

# 趣味教学在小学体育课堂耐久跑教学中的运用策略

华林

衡阳县三湖镇甘泉完全小学

**摘要:** 本文深入探讨趣味教学法在小学体育课中对耐久跑项目的积极影响。研究表明,趣味教学能够显著提升学生对耐久跑的兴趣,增进课堂互动,并促进学生全面素质的提升。文中提出运用游戏化方法、动感音乐、创新型自由跑和差异化训练等多样化教学手段,以激发学生的学习热情和参与度。此外,通过对趣味化耐久跑教学的实施案例进行设计与分析,结合实际数据收集和课堂观察,对学生的参与程度进行了详尽的评估。结果显示,趣味教学策略有效促进了小学体育课堂耐久跑教学的有效性和有趣性,有助于学生身体和心理素质的和谐发展。

**关键词:** 趣味教学; 小学体育; 课堂耐久跑教学; 运用策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.217

## 一、引言

随着素质教育的深入推进,小学体育教学逐渐从传统的技能训练模式转向更注重学生兴趣、体验和全面发展的新型教学模式。在这一背景下,以趣味教学为代表的创新教学方式应运而生,为传统学科注入新的活力与趣味性。针对耐久跑这一对学生体能有着重要影响的项目,如何有效集成趣味教学法成为本文探讨的核心。文章概括了趣味教学法在小学体育耐久跑项目中的实际应用方式,并对其进行系统的研究与实践。

通过文献回顾、实例分析和教学观察,文章深入揭示趣味教学法在提升学生积极性、多样化教学手段和增进学生体育学习效果方面的积极作用。研究从游戏化课程设计、音乐辅导、创意性跑步活动、个性化训练计划等多个视角切入,旨在找出调动学生积极性的有效路径。同时,结合实际的课程实施情况对学生反馈的量化分析,文章力求全面考量趣味教学法对学生耐久跑能力及其身心发展的综合影响。通过实证研究,本文愿望为小学体育教育提供一种动感、有趣且富有成效的教学新思路。

## 二、趣味教学在小学体育课堂耐久跑教学中的重要作用

### 1. 激发学生学习兴趣

趣味教学法,在小学体育课程中的应用显得尤为关键,特别是对于激发学生学习兴趣这一教育目标实现具有独特的意义。六年级的学生正值好动与求知欲旺盛的阶段,他们对新鲜事物抱有极高的热情,同时期望在学习中得到及时且较高的成就。趣味教学法恰恰能迎合这一心理特点,使得枯燥的运动技能训练转变为充满乐趣的游戏体验,学生在享受游戏的快乐中学习运动技巧,这不仅提升了他们对待体育课的态度,还帮助他们

在轻松愉悦的氛围中自我挑战,发掘自身潜力<sup>[1]</sup>。

在孩子们眼中,趣味教学不再仅仅是体力的较量,它是探索、合作与创新的过程。每次的课堂都是一个新的世界,他们可以在里面自由探险,发现属于自己的身体语言。这种教学方式有效阻断了学生对体育运动负面情感的积累,改变了他们对于运动的认知,将原本的“必须完成”转变成了“渴望参与”。这种积极的情感体验为学生的终身运动奠定了基础,让他们理解到运动不仅是学校教育的一环,更是人生健康和快乐的源泉。

归根结底,趣味教学法在激发六年级学生学习体育的兴趣这一路上开辟了风景无限的道路,它让学生意识到,体育既是一门科学,也是一种艺术,更是一场充满智慧和欢笑精彩之旅。当孩子们在体验中获得成功的喜悦,培养出对体育运动深厚的爱好,他们就已经在不经意间完成了由内而外的成长,而这,正是趣味教学法的最深远影响所在。

### 2. 增强课堂教学效果

趣味教学法在小学体育课程中所展现出的独特魅力,恰恰能够有效增强课堂教学效果,进而营造更为活跃和积极的学习氛围。具体到课堂实践中,通过将游戏元素融入体育教学,各类运动技能变得不再枯燥乏味,而是以一种轻松愉悦的方式被孩子们所吸收。孩童的天性中蕴含着对游戏的热爱,而趣味教学法巧妙地捕捉到这一点,将学习与游戏巧妙地结合在一起,令原本或许有所抗拒的体育课堂变成了孩子们眼中的乐园<sup>[2]</sup>。

在如此环境下,孩子们的运动兴趣被极大地激发,他们更乐于参与到各项体育活动中去,甚至在课堂之外,也愿意自发地进行练习。这种主动性与积极性的提升,是增强课堂教学效果不可或缺的因素。而当孩子们

沉浸在运动中不自觉地保持高昂的热情时，他们的注意力和集中力也同样随之提升，这无疑将有助于提高他们掌握运动技能的效率和质量。

### 3. 践行素质教育思想

趣味教学法在小学体育课程中的应用，是素质教育思想践行的生动体现。它不仅仅是一种教学方式的革新，更是教育理念的具体实践，强调培养学生全面发展为核心，旨在激发学生的体育兴趣，增强学生体质，同时也注重学生情感、社会交往能力的培养。体育课堂，透过种种趣味盎然的教学活动，让孩子们在轻松愉快的氛围中挥洒汗水，享受运动带来的乐趣。这样的课堂形式让体育教育的门槛降低，无须特别的技能或秉赋即可参与，每位学生都能在其中找到自己的兴趣点和参与感，这样的包容性正是素质教育提倡的个性化发展。

趣味教学法之于素质教育思想的实践，让教育回归到以学生为本的原点，关注学生身心发展，促进学生优秀品质的养成。孩子们在游戏中肆意笑出的声音，是他们对运动的热爱，对健康生活的向往，更是素质教育成果的最好证明。正是这些率真的笑声，勾勒出素质教育的美好轮廓，彰显趣味教学法在现代教育中的独到价值与重要作用。

## 三、趣味教学在小学体育课堂耐久跑教学中的运用措施

### 1. 借助游戏，提升学生的学习兴趣

趣味教学在小学体育课堂中的应用显得尤为重要，尤其是在耐久跑这样对孩子们意志力和耐力都是极大考验的项目中。耐久跑看似单调乏味，但通过游戏化教学的策略，教育者能够巧妙激发学生参与运动的热情，将枯燥的长跑训练转化为一场丰富多彩的冒险旅程<sup>[3]</sup>。

实际操作中，教师可设计多样化的趣味跑步游戏，比如“快乐接力”“寻宝跑”或“奇幻障碍跑”，这些游戏设置充满挑战与趣味，让学生在游戏的过程中不自觉地完成耐久跑训练。例如，在“寻宝跑”中，小跑者们需在跑道周围寻找预先设置的“宝藏”点，边跑边完成寻找任务，既锻炼了孩子们的耐力，又培养了他们的观察能力和解决问题的能力。在耐久跑的教学中运用趣味游戏，学生的学习兴趣被极大地提升。追赶、竞速中充满了欢声笑语，孩子们体会到集体活动的乐趣，同时也在不知不觉中增强了身体素质。而在轻松愉快的氛围中完成了对耐力、意志的磨炼，这种教学方式让孩子们在享受快乐的同时，也体会到了跑步带来的成就感和自

我超越的喜悦。更具影响力的是，通过游戏化的教学手段，教师不仅提高了学生参与体育课堂的主动性，也让他们在游戏中理解和消化跑步技巧，进而提升学生的运动技能。耐久跑所特有的坚持和耐力的品质，在这样的课堂中也得到了有效的培养。

### 2. 在耐久跑中播放与之适配的音乐

在小学体育课堂的耐久跑教学中，音乐既能引导节奏，又能营造氛围，将其融入跑步训练中，能够显著提升课堂的趣味性和学生的参与度。适宜的音乐能够引导学生调整自己的跑步节奏，保持良好的均匀呼吸，同时音乐的律动感亦能鼓励孩子们释放体能，享受跑步过程。巧妙地在耐久跑中播放与之适配的音乐，首先是选择符合跑步节拍的曲目，这些曲目往往具有一定的BPM，与孩子们跑步的节奏相协调。比如，柔和的旋律可以用于热身或放松阶段，而充满活力的旋律适用于跑步主要阶段，这样的音乐能够激发学生们的活力，维持他们更长时间的跑步兴趣。为耐久跑配上音乐并非单纯的娱乐，而是要根据不同的跑步阶段来调整播放的音乐类型。跑步开始时，可以选择节奏明快且富有韵律感的音乐，激发学生们启动时的热情和动力；中间阶段，则可以播放节奏稳定，能够帮助学生进入状态、保持耐力的音乐；在最后的冲刺阶段，更加强烈和激昂的音乐能够激励学生发挥出潜力，完成挑战。

在音乐和跑步的结合中，孩子们感受到的不仅仅是耐久跑的身体锻炼，还有心灵上的愉悦和精神上的鼓舞。通过这种创意性的教学手段，孩子们不仅学会了跑步，更在潜移默化中培育了爱好体育、积极向上的态度，使得耐久跑这一体育项目变得不再枯燥，而是变成一次次难忘且有意义的体验。这种将趣味性融入体育教育的做法，无疑将会在孩子们的教育生涯中留下深刻的印记。

### 3. 利用学校资源，采取自由跑的创新形式

小学体育课堂上，耐久跑教学不应被局限在传统的操场圈数上，而是可以通过利用学校资源，采取自由跑的创新形式，使学生在享受跑步乐趣的同时，更深入地探索校园，促进学生全面发展。创新的自由跑形式，意味着不再是简单地绕操场的重复跑动，而是在学校的各个角落设计不同的跑道。比如，可以从操场穿过树荫小路到达图书馆前的空地，再从科学实验室旁边的走廊穿行至艺术室外的广场。这样的设定，既能使学生在跑步过程中享受到变化多端的视觉体验，又能让他们对学

校环境有更加深入的了解<sup>[4]</sup>。在跑道的设置上,教育者可以充分发挥创意,按照校园特色地点制定不同的路线和规则,提供独特的跑步体验。甚至可以将校内的知名地标作为打卡点,增加趣味性。在跑步的过程中,学生们可能需要围绕篮球场跑上一周,可以让他们顺便学习篮球知识;通过科学园区时,可以设置相关科普题目,让学生边跑边思索解答。这种方式不仅刷新了孩子们对体育课的印象,更在潜移默化中加深了对其他知识领域的认识。自由跑的创新形式中,教育者还可以灵活运用课程内容,如设定主题跑,比如环保跑、健康跑、探索跑等,让学生在跑步中思考相关的社会和健康议题。这种跑步的方式贴近学生的生活实际,使他们在运动中收获知识,体验多元化学习的乐趣。

#### 4. 展开差异化的耐久跑训练

在小学体育课的耐久跑教学中,展开差异化的耐久跑训练,不仅可以满足不同学生的个体需求,同时也为他们提供了一个更具包容性与挑战性的学习环境。差异化训练以每个学生的体能水平、兴趣以及跑步技巧作为起点,设计适合各自水平的训练计划,旨在让每位学生都能在自己的能力范围内实现进步。体育老师可以通过观察和评估学生在耐久跑中的表现,将学生分成不同的小组,确保每一位学生在跑步时都能得到适合自己的指导和鼓励。例如,对于跑步基础较差的学生,可以制定一些以增强体力为目标的训练计划,通过较短距离的间歇跑或游戏化的追逐比赛来提高其耐力;对于基础较好的学生,则可以设置更长距离的挑战,以及如节奏控制等更高级的技巧训练。

在实施差异化的耐久跑训练时,培养学生自我设定目标的能力至关重要。让学生根据自身的情况,自主设置可实现的小目标,如提高速度、完成更长时间的跑步等,继而帮助他们在自己的步伐中逐步提升。体育老师可以指导学生如何制定这些目标,并在实现过程中提供及时的反馈和调整,让学生在每一次训练中都感受到成就感。

#### 四、趣味教学在小学体育课堂中的实际应用与效果评估

趣味教学在小学体育课堂中的应用,实质上是将学习和游戏相融合,这种教学方式既活跃了课堂气氛,又提高了学生的学习兴趣和积极性。当孩子们在欢声笑语中奔跑、跳跃,不仅锻炼出健康的体魄,还在不知不觉中学会了团队协作、遵守规则,以及面对挑战不放弃的

精神<sup>[5]</sup>。有效的趣味教学需要教师兼具创意与洞察力,以课堂管理和积极引导相结合,确保每场体育活动都是安全、有序且充满乐趣的。这样的课堂里,评估学生的学习效果不仅要看他们的体能进步,更要考察他们在社交情感、心理素质方面的成长。通过观察学生在互动中的表现,教师可以了解他们是否学会了尊重对手、鼓励伙伴,以及如何独立解决问题。

一套完善的趣味教学效果评估体系,不仅仅聚焦于传统的身体素质测试,还会通过课程回顾、学生反馈和同伴评价等多角度方式,鼓励学生进行自我评估并提出建设性意见。这种多维度的评估方法,能更全面地反映趣味教学在课堂上的实际影响,帮助教师不断调整教学策略,使每一节体育课都成为孩子们成长道路上的一次愉快经历。随着时间的推移,趣味教学已被证实能够促使学生在体育领域乃至人生的其他层面实现平衡发展,追求更高的自我价值。

#### 结语

通过对趣味教学法在小学体育课程中的探索与研究,我们明确看到了其在提升学生对耐久跑兴趣和参与度方面的显著成效。实验数据和课堂观察共同证明,引入游戏化要素、音乐和个性化训练能够极大地激发学生的学习动机,增加体育活动的乐趣,进而提升教学效果。学生在享受运动乐趣的同时,也在不知不觉中提高了耐力与体质。总结本研究,我们期望未来的小学体育课能持续采用和完善趣味化的教学策略,将更多的创意与活力融入学校体育文化之中,促进学生全面而和谐的发展。作为教育者,我们应不断寻求更具创新性和实效性的教学方法,为小学生打造一个更加丰富多彩、健康成长的学习环境。

#### 参考文献

- [1]张萍萍.趣味教学在小学体育课堂耐久跑教学中的运用策略探究[J].教师,2022:3.
- [2]沈晓明.趣味方式在小学体育课堂耐久跑教学中的运用[J].长江丛刊,2017:231-231.
- [3]王玉玲.趣味教学法在小学体育课堂中的应用策略[J].南北桥,2021:1(60).
- [4]赵炜.趣味教学法在小学体育课堂的应用策略[J].学周刊,2021:2(161-162).
- [5]吴亚红.趣味化教学在小学美术课堂中的运用策略[J].文渊(高中版),2021:1(1760).