

# 浅谈小学生60米快速跑教学策略

周丽萍

(广东省河源市和平县阳明镇第一小学 广东 河源 517000)

**【摘要】**跑步作为小学体育教学中的一项重要项目,对于促进学生的身心发展,改善学生的体质,提高学生的心理素质有着重要的作用。60米快速跑作为跑步训练其中的一个环节,它对于学生的训练而言尤为重要。60米快速跑尤为贴合小学阶段学生的体质,符合学生的身体发展素质,对于学生的身体素质锻炼有着促进作用,并且能够有效避免过度训练带来的身体损伤。

**【关键词】**小学生;60米快速跑;教学策略

小学阶段的学生身体素质受到发展阶段的影响,在进行身体锻炼的时候有很多限制,所以在进行锻炼时应该多密切注意的方向。60米快速跑作为结合小学阶段学生的身体发展,对于学生的身体健康,身体素质都有着极为重要的作用,教师在对小学生进行锻炼时要极为重视方式方法,让学生能够从中获得极大的进步。本文针对60米快速跑在教学方面的策略进行探讨。

## 一、60米快速跑在教学方面的方法

教师在对小学生60米快速跑训练时,要充分观察学生的身体状况,并根据各个阶段的学生身体发展特征进行适合的训练,要及时对学生的动作进行指导,防止学生由于动作的不熟练而出现受伤情况。由于加速跑本身在进行的过程中就会导致学生产生倦怠心理,所以教师在教学中要充分调动学生的训练兴趣,主要可以采用几种方法:

### 1. 轻松式的大步跑训练

让学生进行放松的大步跑时,要注意速度和效率的结合,要保证能够在学生的适应范围之内,并且学生能够在此期间进行适当的锻炼,要学会最适合自己的跑步姿势和跑步方式,要根据不同体质的学生进行加强或减弱。

### 2. 胳膊和腿部的协调训练

要学会快速跑,首先要学会怎样将上下身进行协调,只有上下身协调合作,学生才能够在跑步的过程中真正受益,并且能够及时的避免损伤,提高学生的训练效率。

### 3. 锻炼跑步间的摆臂力量

在快速跑当中,摆臂的力量对于跑步来说至关重要。教师要在学生训练的过程中适当加入摆臂训练。教师可以让学生逆着风跑或者在有坡道的地方跑,这样坚持锻炼,学生在后期进行快速跑时就更加有力量。

### 4. 学生进行整体综合训练

学生在训练结束时,教师可以让学生在原有基础上进行综合的训练,在此基础上教师要保证学生的训练是出于自身的情况,并且在学生产生不适的情况下要及时修改训练的方式方法,避免造成大面积的受伤情况。

## 二、60米快速跑的训练强度进行调整

60米快速跑作为需要学生进行身体上训练的一种项目,教师在进行教学的过程中要及时根据学生的身体状况,进行适当的强度调整,不一定要求学生在最短时间内就能够达到最好的状态,教师要根据学生的每次实际训练时长及时进行教学计划的调整,避免长期处于一种竭力的状态而导致的训练情况不佳。

例如:学生在进行60米快速跑时,如果学生在第一次跑出了8秒的成绩,那么教师可以要求学生在接下来的跑步中可以适当的进行延长,可以是8秒2,学生再进行下一次跑步时必然用尽全力,那么在连续的跑步过程中一定会产生理想的成绩。教师在适当情况下可以延长学生在跑步方面的时长,这样就可以让学生在跑步的时候更加的有信心。

## 三、60米快速跑学生在训练过程中的形式

学生进行60米快速跑训练的时候同样要注意教师在训练时的形式,在训练时要求学生会通过教师的简单口令进行训练,提高教师的教学效率,并且与此同时能够提高学生跑步时的节奏感,让学生的跑步进行的更加的顺畅,在跑步过程中穿插上不同的跑步形式,避免单一的训练方式导致的倦怠感,让学生在跑步的时候能够觉得有趣。

例如:教师在进行训练的过程中可以要求学生两人一组或三人一组进行两人三足或三人五足的跑步训练,也可以让单独的学生在跑步的过程中采用图形跑步的形式,将能够提高学生自身跑步效率的方式充分的运用起来,教师要及时的在旁边进行督导,并对学生的训练方式进行纠正,避免学生采用不适合自己的方式方法。

## 四、进行游戏方式对学生60米快速跑训练

小学阶段的学生根据自身的发展规律,对于游戏能够保持更高的兴趣,所以教师在进行训练的过程中可以适当的增加因素在其中。但关于跑步训练的游戏并不是特别的多,所以需要要求教师在此基础上进行改革创新,让学生能够体会到更多的乐趣。

例如:教师在进行跑步的过程中可以适当的变化跑步的口令或者跑步的方式,让一组的口令改为奇数一组的口令,并且将队伍打散,要求学生能够根据教师的口令自主的进行训练,并且统计哪一个组的成员跑的更快更好,能够激起学生跑步的兴趣,同时加强训练。

## 五、加强身体方面的训练和对小学生进行60米快速跑比赛

一味要求学生进行跑步训练同样也是不可取的,教师在此期间也要提高学生自身的其他素质,并且将这些提高加强在之后更高强度的训练之中,避免学生身体素质训练的失衡,让学生能够更好的锻炼身体。

例如:学生在进行训练跑步的过程之中,教师可以适当地为提高学生其他种类的训练,如球类的训练或其他提高学生身体素质的训练,让学生能够身体素质充分的进行开发,这样可以使学生的训练不再枯燥乏味,同时能够让学生的训练效率能够进一步提高。

小学阶段的学生好胜心较为强烈,教师可以在此基础上适当地进行一些小型的比赛,让学生在比赛的过程中能够更加的增强训练的兴趣,并且能够从侧面观察学生的训练情况。在比赛过程中不一定一味地要求学生进行60米快速跑的比赛,同时也可以加一些能够体现学生其他身体素质的比赛,让教师能够从多种方面观察学生的情况,及时调整学生的训练方式。

总而言之,60米快速跑对于学生的身心发展以及身体素质的提高有着至关重要的作用。教师要根据学生自身的情况进行适当的教学训练的设计,避免由于其他外在情况导致的学生身体损伤,导致教学目标无法实现。教师要充分保证学生乐在其中,并且有充足的兴趣进行训练。

## 参考文献

- [1] 严冰. 激发小学生自主参与体育学习的教学策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(22): 95-96.
- [2] 胡涛波. 开展小学“生本体育”的教学策略研究[C]. 《教师教学能力发展研究》科研成果集(第十一卷): 《教师教学能力发展研究》总课题组, 2017: 1480-1483.
- [3] 郑秋忠. 激发小学生体育兴趣的有效教学策略[J]. 中国学校体育, 2014(S2): 24-25.
- [4] 胡恒强. 新课标理念下提高小学生体育运动技能的教学策略[J]. 课程教育研究, 2014(05): 214.
- [5] 雷永祥. 中小学生学习课程实施方案与教学策略[J]. 科技信息, 2009(20): 597-598.

# 初中体育教学中足球教学的策略

丁芳芳

(江西省宜春市万载县潭埠镇初级中学 江西 宜春 336105)

**【摘要】**我国新课程教育改革工作不断发展,教学形式与教学策略也在与时俱进地进行着革新和转变,素质教育背景下的初中体育教学活动更加注重学生在学习过程中的参与与实践。足球运动作为一项团体体育活动,在日常教学过程中合作教学方式的应用不仅能够丰富和完善传统单一的体育课堂教学方式,同时更加符合足球运动的组织形式特征,对学生运动技巧以及身体素质提高都有重要的影响作用。本文立足初中体育教学实践,首先简要分析了当前合作学习模式在足球教学中的应用现状,并结合日常教学经验,旨在分享教学经验,促进初中体育教学质量的提升。

**【关键词】**初中体育;足球教学;合作学习;应用策略

合作学习方式是新课改素质教育过程中逐步产生应用起来的一种全新的教学方法,在初中体育教学过程中被广泛地应用与推广。在足球体育教学实践中教师应当立足足球教学的特点,将合作学习的模式与足球教学进行有机地融合,充分发挥合作学习模式在足球教学中的优势,以提高学生在学习锻炼过程中的应用能力,通过优化教学方法的形式,促使更多的学生喜欢上足球运动,改变传统教学高能耗低效的教学现状,优化体育教学质量。

## 一、完善足球训练场地

足球是一项大众性体育运动,更是初中体育教学不可缺少的组成。但目前初中体育足球教学因受客观和非客观因素影响,导致学生对此项运动普遍没有较为强烈的学习兴趣,影响足球教学效率。毫无疑问,场地是开展足球运动训练不可缺少的条件,目前大部分初中开展足球运动教学和训练时,其场地十分有限。究其原因,多和地区土地使用紧张有关,由于各种原因造成的场地受限,以致于初中缺少正规

足球使用场地,影响学生学习兴趣和足球运动教学效果。目前我国仍然存在举国体制思想观念,因而初中在开展运动时不可避免会涉及较多政府职能部门,此时就需要初中和相关部门积极合作。初中开展足球运动就直接的困难之一即是资金来源,学校要投入较多的资金才能依次推动足球运动训练。由于初中数量较多,如果想要面面俱到就需要投入一大笔资金,单靠当前教育部门对学校投入是无法实现相关目标的。因而初中足球发展应尝试走市场化道路,通过足球协会对各个年龄段比赛细则进行起草,健全完善各个初中足球联赛。必要时学校还可与职业足球俱乐部合作,邀请专业足球教练前来授课并定期开展训练和指导,最大限度提高初中足球运动水平。总之,通过相关部门以及足球俱乐部合作可以更好地促进初中足球运动发展,扩大训练场地,为培养足球人才打下良好基础。

## 二、借助足球活动以激发学生兴趣

培养初中学生的足球兴趣,一些足球活动所发挥出的作用功不可没。比如,

通过在班级内部举办足球竞赛类的活动,来让学生拥有一种求生欲和荣誉感,让每一个学生都参与其中,就能够加大学生对足球的热爱。同时,足球比赛也是学生学习足球的一个平台,通过与热爱足球同学之间的交流,能让学生充分感受到足球的魅力,有利于足球在学校之间的传播。在足球比赛中,初中体育教师应该对于学生进行充足的指导,并且积极地进行沟通,对学生的一些足球要点不足进行纠正。最重要的是,要在足球比赛中帮助学生树立起一种自信心,鼓励学生去大胆的挑战自我,从而能在足球的比赛中全身心投入比赛,不断提高自己的足球水平。通过足球活动的进行,不仅能达到培养学生足球能力和锻炼身体素质的目的,还能够培养学生一种拼搏的精神,这在对人才的培养中是难得可贵的。同时,足球活动也为学生营造出了一个积极的足球环境,无论是对足球人才的成长,还是对初中体育教学的进行,都有着一定的帮助。除了校内的活动外,初中体育教师也应该鼓励学生多参加课外的足球活动,达到对学生足球兴趣的全方面培养。

### 三、组织足球比赛来培养初中生的合作精神

在初中体育教师对初中生们进行足球项目的教学过程中,应当有效结合初中生们的性格与兴趣特点和学习足球运动时的情况来进行足球教学方法的适当创新,能够通过为初中生们开展足球比赛的相关项目来鼓励初中生们踊跃的参与到足球比赛中来,通过比赛来增进初中生们之间的感情,还能够运动过程中提升初中生们的身体健康与综合素质。初中体育教师通过组织并开展初中足球体育比赛项目,能够让初中生们在此过程中提升自身的团队合作意识与团队竞争精神。每个足球比赛小组内的成员们能够通过相互之间的帮助与技术上的扶持,能够增进相互之间的足

球运动默契,再加上初中体育教师的悉心指导,就能够让足球小组更有信心赢得足球比赛的胜利,进而增进初中生们对于足球项目开展的兴趣与积极性。

例如,在初中体育教师带领初中生们开展有关“传足球”的比赛项目时,初中足球小组就能够在传足球的比赛过程中培养相互之间的足球学习信心。足球传球技巧掌握较好的初中生就能够帮助那些传足球入门慢的同学进行学习,在此过程中就能够提升初中生们的团结协作意识与能力,还能够提升每位成员的足球知识与专业技能。有了更好的足球水平就能够有效的提升自己对于足球学习的兴趣,进而提升初中足球体育教学的效率。

### 结语

总之,素质教育背景下要求学生德智体美劳全面发展。体育作为一门锻炼身体素质学科,更应积极培养学生学习兴趣。我国足球运动的长远发展离不开青少年足球,初中足球项目开展取得良好成绩,将有利于弥补我国传统足球教学不足。在初中体育课堂教学中开展足球项目,不仅仅是为了对我国足球后备人才进行培养,也是为了确保我国初中生的全面发展。足球运动独具魅力,初中体育教师在开展足球项目时,必须将足球运动的魅力发挥出来,激发学生的学习兴趣,进一步推动初中校园足球工作的开展。

### 参考文献

- [1]李飞.初中校园足球教学中学生足球兴趣的培养研究[J].当代体育科技,2018,8,234(12):96-97.
- [2]陈少波.初中体育教学中学生兴趣的培养[J].新课程导学,2017(10):22.

## 浅析中学生业余篮球竞技训练管理模式及发展

彭丽君

(长沙市训练竞赛管理中心 湖南 长沙 410009)

**【摘要】**新世纪以来,随着篮球文化运动在全世界范围内的兴起、扩展,篮球竞技训练管理模式衍生出更多不同的发展方向,作为教育领域不可或缺的一部分,篮球竞技训练管理对于促进学生德智体全面发展的价值逐步凸现,区别于专业性竞技训练,如何从业务的角度出发,拓宽中学生篮球训练管理的宽度及深度,解决当前中学篮球教育的瓶颈问题,是一个值得研究的方向。

**【关键词】**中学生;业余;篮球竞技;训练管理;发展方向

篮球,自19世纪诞生以来,逐渐在繁多的体育项目中杀出了一席之地,并逐步发展壮大,成为人们心目中不可替代的运动项目之一。篮球形式多样,传统模式为五人制,即五人一队,两队进行对抗。竞技性质的融入,使得篮球训练者及教师们不断改革发展训练管理模式,同时利用合理的训练管理模式提高篮球训练效率及竞技水平。然而在现实生活中,专业性极强的训练模式不适合于正处于身体发育阶段的普通学生,同时专业化竞技训练模式往往伴随着枯燥重复的训练,对于心智尚不完全成熟的中学生而言,容易在未达训练成效的前提下,让学生产生放弃的念头。故而在中学教育中推广合理化业余篮球训练管理模式,对全面提高中学生身体素质变得十分关键。

### 一、中学生业余篮球竞技训练管理模式现状

综合国内外学者及赛事开展现状的研究调查,不难发现,目前中学生业余篮球竞技管理模式重点体现在以下三个方面。

#### (一)中学生业余篮球竞技训练管理的背景及原因

传统的竞技训练管理,往往面对的是专业化程度较高的运动员,对于运动员的身体素质要求更高,训练过程也相对较为枯燥,训练能够带动的学生面较为狭隘,不能够满足目前阶段中学生日益增长的篮球竞技训练需求。中学生业余篮球竞技训练管理模式,便在此背景下应运而生,因其灵活的训练模式、更广的适用范围、更高的参与趣味性,使得该模式逐渐成为篮球竞技训练管理的发展方向之一。

#### (二)中学生业余篮球竞技训练管理发展现状和不足

中学生业余篮球竞技训练管理目前往往还停留在表面,对于学生的训练管理多为理论上的指导,要想切实有效的提高篮球竞技训练的成果,比如将理论与实践相结合,在理论指导的基础上,更好地去完成各项篮球竞技训练,从而达到提高学生身体素质目的,还有很长的路要走。

从目前来看,中学生的篮球竞技训练多半以体育课程、课余训练课程为载体,但由于中学生课业压力较重,体育教学训练时间相对不足等原因,导致在中学校园内,篮球竞技训练的成效相对较低,影响范围小,校内课程少,涉及该项目的理论和实践指导、技术培训活动不多,赛制技巧性不强,训练成果难以用于实践,综合水平无法得到有效提升。教师的管理水平在这个过程中又起到了举足轻重的作用,很多盲目的训练不但不能提高学生的竞技水平,反而会对学生的身体造成伤害。同时,传统的篮球竞技训练一般都非常的枯燥,对于学生的吸引力不够也会导致篮球竞技训练失去他本身的价值。

因此,目前国内中学生业余篮球竞技训练管理应当从实际出发,结合学生自身情况,有规划地安排校内校外训练时间、有针对性的引导学生逐步建立合理的训练模式,同时,开发多种训练手段,增加业余篮球竞技训练的趣味性,提高学生的参与程度,让学生在不断实践中提高自身竞技水平。

#### (三)中学生业余篮球竞技训练管理模式发展的必要性

中学生体育教学的开展,往往涉及的范围较广,而篮球训练是其中一种重要的教学活动手段。通过业余篮球竞技训练在中学生范围内的开展,一是能够促使中学体育教师们不断完善自我教学水平和训练手段,极大的提高课堂的效率,丰富教师篮球竞技管理内容;二是从业余的角度切入,在原有基础、核心性的训练上加以改革,形成一种新的训练模式,使其能够适应于中学阶段学生的身体素质和心理素

质,起到不断提高学生综合水平的目的,充分体现我国社会主义背景下,以人为本的核心价值理念,从而形成中学篮球竞技训练管理体系。由此一来,不但可以提高学生的参与程度及积极性,发挥与培养他们的特长,实现中学业余训练的实际价值,也在为学生们将来终身体育锻炼习惯的养成打下基础的同时,浓厚校园体育锻炼的氛围,为国家后备人才的培养提供可持续发展的道路,实现中学业余训练的更高层次价值。

### 二、中学生业余篮球竞技管理模式的发展方向

作为提高中学生业余篮球竞技管理水平的载体,教育者们在开展相关训练活动的过程中,需要利用自身的专业知识和实践经验,将其融合到学生的训练当中,有计划地进行教学,把握训练的节奏。

1、把中学生业余篮球竞技训练定位到体育教学内容,不断丰富教学资源。通过对学生介绍训练方法及竞技比赛当中的注意事项、基础配合和技术的教学来不断提高学生的篮球实战水平,让更多的学生参与到这项运动中来。中学体育教师和体育工作者必须加强在课堂教学和课外活动时间进行篮球运动知识和规则的引导和讲解,让更多的学生,特别是女学生对篮球运动有深入的了解。

2、通过以班级比赛、年纪梯队比赛、业余训练队内比赛等形式来组织比赛,不断提高学生的实战适应能力。学生在课余时间进行训练和比赛,既丰富了课余生活,同时也是体育课的延伸,学生在课上所能学到的知识和技术毕竟有限,只有将教师所讲的技战术在课外训练过程中运用上,并加以丰富与充实,才能使使学生自己真正融入体育锻炼中去,获得他们所需要的健康知识和技术能力,推动学生参与的积极性。

3、通过多样的业余篮球竞技训练,提高教师的综合管理能力。重复的训练模式容易使学生产生枯燥的逆反心理,严重影响训练的效果,可以与时俱进地利用网络等多重化新型教学手段,从易到难,从简到繁,提高学生对于篮球训练的趣味性与参与程度,以达到事半功倍的训练效果。

4、校际交流。除开校园内的竞技比赛交流,教练及教师们还可以利用各种中学平台,进行中学生业余篮球训练管理及教学训练的相关交流,开拓视野、取长补短,更好的提高教师的管理能力和学生运动员的专项运动水平。

### 三、结束语

中学生业余篮球竞技训练有其独特的魅力和人气,对改革中学体育教学内容与组织形式、培养中学特色体育人才、丰富校园篮球体育文化有着天然的优势。在学生中推广多样化的训练方法,是对校园体育文化及课余生活的丰富。学校体育工作的重要组成部分包含了课外的竞技性比赛,它还是完成学校体育目的和任务的重要组成部分,对学生的培养、学生的教育,发展学生的全面身体素质和增强合作团结意识起到很好的帮助作用。

### 参考文献

- [1]陈晓佳.篮球运动训练科学化健康管理研究[J].体育世界(学术版),2019(11):86-87.
- [2]王艳丽.我国竞技篮球训练指导思想研究[D].苏州大学,2012.

### 作者简介:

彭丽君,女,汉族,1961.12一,湖南长沙人,本科,体育系统篮球高级教练员,研究方向:青少年训练。