

小学体育耐久跑教学的有效策略研究

方志烽

江西省乐平市接渡镇中心学校

[摘要]基于新课程标准的背景之下,为了使得耐久跑的教学效果更加地优化,使学生的身体素质得以提升,进一步增强课堂教学的趣味性,教师就要优化教学策略,促使学生更好地进行学习。基于此,本文从“团队合作;树立目标;联系生活”三个方面入手,阐述了新课标下小学体育耐久跑教学的有效策略。

[关键词]小学体育;耐久跑教学;有效策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.931

耐久跑这项运动对于学生的体能、技术、速度分配、战术等各项能力都有所考验,在跑步的过程当中,学生往往会出现多种状况,诸如四肢无力、胸闷气短、跑速下降,这就会导致大多学生厌烦“耐久跑”这项运动,甚至还不能达到理想的教学效果。针对此,为了便于耐久跑的效果达到更加的优化,确保学生的身体素质逐步得到提高,教师就应该对教学方法展开创新以及运用,以便于教学效果能够得到提升。

一、团队合作,开展学习

针对当前的教育领域来看,最受教师以及学生欢迎的一项教学方式便是小组合作,此种方式所具备的教学趣味性极为,能够优化课堂教学效果,还能够调动起学生的学习热情,针对此,教师就应该将小组合作学习模式在耐久跑的教学当中得以运用。从而在教学时,教师就应该适当地调整练习要求,引发学生充分地发挥出团队的力量,以便于学生能够处于轻松愉悦的氛围当中,进一步地对跑步的快乐展开更好的体会。

从学生的身体素质方面来看,教师就可以按其内容将学生向若干小组来划分,那么每个小组的整体素质就可以看作是处于同一水平线上的,而组内成员之间的身体素质却是大不相同的,通过此种小组分配方式,就便于外部竞争、内部活跃的环境得以营造。随后,则是四个小组为一个单元展开的比赛,在记小组成绩时,就以最后一名学生到终点的时间来定,那么用时最短的小组则获取胜利,从而所规定的游戏规则与每个小组成员都有着极为密切的联系,就会使得各个小组的凝聚力得到增强。那些具备较强身体素质的学生,教师就要求这些学生对负责该队的头、尾,在前面的学生需负责领队,队伍中间的学生需进行帮扶,而最后一名学生则需进行殿后。然而,只要是比赛就会有输赢两种结果,无论所得到的结果是怎样的,都能够使得学生对合作的快乐得到感受,从而通过积极的情感,使得学生逐步的消除耐久跑所带来的疲惫感,确保小组内每个成员都能够提升身心素质。

二、树立目标,激励学生

处于小学阶段的学生由于年纪较小的缘故,学生都希望得到来自他人的肯定,那么,在对耐久跑这项运动展开教学的过程当中,教师就应该将学生的心理特点进行抓住,以此来树立目标,并对学生表示鼓励以及激励,使得学生逐步的调动起自身的练习主动性,确保学生的身体素质得以增强,

进一步的使得学生能够对运动的快乐展开更好的感受。

例如,在对耐久跑这项运动展开练习之前,能够达到良好成绩的学生,教师就可以要求学生自主地选择接下来的活动内容,反之,若学生不能够达到良好的成绩,但是学生能够积极主动地面对第二次的练习活动,这时,教师也将自主选择体育活动的机会给到学生,在此种奖励的驱使之下,就能够使得学生的跑步热情大大得到调动,也会使得学生逐步地消除那些消极的念头。等到在开展完毕第一以及第二次的耐久跑练习过后,教师就可以表扬那些取得良好以及态度积极的学生。通过这样的教学方法,就能够增强课堂教学的趣味性,促使学生的学习兴趣和充分得到调动,同时还能够便于学生的学习信心得以获取。

三、联系生活,激发兴趣

体育这门课程与人们的实际生活有着极为密切的联系,那么在展开耐久跑项目的过程当中,教师就应该注重将其结合于实际生活,确保所开展的教学内容能够吸引学生的注意力,促使学生能够积极主动地参与到体育项目当中。

针对此,教师就应该将生活素材来辅助教学,对生活场景展开模拟,确保学生的学习主动性得到调动。诸如,在上下学的途中往往会看到各式各样的交通标志,针对此,教师就可以提前设置运动场地,并将各种障碍物放到跑道上,诸如“允许转弯”,也就是指明前方有转弯路段,学生要对自身的身体重心变化进行体会;“禁止鸣笛”,这就要求学生在走该段路时不允许说话,并且走路时还要放轻脚步;“禁止转道”,也就是指当前路段只允许直线,不准变换跑道;“最低限速”,也就是说学生处于该段路时要放低自己的速度;学生能够将自身全部的注意力放到交通指示牌上,并且学生也不会感到疲惫,从而学生就能够边体验边到达终点,此种教学方法对学生来说极为新奇,确保能够充分调动起学生的学习积极性,进一步地还能够提升学生的耐久跑能力。

综上所述,在小学体育的教学当中,极为重要的一部分内容便是耐久跑训练,那么在练习的过程当中,教师要注重从学生的实际入手,对学生的心理以及生理发展规律进行遵循,同时,在展开教学设计时,也要设置得当的练习方法,这样所得到的教学效果才会更加良好。

参考文献

[1]王超.新课标下小学体育耐久跑教学的有效策略[J].速读(下旬),2018(6):99.