

# 初中体育中长跑训练教学探索

汤兴

(湖南省岳阳市平江县第十二中学 湖南 岳阳 414000)

**【摘要】**随着人们对健康的重视程度越来越高,初中生体育教育得到越来越多人的关注。中长跑项目在初中体育教学中占据重要位置,因此探索初中体育中长跑训练教学方法具有重要的意义。通过采用科学合理的教学方法,能够实现对中长跑教学的有效促进,从而推动我国初中体育教育事业的发展。

**【关键词】**初中体育; 中长跑训练; 教学探索

## 前言

随着新课程改革的进行,中长跑成为初中体育教学中的必备项目,对促进初中生的身体健康起到了十分重要的作用。中长跑能够锻炼学生的身体素质、培养学生的坚强意志、塑造学生的健全人格,在中学体育发展过程中占据重要地位。然而在我国初中体育发展的过程中,由于各方面因素的影响,使中长跑训练的过程中依然面临着很多的问题,需要探讨更加科学的训练方法,才能够促进我国初中中长跑项目的发展。

### 1 影响初中生中长跑训练的主要因素分析

#### 1.1 初中生身体发育特点

每个初中生身体素质不同,有的身体素质差的学生在中长跑的过程中容易出现胸闷气短、四肢无力的现象,从而引起一些身体上的反应。有的学生由于肺活量不够而在长跑过程中恶心、呕吐,无法开展正常的中长跑训练。体育教师在开展体育教学的过程中要充分了解清楚学生的发育特点以及身体状况,根据学生的特点来开展相应的教学工作,并且对于出现不良身体反应的学生开展及时的治疗措施,保证学生的身体健康。

#### 1.2 初中生意志品质特征

在当代社会中,由于初中生面临着较大的学习压力,因此在体育锻炼和学习任务的取舍过程中,选择学习任务。虽然素质教育和快乐教育的理念已经得到了大力推广,但是其落实情况仍然不能让人满意。随着人们生活水平提高,大部分学生的成长环境优越,从小没有吃过苦。很多学生在体育锻炼的过程中表现出怕吃苦的特点,缺乏锻炼的耐心,没有持之以恒的精神,对于中长跑训练存在着抵触心理,因此无法取得良好的训练效果。

#### 1.3 体育教师教学训练质量

初中体育教师的教学理念需要得到提高,体育教学过程需要结合学校的训练条件和学生的训练情况,而不能为了提高体育教学的成绩一味地加强训练强度。这种情况无疑会给学生的体育训练带来无形的压力,使中长跑训练变成一件学生畏惧的困难事情,对中长跑的兴趣降低,使学生在训练过程中不能很好地完成训练任务,反而不利于学生中长跑训练水平提高。学生往往想很快结束体育锻炼,根本无法培养出学生勤于锻炼的好习惯。

#### 1.4 中长跑项目特点

在中长跑项目训练的过程中,需要对学生的耐力提出较高的要求,由中长跑自身的特点决定了该体育项目较为枯燥乏味,没有什么新鲜内容,只是重复已有的训练项目。学生在这种周而复始的运动训练的过程中,要能够通过训练加强自身的心肺功能,才能够更好地实现对中长跑训练项目的完成,并在比赛中取得良好的成绩。另外,由于中长跑项目的特殊性,学生很难坚持下去,因此很难用积极乐观的心态对待中长跑项目,对中长跑训练也产生了消极地影响。

### 2 初中体育中长跑的有效训练方法

#### 2.1 更新教学观念,激发学生中长跑兴趣

教师要用更加科学的教学观念开展中长跑训练,使初中生的中长跑训练能够在培养学生良好身体素质的过程中发挥重要作用,从而更好地满足素质教育的要求,培养学生的综合体育素质。首先,体育教师应该调动起学生的中长跑训练兴趣,使学生能够在中长跑训练中找到自我和自信,感受到体育锻炼的重要性,从而继续发扬中长跑的精神。在中长跑训练的过程中可以适当打破中长跑训练的枯燥和乏味,通过更加有趣的方式开展中长跑训练,从而使学生们对中长跑产生兴趣。

#### 2.2 充分尊重学生个体差异,开展分层训练

每个初中生在体育能力上都有所不同,在中长跑训练的过程中,体育教师要充分尊重每个学生的体育能力,根据学生的实际情况开展中长跑训练的设计。通过划分学生层次的方式对学生展开不同的训练方案,使学生能够在合适的训练方案中得到体育能力上的提高。做好中长跑训练前的准备工作,使中长跑训练能够更好地实现在提高学生体育素养方面的价值,从而使中长跑的质量和科学性得到提升。

#### 2.3 加强核心力量训练,提高学生身体素质

开展核心力量训练能够有效改善学生的运动耐力、速度、协调性以及中长跑动作的掌控能力,但是核心力量的训练也是中长跑训练中的难点,教师需要采用巧妙的方式对学生的核心力量进行训练,从而使学生自己找到中长跑过程中的节奏感,从而用更加有效的方式开展中长跑训练,形成一个中长跑训练的良性循环,从而养成锻炼身体的习惯,起到更好的训练效果。

#### 2.4 借助善意的谎言,增强学生训练自信心

以往的体育训练都遵循“严师出高徒”的定律,认为只有对学生严加呵斥,才能够充分激发学生的潜能。但是这种教学方式会在某种程度上伤害学生的自尊心,并且使学生一直处于一种被动学习的状态下,无法培养起学生的强身健体的意识,从而使中长跑训练的价值不能够充分发挥出来。正确的训练方式应该是在教学工作中加入对学生的鼓励,善于发现学生在训练过程中的优点,并且要求学生把优点发扬光大,树立起学生在中长跑运动中的自信心,从而在中长跑运动中获得成就感和喜悦感,爱上中长跑运动。对于一些中长跑成绩太差的学生,体育教师可以适当地撒谎,对学生做出必要的鼓励,从而使学生能够更好地完成中长跑训练任务,促进初中生中长跑训练的有效开展。

### 3 总结

中长跑训练是初中体育教学中的重要项目,体育教师要能够充分意识到影响中长跑训练的因素,并且加以研究,采用更加科学的方式促进初中生对中长跑训练的兴趣、成绩都得到提高,从而增强学生的身体素质。

#### 参考文献

- [1] 周鑫. 初中体育中长跑训练教学探索[J]. 新课程(中学), 2017(8).
- [2] 李勇. 初中体育中长跑训练策略探微[J]. 中学课程辅导: 教师通讯, 2017: 52.
- [3] 张成军. 试论初中体育中长跑的训练意义与技术指导[J]. 田径, 2015(11): 49.

# 开放教育下的小学音乐教学探究

夏志权

(湖南省常德市石门桥镇中心小学 湖南 常德 415000)

**【摘要】**现阶段,单一的只看成绩教学已经无法满足现在的市场经济的竞争,现在对于小学生来说,不仅要求有文化,更要求具备良好的素养。培养素质教育已经越来越重要,音乐教学现在已经成为了素质教学很重要的一部分。开放式教学的优点有很多,它可以激发学生的潜能,注重培养学生的个性发展,使小学生的文化知识、能力等各个方面都可以更好的发展。

**【关键词】**开放教育; 小学音乐; 教学探究

开放式教育指的是学生和学习为中心,而不是由老师来进行“灌输式”教学的模式;采用各种教和学的方法;取消和突破种种对学习的限制和障碍的一种教学模式。开放式教育更加注重培养小学生的参与能力和社会实践能力,更符合现代社会发展的需求。

### 一、小学音乐教学现存的问题

#### (一) 老师在教学方面存在一些问题

在小学生刚刚进入学校开始学习音乐的时候,老师没有对学习音乐的原因进行过专门的解答。小学生的理解能力是有限的,因此学生在学习音乐的过程中,不知道学习音乐的目的和优点,只知道在音乐课上就可以玩。同时一部分音乐老师在音乐课的讲课的过程中,只关注音乐文化知识的讲解,老师没有想到小学生的年龄比较小,认知能力也比较差。老师将一些比较难懂的文化知识全部教给小学生,导致小学生完全听不懂老师在讲什么,这样的讲课方式不仅没有教会小学生应学的音乐文化知识,同时使学生对学习音乐的兴趣大大的降低。如果音乐老师在长期采用这样的教学模式,一方面降低学生学习音乐的兴趣,另一方面不利于对学生的素质培

养<sup>[1]</sup>。

#### (二) 学生在学习的过程中存在的问题

很多小学生不知道自己为什么要学习音乐,同时也不知道自己如何学习音乐,学习音乐可以给自己带来哪些优点,小学生只是单纯的听从老师的安排。因为小学生的年纪比较小,正处于好玩爱动的年纪,所以导致学生注意力不能完全集中在课堂上,经常是眼睛在盯着老师讲课,但是心里的注意力已经不知道飞到哪里去了,还有一部分小学生对学习音乐没有兴趣,小学生认为学习因为没有任何用处,小学生认为学习音乐只要会唱歌就可以,这种学习的误区可以导致小学生对学习音乐越来越丧失兴趣,最终小学生不愿意再学习音乐。

#### (三) 学校对音乐教学的问题

在我国很多学校都只注重学生的成绩,没有注重对学生素质的培养,很多学校的领导者都把学习成绩放在第一位,忽视对学生的素质教育。一部分学校只把文化课的成绩纳入了到考核的范围内,除了文化课之外的一些课程,学校没有足够的重视,导致学生同样在意识上不够重视学习音乐课程。很多时候,学校如果举办一