

新课改下小学体育课堂蹲踞式起跑的教学分析

潘红仙

江西省景德镇市第五小学

摘要: 新课程改革强调体育教学要立足于学生的全面发展, 突出实践性和趣味性, 关注学生个体差异, 强化身体素质与技能的综合培养。在小学体育课堂中, 蹲踞式起跑作为短跑的核心技术动作之一, 对学生的爆发力、协调性和运动技能发展具有重要意义。然而, 传统的教学模式往往以教师示范和讲解为主, 忽略了学生在学习过程中可能出现的个性化问题, 导致部分学生在技术掌握上存在困难, 影响起跑的稳定性和速度。因此, 本文结合新课改理念, 针对蹲踞式起跑的教学内容进行细化分析, 并探讨优化教学方法, 以提高小学体育课堂的教学有效性。

关键词: 新课改; 小学体育; 蹲踞式起跑; 教学策略; 技能训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.233

引言

小学体育课程改革的核心目标之一, 是通过科学合理的教学设计和实践活动, 提升学生的运动技能, 增强体能, 并培养其终身运动的兴趣。蹲踞式起跑作为短跑的基础技能, 要求学生具备较强的腿部爆发力、反应能力以及协调能力。然而, 由于小学生身体发育尚未成熟, 部分学生腿部肌肉力量较弱, 身体平衡能力不强, 因此在学习蹲踞式起跑的过程中, 常常会出现起跑姿势不稳定、蹬地不充分、前倾角度不合理等问题。此外, 在传统教学模式下, 教师往往通过示范和口头讲解来教授技术动作, 但缺乏针对性的指导和实践训练, 导致学生难以真正掌握动作要领。因此, 如何在新课改背景下优化蹲踞式起跑的教学方法, 使学生能够更加高效、准确地掌握该项技能, 并提升其短跑能力, 是当前小学体育教学研究的重要议题。

一、小学体育课堂蹲踞式起跑教学的内容分析

蹲踞式起跑的技术动作主要包括准备姿势、起跑反应、蹬地加速等环节, 每一环节都对学生的身体素质和协调性提出了不同的要求。首先, 正确的准备姿势是确保顺利起跑的基础。在准备姿势阶段, 学生需要双手撑地, 前腿弯曲约 90 度, 后腿弯曲约 120 度, 重心前移, 眼睛注视前方。这一环节要求学生具备一定的柔韧性和身体控制能力, 否则可能会出现手部支撑不稳、重心分布错误等问题, 影响随后的起跑速度。其次, 起跑反应直接决定了起跑的成功率。小学生的神经系统发育尚未完全成熟, 因此在听到起跑信号后, 往往存在反应迟钝或提前启动的问题, 这就需要通过专门的反应训练来提高学生的启动能力。最后, 蹬地加速是起跑成功的关键。学生需要在听到指令后迅速蹬地, 用前腿推动身体前进, 同时保持低重心, 以最大程度地减少空气阻力, 提高加速度。然而, 在实际教学中, 部分学生由于腿部力量不足或协调性较差, 在蹬地时力量分配不均, 导致起跑动作僵硬, 影响短跑的整体节奏。因此, 针对蹲踞式起跑

的教学, 需要在各个环节进行细化指导, 并通过多样化的练习方式帮助学生掌握正确的技术要领。

二、基于新课改的小学蹲踞式起跑教学优化策略

在新课程改革的背景下, 小学体育教学应围绕“健康第一”的指导思想, 突出学生的主体地位, 强调科学性、趣味性与实践性的结合, 使学生能够在理解与体验的过程中掌握运动技能。针对蹲踞式起跑的教学, 教师需要结合学生的身心发展特点, 采取循序渐进、层次化、多样化的教学策略, 以确保不同水平的学生都能在课堂中获得有效的训练和提升。以下从教学方法、训练手段、课堂组织、个性化辅导及评价机制五个方面, 探讨如何优化小学体育课堂中蹲踞式起跑的教学。

(一) 优化教学方法——示范、分解与情境教学相结合

传统的体育教学往往以教师示范、学生模仿的方式进行, 然而小学生的运动模仿能力有限, 且个体差异较大, 因此单纯依靠示范很难保证所有学生都能准确理解和掌握动作要领。因此, 教师应采用“示范—分解—情境”相结合的教学模式, 提高学生的学习效果。

1. 直观示范, 提高动作感知

在教学初期, 教师应通过完整的示范帮助学生建立对蹲踞式起跑的基本印象。除了教师亲自示范外, 还可以借助教学视频、慢动作回放或 3D 动画解析, 让学生从不同角度观察动作细节。例如, 利用视频播放优秀短跑运动员的蹲踞式起跑, 让学生感受标准动作的节奏和发力方式, 并通过对比分析找出自己的不足。此外, 教师在示范时应适当夸张关键动作, 如强调前脚蹬地的力度、后腿发力的顺序等, 以帮助学生形成清晰的动作表象。

2. 分解教学, 逐步掌握技术要领

为了让学生更好地理解和掌握蹲踞式起跑的动作要领, 可以将技术动作分解为准备姿势、启动反应和蹬地加速三个阶段进行教学。

(1) 准备姿势：引导学生从站立姿势过渡到蹲踞式起跑姿势，强调双手撑地的稳定性，膝盖弯曲的角度以及重心的合理分布。可以采用“静态定型”训练，即让学生保持起跑姿势一段时间，教师逐一调整姿势，确保其达到标准。

(2) 启动反应：通过听信号训练，让学生逐渐形成条件反射。例如，教师发出“预备——跑”的指令，学生需在“跑”字发出后迅速启动。可以采用游戏化训练，如“抢跑比赛”，学生需在听到特定信号时迅速起跑，错误启动则需返回原点。

(3) 蹬地加速：强调蹬地的力量与方向，让学生体会如何利用后腿爆发力推动身体前冲。可采用“单腿蹬地跳”训练，提高腿部爆发力，并结合短距离冲刺练习，让学生感受蹬地后的加速过程。

3. 情境教学，增强学习兴趣

小学生的学习兴趣直接影响其学习效果，因此，在教学过程中，教师可以结合情境教学法，使学生在富有兴趣的场景中练习蹲踞式起跑。例如，可设计“火箭发射”游戏，让学生想象自己是准备发射的火箭，在听到“倒计时——点火——发射”指令后迅速起跑，以增强学生对起跑节奏的理解。同时，还可以采用角色扮演模式，如“运动员起跑挑战赛”，让学生分组模拟短跑比赛，以提升课堂的趣味性和竞争性。

(二) 科学设计训练手段——分层训练与辅助练习结合

由于小学生的身体素质、运动能力存在个体差异，教师需要根据学生的不同能力水平，采取分层训练策略，提供个性化的训练方案。

1. 分层训练，提高学习效果

在课堂教学中，教师可根据学生的能力水平将其分为基础组、提高组和强化组，采取不同的训练方式：

(1) 基础组：主要针对身体协调性较差、反应能力较弱的学生，重点训练起跑姿势的稳定性和听令反应的敏捷性。例如，采用“固定起跑姿势+慢速起跑”的方式，让学生在舒适的节奏下掌握动作要领。

(2) 提高组：适用于已经掌握基本起跑技巧的学生，训练重点放在起跑爆发力和节奏控制上。可采用“快慢结合训练”，让学生在不同速度的起跑训练中调整自己的蹬地节奏和姿势。

(3) 强化组：针对短跑能力较强的学生，训练的重点是提高起跑的反应速度和蹬地力量。可增加“抗阻起跑”训练，如利用弹力带或轻重进行练习，提高学生的腿部爆发力。

2. 辅助练习，提升关键能力

除了常规训练外，教师还可以安排专项辅助练习，帮助学生提升起跑的关键能力：

(1) 腿部力量训练：利用弓步蹲、弹力绳拉伸等动作，增强学生的腿部力量，提高蹬地能力。

(2) 核心稳定性训练：采用平板支撑、仰卧起坐等练习，提高学生的身体控制力，使起跑姿势更加稳定。

(3) 反应能力训练：运用“闪电反应”游戏，训练学生对外部信号的快速反应能力，例如教师随机变换口令或手势，让学生根据不同信号做出不同反应。

(三) 优化课堂组织——分组合作与个性化辅导

在小学体育教学中，由于学生的个体差异较大，如果采用“一刀切”的教学方式，往往会导致部分学生因基础较弱而难以掌握动作要领，也可能使能力较强的学生因缺乏挑战而降低学习兴趣。因此，优化课堂组织方式，使不同层次的学生都能在适合自己的节奏下练习，并在合作交流中共同进步，是提高蹲踞式起跑教学有效性的关键。

1. 采用分组合作学习模式，增强互动与互助

在课堂教学中，教师可以采用异质分组的方式，将不同运动能力的学生组合在一起，使能力较强的学生帮助基础较弱的学生，共同完成训练任务。例如，教师可以将学生分成四人一组，设立不同的角色，如“技术指导员”“示范员”“观察员”和“记录员”，让他们分别负责指导队友的动作、进行示范、观察错误并记录改进情况。这种小组合作模式不仅能够让学生在教学过程中主动参与，还能够在交流互动中加深对动作要领的理解，同时培养他们的团队协作能力。

2. 利用角色分工，提高课堂参与度

在传统的体育教学中，学生往往被动地接受教师的讲解和指导，课堂参与度较低。而在优化的课堂组织方式下，教师可以给分配具体的课堂角色，让他们在不同的身份中体验教学的过程。例如，每个小组可以轮流担任“起跑信号员”，负责发出口令，让同伴练习对起跑信号的反应；同时，设置“纠正观察员”，负责观察组员的起跑动作，并在教师指导下给出改进意见。这种方式能够提高学生的参与度，让他们在实践和观察中形成对蹲踞式起跑的全面认知。

3. 强调个性化辅导，提升教学针对性

虽然分组合作能够有效促进学生间的相互学习，但个体差异仍然存在，一些学生可能在某些动作环节上存在较大困难。因此，教师应在课堂中有针对性地进行个性化辅导。首先，教师可以在学生练习时巡回指导，对每位学生的动作进行观察，并在关键点上给予反馈。例

如,对于重心前倾过多的学生,可以轻轻托住其肩部,让其体会正确的重心位置;对于蹬地力量不足的学生,可以通过口令节奏提示“蹬、推、冲”,帮助其形成正确的发力顺序。其次,教师可以采用“一对一纠正”方式,针对部分学生的动作问题,利用慢动作示范、镜像教学等方法进行个别指导,以确保他们能够真正掌握动作要领。

4. 设置合作竞争机制,激发学生主动性

为了进一步提升课堂的互动性和趣味性,教师可以在分组合作的基础上引入竞争机制。例如,可以组织“分组对抗赛”,让每组学生在完成起跑训练后进行计时比赛,并记录每位成员的进步情况,最后评选“进步最大组”。通过这样的方式,既能增强团队协作意识,又能促使学生在互相竞争的氛围中不断提高自己的技术水平。同时,还可以采用“挑战积分制”,即每个小组根据完成练习的情况获得相应积分,累计积分较高的小组可获得奖励,以激发学生的主动性和积极性。

(四) 建立科学的评价机制——多元化评估方式

在小学体育教学中,传统的评价方式往往侧重于最终成绩,忽视了学生在学习过程中的成长和进步,这种评价模式难以全面反映学生的真实运动水平和学习情况。因此,在新课改背景下,教师需要构建多元化的评价机制,采用过程性评价、学生自评与互评、竞赛式评价等方式,确保评价体系的科学性、公正性与激励性,从而促进学生的全面发展。

1. 过程性评价:关注学习过程,提升技能积累

过程性评价强调学生在学习过程中的表现,而非单一的终结性结果。在蹲踞式起跑教学中,教师可以通过以下方式记录学生的进步情况:

(1) 课堂观察记录:教师在课堂中设置观察点,例如“准备姿势稳定性”“起跑反应速度”“蹬地爆发力”等,并在训练过程中记录学生的改进情况,以便在课后给予针对性反馈。

(2) 训练日志:鼓励学生在训练后填写训练日志,记录自己在每次练习中的感受、遇到的问题及改进措施。例如,学生可以写下“今天练习时,我发现自己启动速度慢,老师建议我加快蹬地节奏,下次我要重点练习。”这样的方式有助于学生形成自我反思的习惯,并主动调整训练策略。

(3) 教师反馈机制:教师可以定期向学生提供个性化反馈,如在训练阶段性测试后给出详细评语,指出优点和需要改进的地方,确保学生明确自身的进步方向。

2. 自评与互评:培养自主学习与团队协作意识

为了提高学生的自主学习能力,教师可以引导他们

进行自评与互评。例如,学生可以使用评分表,按照“蹲踞式起跑的三个阶段”进行自我评估,并通过“对照标准动作分析”找出自己的不足之处。同时,教师可以让学生相互拍摄视频,在观看回放时互相点评,如“你的起跑反应很好,但蹬地时重心有些后仰,可以调整重心位置。”这种方法不仅能增强学生的动作认知,还能在同伴互助中促进学习。

3. 竞赛式评价:增强趣味性与竞争性

竞赛式评价能够有效激发学生的运动兴趣和训练积极性。教师可以采用以下方式进行竞赛式评价:

(1) 短跑计时赛:在学生熟练掌握蹲踞式起跑动作后,组织短距离计时赛,并设置“最佳进步奖”,鼓励学生不断突破自己的记录。

(2) 最佳起跑姿势评比:在课堂上进行起跑姿势展示,让学生共同评选出“最标准起跑姿势奖”“最有爆发力奖”等,以多元化的标准进行评价,避免单一速度衡量标准带来的压力。

(3) 游戏化竞赛:例如组织“反应王挑战赛”,让学生在听到随机指令后迅速起跑,反应最快的学生获胜。这种方式不仅能训练起跑反应能力,也能增强课堂趣味性。

结语

蹲踞式起跑作为小学体育课堂的重要内容,对学生的身体素质、反应能力及协调能力的提升具有重要作用。在新课改背景下,小学体育教师应在教学内容和方法上进行优化,注重技术动作的分解教学,采用多样化的教学方式,并结合现代科技手段,提高教学的针对性和有效性。同时,教师应关注学生的个体差异,采取分层教学策略,以满足不同学生的学习需求。通过优化教学设计,提高学生的技术掌握水平,使他们能够在实践中体验体育运动的乐趣,并培养良好的运动习惯,为其未来的体育发展奠定基础。未来的研究可以进一步探讨如何利用智能化教学工具,如运动传感器、虚拟现实教学等,以提升小学体育教学的精细化水平,使学生获得更加科学和高效的体育学习体验。

参考文献

- [1] 韦国培.小学体育课堂蹲踞式起跑教学分析[J].速读(中旬),2019(7):104.
- [2] 陈四化.小学体育课堂教学也精彩—五年级《蹲踞式起跑》教学体会[J].课程教育研究:学法教法研究,2015,0(34):208.
- [3] 陈鹏.蹲踞式起跑在小学体育课堂教学中的实践与探索[J].考试周刊,2013(4):110-111.