

预设：光滑的石头上没过几天就长满了苔藓，黄泥土突然间就长满了蔬菜，小动物们晃眼间已经有了妈妈的一半大……

1. 教师：“作者是怎么把这一段描写得这么生动形象的呢？”

预设：围绕中心、选材准确，运用修辞手法，抓住事物特点准确描写。

2. 教师：“作者写到这不就可以了，为什么还要写下面的这些事物？”

引导学生通过分组讨论完成两个问题：

(1) 第三自然段和第二自然段描写的事物有什么区别吗？

(2) 作者是怎么过渡到人的成长的？

预设：第二自然段描写的是生物，第三自然段描写的非生物，这些是万物的典型代表，围绕这些事物来写突出了文章中心。第三自然段写的是生活中常见的事物，比如柏油路一到夏天就会发生变化，其实不仅是柏油路，人也在发生变化，也在一天天的成长。

教师总结：是啊，我们六年级的学生过了一个暑假会成为初中生，初三的学生过了暑假将会成为高中生，我们也在发生着变化，所以要抓准时机好好成长，努力成为祖国明天的栋梁。

自主学习，能力提升

1. 教师：“通过这一课的学习，我们知道了文章要围绕中心，选取合适的材料来写，《夏天里的成长》是通过对这六类事物的描写来突出主题的，那接下来我们看看《小站》这篇文章是通过哪几方面来突出主题的呢？”

教师出示两个问题：

(1) 文章的中心是什么？

(2) 围绕中心作者从哪几个方面来写的？

预设：文章的中心是“小站充满温暖的春意”。作者分别通过写“工作人员的布置”“小站内的喷水池的设计”“与周围环境的对比”这三个方面来凸显文章中心，让我们感受到了小站虽小，但却充满春意。

教师总结：通过这两篇课文的学习，我们懂得了文章要选准材料、围绕中心来写，并要从不同事例或者不同方面突出主题。文章的中心就好比大树的树干，而事例和文采就好比繁茂的枝叶，这两者才可以构成一棵完整的参天大树。

四、拓展延伸：确定素材，学以致用

1. 出示“秋天里的变化”这一主题，引导孩子们发挥想象，围绕这一中心该如何选取材料呢？

预设：秋天里颜色的变化，由夏天的翠色欲流变成了十里金黄；秋天里果实的变化，由多苞蕾变成了丰收的果实；秋天里天气的变化，由酷暑难耐变成了秋高气爽……

2. 教师总结：请利用今天这节课学到的写作方法把想写的材料写到自主学习单中，下节课我们深入课文，潜心赏读，进一步学习让文章枝繁叶茂的方法。

作者简介：

从立增：山东省无棣县柳堡镇常家小学 语文老师。

范冬晓：山东省无棣县柳堡镇常家小学 语文老师。

刘菲：山东省无棣县柳堡镇常家小学 语文老师。

高中体育田径针对短距离跑步的训练方式

康宇

(深圳市龙岗区布吉高级中学 广东 深圳 518000)

[摘要]短距离跑步训练是高中体育田径当中的重要教学内容之一，对于提高学生田径素养有着重要意义，也直接关系到学生的最终田径水平，这一方面的训练必须得到足够重视。基于此，本文对短距离跑步的训练方式进行了探讨，阐述了一些关键细节，并通过一次实际训练过程直观地论证了训练方式，以供参考。

[关键词]田径教学；短距离跑步；短跑训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.843

引言

在高中体育教学中，短距离跑步是一项重要的训练内容，对于提升学生的身体素质也有着重要帮助。但很多学生都感觉短距离跑步训练枯燥乏味，产生了抵触情绪。除此之外，大部分学生对于短距离跑步中的注意事项不够重视，这对短距离跑步的训练效果也会造成很大影响。因此对于体育田径中短跑训练内容的优化与实践将成为关键步骤。

1 短距离跑步训练应注意的细节

1.1 控制频率节奏，稳住步长

短距离跑步对于节奏的掌控非常重要，如果节奏掌握不好，就容易出现跑步不稳的情况，甚至出现岔气。对于这种问题，可采用节奏跑的方式进行训练，通过播放带有节奏感的旋律，让学生跟着旋律来进行跑步，再根据旋律的节奏来调整步长和速度。通过这种方式，学生就可以在一个轻松的氛围当中完成短距离跑步训练，并能够更直观地认识到频率控制和步长控制对于提高短距离跑步效果的重要性，从而在以后的训练中更快更好地提升短距离跑步水平。

1.2 减少腾空高度，协调摆动

很多学生在短距离跑步时会刻意加大腾空高度，但实际上，这种做法会使向前冲力降低，不利于提升短距离跑步的速度。对此，可采用快速抬腿跑的训练方式，让学生增加双腿交换的频率，尽可能地降低腾空高度和时间，这对短距离跑步成绩的提高有着显著的作用。同时，为了限制腾空高度和时间，可采用在学生腿上方设置横带的方式，当学生抬腿过高就会撞到横带，从而对学生的跑步姿势及时提醒。此外，为了进一步增加教学效果，还可采用与物理知识相结合的方式，让大家积极参与和研究和分析^[1]。

1.3 适当降低双腿的伸展程度

很多学生认为当双腿伸展程度较大时，步长就更长，短跑成绩也就相应提高了；但实则不然，双腿伸展程度过大会加剧身体负担，大幅度降低双腿转换频率，反倒使得短距离跑步的速度下降。为解决这一问题，可采用“快速踢小球”的方法让学生进行训练，如双腿伸展过度，则小球的运动状态就无法掌控。通过这种方式，可充分训练学生的灵活性和身体协调控制能力，进而提高短距离跑步成绩。

2 短距离跑步实践研究

在实践教学当中，要注意采用科学合理的方法，体育教师要充分认识到理论指导的重要性，而不能只让学生单纯地往复跑步。针对现阶段短距离跑步实践教学当中存在的问题，本文将进行一次实际训练过程为例，对短距离跑步教学实践进行阐述。

2.1 训练前进行技术要领指导

在短距离跑步训练之前，对相关技术与要领进行指导是必不可少的。具体来看，在教学过程当中，教师应当组织学生观看一些专业短跑运动员在比赛当中的视频，并采取慢速播放等方式，让学生直观感受到短跑中的技术要领，并对这些要领进行模仿与学习。除此之外，为了降低学生在短跑当中发生身体不适的概率，教师应当在训练正式开始之前，带领学生做一定的热身运动，然后再开始进行训练。

2.2 在短距离跑步过程当中的指导

2.2.1 引导学生提高短跑速度

短跑速度可以说是衡量学生短距离跑步水平的唯一标准，决定着学生的成绩。因此教师应当采取相应措施来引导学生提高短跑速度。具体来看，教师应当根据学生的身体素质和性格特点来进行因材施教，要积极改变传统教学当中只重视耐力而不重视速度的情况，与学生共同协作建立一个符合学生自身的速度训练计划。在速度训练计划中，要做到循序渐进，切不可急于求成^[2]。

2.2.2 培养正确跑步姿态，降低反应时间

通过高抬腿跑、小步跑等辅助性练习是纠正学生在短距离跑步中动作不规范问题的有效途径。不仅如此，正确的跑步姿势对于培养学生的快速反应能力也有着重要帮助，可以让学生在发令枪响的瞬间就及时进入状态，从而在起步阶段就建立起明显的优势。

2.3 在训练中贯穿放松技术的指导训练

在短距离跑步训练环节当中，放松技术也是一个关键环节，对于提高跑步成绩和降低受伤概率都有着重要帮助，因此应当重视放松技术的指导训练。具体来看，教师可通过以下几个方面来进行放松技术的指导训练：第一，注意通过放松技术训练来提高学生的柔韧性，引导学生在训练中对于膝盖和脚踝等部位的柔韧性练习，防止在短距离跑步过程中出现肌肉紧绷，甚至是受伤的情况；第二，适当进行波浪跑训练。所谓波浪跑就是跑步速度以波浪形变化的一种跑步形式，具体到学生的跑步训练中，则是先慢跑再快跑而后又慢跑的周期循环方式。这种波浪跑训练能够加强学生的放松调节能力，不断增强身体各个关键部位的柔韧性，进而提高短跑速度。

2.4 在短跑训练当中加入接力跑模式

接力跑一直以来都是短跑比赛中的一个重要项目，与其他田径项目不同，接力跑对于团队意识和合作都有着更高的要求。接力跑模式对于学生训练的积极性提高也有着重要作用，因此在短跑训练当中加入此模式是很有必要的。在实际训练当中，教师可开展团队接力赛。以此种模式来开展短跑训练，不仅能够有效提高学生的短跑技术要领，还能有效提高田径队伍的团队协作能力，对学生未来的发展有着很大的积极影响。

结语

高中体育教学是高中教育的重要组成部分，而田径中的短距离跑步则又是高中体育当中的重要组成部分，其重要性不言而喻。为此，体育教师应当注重训练中的有关细节，并在现有训练模式的基础上，积极进行创新和实践，从多个角度让学生的技术要领得到全面提高，从而不断提高短距离跑步训练的教学水平。

参考文献

- [1] 陆靖. 浅谈高中田径短跑项目中的力量训练[J]. 教练员天地, 2020(9): 54.
- [2] 杨振宇. 高中体育短跑训练的实践教学研究[J]. 课程教育研究, 2016(06): 199-200.