

# 丰富接力跑形式，促进接力跑兴趣

杨勇

(长春市九台区第一中学 吉林 长春 130500)

**【摘要】**接力跑是我国的体育运行项目之一，深受青少年的喜爱，接力跑当中又涵盖了耐久跑、快速跑等多种形式，接力跑涉及到的人数比较多，它不同于个人赛跑，通过接力跑更能够体现出团队精神。接力跑是以团队的形式进行跑步活动，其不但可以增强运动者的身体素质，还可以增强他们的团队协作性。本文就对丰富接力跑形式，促进接力跑兴趣进行分析，供参考。

**【关键词】**丰富；接力跑；形式；兴趣

## 引言

在我国中小学体育课堂上，为了可以对学生的体能、身体素质进行循序渐进的锻炼，于是，融入了接力跑，接力跑的出现，让学生意识到了团队的重要性。在教学时，当教师在对接力跑训练项目进行安排的时候，应当按照学生的身心特征来合理安排，从而激发学生的运动兴趣。

### 1. 尊重学生个性化差异 共同进步

在一个班集体当中有很多个学生，每个学生的身体素质都不一样，在这样的情况下，教师必须尊重学生的个性化差异，才能够让学生自主的参与进接力跑活动中来。有的学生因为身体素质本身就较差，而接力跑虽然用时短，有的时候可能就只有几秒钟，但是，在这短短几秒钟之内，却需要学生迸发出身体全部力量，这对于身体素质差的学生来说伤害比较大。男生和女生的差异也比较大，往往，男生对接力跑显得更热情一些，即使没有教师的督促，他们也可以很快自主的投入进去。相反，女生往往会因为身体、心理原因，对体育产生消极感，尤其是一些性格偏内向的女生。在学习中，一些对体育充满热情的学生表现出较高的兴趣，在进行接力跑教学时，教师必须将接力跑的形式加以丰富，才能够让学生对接力跑产生兴趣，然后参与进活动中来。在丰富形式时，也要考虑到学生的个性化差异，切勿强制性的引导学生，这反而会让让学生产生厌烦心理。在异程接力教学的过程当中，首先是要引导学生进行准备训练，可以让学生反复练习“慢跑握棒”动作，通过这样的训练，可以让学生掌握到跑步和握棒的技巧。在实际的接力跑当中，时常会出现接力棒没接稳的情况，当发生这种情况之后，就会导致浪费掉大量的时间，所以，为了避免这种情况的发生，必须要在练习动作时，思考如何才能稳固的接住接力棒。在慢跑的时候，学生的右手握住接力棒，虎口处朝下，当听到口哨声响起时，学生握住接力棒的手向前伸直，掌心朝后，虎口朝下，口哨声没有响起，就不允许放下，再反复联系之后，再换成左手继续练习。在训练完这一部分之后，就需要进行分组锻炼，当教师在将比赛规则宣布之后再行比赛，可以分成一百米四次、两百米两次以及四百米两次，需要接棒的学生距离必须在规定范围之内。在进行异程接力时，因为每位学生需要跑的距离都不一样，异程接力有一个非常明显的优点就是提倡全员参与，它让所有学生都可以一同参与，这和传统的接力跑并不一样。学生可以根据自身体质来选择跑步长短，体质好一些的学生就可以选择选择长路线，而体质差的学生就可以选择短路线，完全是站在学生的立场上提出来的。而这样的接力跑形式，也让学生积极的参与了进来，并渐渐产生对接力跑运动的兴趣。

### 2. 注重课堂氛围 激发学生接力跑兴趣

很多学生都不喜欢跑步，因为他们觉得跑步运动幅度较大，不但很累还会出很多的汗，在跑步之后的第二天大腿还会疼痛许久，在跑步中学生无法感受到乐趣，因此，在接力跑教学时，教师就应当纠正学生的错误看法，以特殊的方式让学生喜欢上跑步。比如，在进行迎面接力跑的时候，教师可以先问学生：在进行普通

接力跑的时候，在交接接力棒时不减速是比较核心的问题，那么，在进行迎面接力跑的时候关键又在哪里呢？当教师在提出疑问后，学生会思考和讨论，然后，教师再开始演示和传授迎面接力跑技巧，让学生可以正确回答问题。可以将学生分成三个大组，大组分甲和乙两个小组，让其分别站在间隔白线五十米的位置上，参加接力跑的学生都需要在允许的跑道上进行，跑完步的学生立刻走到队伍的后面，不影响其余同学的跑步。在交接接力棒的时候，需要以立棒式的形式将接力棒交到下一位同学手里，尽可能的避免接力棒掉地上，也不能将接力棒抛给下一位同学。没有参加接力跑的学生在一旁加油助威，也乐在其中，让接力跑的学生更有动力，从而激发他们的跑步兴趣。

### 3. 培养学生创新思维 发展能力

在接力跑教学过程当中，学生的意识是非常重要的，尤其是学生的创新思维，这对于学生体育能力的发展有着一定的决策性，在接力跑的时候，会遇到很多不可测的情况，比如接力棒没接稳等等，如果学生没有创新思维，就会导致紧张，从而手足无措。当学生在拥有创新思维之后，无论遇到什么突发情况都可以淡定从容的应对，在学生创新思维培养上，我国在新课程改革之后就比较重视，在接力跑教学过程当中，教师可以通过将接力跑形式进行丰富，从而改变学生对于接力跑的传统刻板印象，这有助于扩展学生的思维和视野，让学生可以在接力跑的时候灵活运用。除此之外，教师在教学中，也可以通过情境创设来提高学生兴趣，比如，在上课时，教师先准备几样教学器材，然后问学生：同学们到目前为止都参加过哪些接力跑比赛？或者是问学生：从这些器材上来看，本节课会进行怎样的接力跑？在问题的引导下，学生会积极的思考，然后，教师可以让一个学生来做示范，从而让学生先对接力跑产生好奇心，再激发兴趣，最终达到教学所需。

### 结束语

在接力跑活动中，其可以有效的提高学生身体素质，促进学生心理健康成长，在进行接力跑教学时，为了激发学生的兴趣，教师需要将接力跑形式进行丰富化，让学生可以积极的参与进来。在教学时，教师必须尊重每一位学生的个性化差异，同时，注重课堂氛围，对学生的创新思维进行培养，这有助于学生间的共同进步，能力发展，对于激发学生接力跑兴趣有着很大的帮助。

### 参考文献

- [1]陶宝强.丰富接力跑形式，促进接力跑兴趣[J].田径，2019（03）：19-20.
- [2]缪辉华，王若穷.谈接力跑教学比赛的多种组织形式[J].体育教学，2013，33（12）：64.
- [3]吕飞华.对接力跑技术训练方法新的探析[J].科技咨询导报，2007（19）：201-202.
- [4]朱春亚.给“习作接力跑”的有力助推器[A].江苏省教育学会2005年小学语文优秀论文集[C].江苏省教育学会，2005：8.

# 聆听心灵的声音

## ——结合文本体裁 走进“穷人”内心

李应雪

(重庆市江北区北大资源·鲤鱼池小学 重庆 400000)

《小学语文课程标准》强调：“阅读教学肩负着工具性方面的目标使命，即认识、理解、学习文本形式的特性，比如文章的写作思路、结构布局、表达方式、语言运用等。而这个目标的达成，离不开对文本特征的准确把握。”

统编教材六年级上册第13课《穷人》，是列夫·托尔斯泰的短篇小说。本课理解桑娜复杂的心理活动，既是重点也是难点。在教学时，我结合文本体裁，以“走进‘穷人’内心”为主线，以“作者为了塑造以桑娜和渔夫为代表的穷人形象，他用了哪些描写方法呢？”这一问题统领全课，师生对话，读写结合，展开教学。

### 一、环境描写烘托人物品质

环境描写在小说艺术中是不可或缺的要素，它为人物活动提供了驰骋的舞台，并为情节的发生、发展到重要的推动作用，在小说的创作过程中它自然成为最凝聚作者心血的地方之一。因此，在教学中，我设计了如下片段：

师：文中有多处对天气的描写，还有对桑娜、西蒙两家陈设的描写，都属于什么描写？

生：环境描写。

师：请把文中描写环境的句子找出来，认真体会。

生：“屋外寒风呼啸，汹涌澎湃的海浪拍击着海岸，溅起一阵阵浪花。”这一句是在写天气的恶劣，为后文写桑娜为丈夫的担心作了铺垫。

师：是啊！课文一开头就奠定了全文的基调，注定今晚是一个不寻常的夜晚，此夜必将有特殊的事情发生。

生：“海上正起着风暴……食具在搁板上闪闪发亮。”这句中的“外面又黑又冷”和“小屋内却温暖而舒适”形成对比映衬，我体会到桑娜的贤惠和善良。

师：你真会读书！“海上起着风暴”交代故事发生的地点，“又黑又冷”写出了时间。文中多次提到“风暴”，反复说明这个夜晚在海上捕鱼的危险，为后文桑娜为丈夫的担心作了铺垫。

生：“古老的钟发哑地敲了十下，十一下……”这句话表面上是在写钟及钟声，实际是写桑娜的心情，她听到波涛的轰鸣和狂风的怒吼，十分担心丈夫的安危，可见桑娜的善良以及他对丈夫的深爱。

生：我还从“屋子里没有生炉子，又潮湿又阴冷。”这句中体会到穷人的悲惨命运。

师：是的。没有生火，潮湿、阴冷，给人一种“死气”的感觉，这也为下文西蒙的死和桑娜抱回西蒙的两个孩子埋下了伏笔，体现了桑娜善良的品质。

在这个环节中，老师让学生畅谈对环境描写的体会，也不枉作者的良苦用心，环境描写渲染气氛，烘托主人公勤劳、善良的品质的作用就水到渠成了。

### 二、心理描写展现人物内心