

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. 中小学生学习课程教学改革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,