

# 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