他们游戏的目的以及规则。通过将“板鞋竞速”融入中长跑教学中,不仅可以激发小学生中长跑训练的兴趣,还符合他们的身心特点。

(四) 采用多种训练方法

中长跑运动训练也是一项比较单调的训练,时间久了,学生必然会产生厌烦的情绪。因此,教师要采取一定的方法做到寓教于乐,让学生在“玩中学”,尽量为学生制定形式多样、趣味性强的训练项目。教师也要及时改变训练的方法,使不同的训练项目相互结合,既能提高学生的训练兴趣,又能达到锻炼学生的目的。例如,在训练学生的耐力时可用中长跑、追逐跑游戏,或者贯穿于足球比赛中,在形式多样的活动中锻炼了学生的耐力,使学生的身体素质得到提升。在训练过程中教师还要注意,通过言传身教,使学生真正了解体育运动的好处。

结束语

总之,为了提高小学生的中长跑训练有效性,教师需要结合他们的兴趣爱好与体育核心素养目标,采取恰当的训练策略,具体包括增加中长跑训练的趣味性,科学制定中长跑训练计划和不断创新中长跑训练方式方法,力求不断提升学生的中长跑训练效果。

参考文献

- [1]曹磊.趣味练习,让中长跑教学有趣起来[J].中长跑,2019(11):67-68.
- [2]吴亮.丰富训练方式,提升中长跑教学效率[J].中长跑,2018(12):13-14.
- [3]洪雅秀.小学体育中长跑有效策略研究[J].内江科技,2018,39(08):139-140.

关于小学音乐教学中节奏训练方法的运用研究

王春梅

(重庆市合川区凉亭子小学 重庆 合川 401520)

【摘要】在小学音乐课程教学内容中,培养学生的节奏感是教师的重要教学任务。要完成这一教学目标,需要关注小学生特有的思维方式,以便有针对性的制定教学训练方法,提升培养学生节奏感的教学效率。本文将立足于学生本身,从学生出发,论述如何在小学音乐课程中提升学生节奏感。

【关键词】小学音乐;节奏感;训练

如何起培养学生的节奏感是音乐教师常常思考且不可避免的内容,若能有效培养学生的节奏感则有利于学生今后的学习发展。本文正是立足于此,探求在小学音乐课堂教学这一情景中,如何运用适宜的方法训练学生的音乐节奏感。

一、设计游戏的情节,提升学生兴趣

处于小学年龄阶段的学生,大多呈现出一种思维活跃甚至带有跳脱性的特征,故而其中度和自律度是不足的。如何更好吸引学生的注意力,引起学生的学习参与兴趣,延长学生的注意力集中时间,是作为一名小学音乐教师所需要重点思考的内容。在课程教学设计中加入游戏环节,对于低年级学段的学生而言无疑具有较强的吸引力,有助于激发学生的课堂参与度。通过在课程设计中加入游戏的元素,有助于学生更好的记忆音乐节奏点,培养学生的初级乐感,利于音乐教学课程的良好开展。故而作为一名小学音乐教师,要明确学生的年龄特点和特有的思维方式,积极学习新型的教育方式,及时将不合时宜的灌输式教学法舍弃,顺应时代教育的要求,不断提升自我的综合教育素质。在设计游戏环节之时,需要提前做好准备,考量哪些游戏适合被加入课堂教学中,哪些游戏利于学生接受及参与,保证学生能够理解游戏规则,促使每位学生都能参与到教学游戏中,以便学生在愉快的氛围中锻炼自己的节奏乐感。

游戏教学的方式和种类很多,选择何种游戏方式及注意事项是不可忽视的内容。第一,任课教师在挑选游戏歌曲时,要贴合学生的听歌范围,选取学生熟悉的歌曲,这样更能让学生产生熟悉感,有利于促使学生积极参与课堂教学内容,增强师生间的课堂互动;第二,一首歌的时间对于小学生的集中力来说是一个挑战,故而可以将歌曲分为几小节,一方面既能够避免歌曲后半部分学生兴趣感和参与感消退的问题,另一方面可以运用接龙的方式,尽量保证每位同学都能有序参与这一环节,通过同学间的合作有效串联起音乐节奏。通过这一过程,能够有效促使学生感知音乐节奏,并积极做出相应的反应。与此同时,可以设立温和的奖惩机制,目的在于给学生制造出一种积极意义的紧张感,避免出现部分学生由于参与游戏而不遵守课堂纪律的情况。

二、在课堂教学中带入日常音乐

作为一名小学音乐教师,在向学生讲授音乐节奏感时,一定的乐曲理论和常识当然是需要的,但不可一味向学生灌输理论,这样单一的教学方式可能会引起学生的情绪反感,不利于调动起学生的学习热情。故而教师在讲授音乐理论的同时,一定要配有相应的歌曲,而在挑选课堂教学曲目时,不应该仅仅集中于严格意义上的歌曲,毕竟小学生的听歌范围是有限的,每位学生的听歌偏好也是各异的。故而教

师可以引导学生在日常生活中寻找带有节奏感的声音,减缓学生在学习时产生的陌生感与不适感。

比如走路时钥匙碰撞产生的声音,比如房间里风铃的声音,比如做饭切菜时切刀与菜板摩擦发出的声音,比如飞机发出的声音等等。这些日常生活中的声音虽然不能算是严格意义上完整的音乐,但其都具有较强的节奏感,且学生对其会产生一种熟悉感,而教师正是要引导学生善于发现和搜集日常生活中有节奏感的音乐,在这一过程中,学生的乐感和节奏感会得到潜移默化的强化。

三、展示多样乐器,激发学生求知欲

音乐有多种表现方式,不仅仅是人唱歌所发出的声音,还有各种乐器所产生的声音。故而小学音乐课堂教学中,作为一名音乐教师,可以给学生展示一些较为常见的乐器,如口琴、吉他等等,并运用这些乐器向学生演奏歌曲。继而简要向学生介绍乐器的使用方法,并且为学生提供弹奏简单节奏韵律的机会,切实促使学生感受乐器及音乐节奏的内在律动感,延长学生注意力的持续时间。又或是利用日常生活中的物品,比如依次摆上深浅不一的碗,挑选表现积极活跃的学生上台按顺序敲击不同的碗,让学生自己感受敲击深浅不一的碗所产生的不同声音,并积极引导学生思考其中的缘由。这已经不仅仅是利于培养学生音乐节奏感,更有利于激发学生的求知欲与探索欲,培养学生自主探索问题的能力,为学生创造力的养成打下基础。

四、结语

学生音乐节奏感的培养作为小学音乐教学课程中的重要内容,是每一位小学音乐教师需要重点关注和积极思考的部分。本文就此论述了一些适宜小学生接受的节奏训练方法,利于激发起学生参与课堂学习的积极性,有助于切实提升学生对于音乐的感知能力,为学生以后的音乐学习积累形成一个良好的开端。教师在此过程中要始终牢记以学生为本,关注学生的实际情况,明确学生的知识需求,灵活制定教学方略,不仅局限于提升学生对于音乐的兴趣,而且尽可能引导学生自主思考,实现课堂教学效果的最优化。

参考文献

- [1]董艳丽.关于小学音乐教学中节奏训练方法的运用探讨[J].考试周刊,2017(55):172.
- [2]赵婷.如何在小学音乐教学中进行节奏训练[J].新课程(小学),2017(05):250.