

# 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

些活动,比如师生大会等,都会占用音乐课,一部分老师在临近期末或者期中考试时,文化课老师也会选择占用音乐课的时间去对学生的文化知识进行补习,长时间下去,这种现象会带给学生一种学习音乐,没有任何用处的感觉,导致学生不够重视音乐,从而忽视音乐,最终影响学生素质的培养。

## 二、开放教育的优点

提高小学生音乐素质的途径之一是普及小学生的音乐教育,因此,积极的引导学生去参加一些音乐活动,是小学音乐教育的任务之一,让小学生对学习音乐产生兴趣,使小学生明白音乐是非常有魅力的一项课程,从而激发他们学习音乐的兴趣和爱好,激发小学生的音乐潜能,为小学生走上音乐艺术之路打下坚实的基础。现阶段,在小学音乐课堂学习上,如果学习新的歌曲都是由老师先对学生进行唱一遍,然后老师引导学生跟着老师一起唱。通过一遍又一遍的练习,最终使学生学会新学的歌曲,这种教学方式非常有趣,音乐课在小学生的眼里变得非常没有意思,如果长时间采用这种教学模式,就会使学生慢慢丧失对学习音乐的乐趣,导致音乐的教育功能渐渐丧失。开放式的教学模式,可以使教学的模式和教学的内容变得丰富多彩起来,从而激发学生对学习音乐的乐趣,会让小学生不由自主的想自己主动参与到音乐的教学活动中来,从而提高小学音乐教学的质量和效率<sup>[2]</sup>。

## 三、开放教学下的小学音乐教学的措施

### (一)老师营造良好的学习气氛

老师在音乐教学中起着指路明灯的作用,老师在教学过程中,一定要定位好自己的应扮演的角色,为学生创造一种轻松的学习环境。第一步,老师要掌握最新的教学观念,改变传统的老师为主导的观念,放下老师的权威,和小学生之间相互交流沟通,相信学生的创造能力。第二步,老师要尊重小学生,让小学生表现自己的个性,在学习的过程之中,让学生产生有自己想参加的想法,通过学习音乐,让学生的情感世界更加丰富,建立起学生对家人,对生活,对世界的热爱之情,从而养成学生积极向上的态度。

## (二)激发学生学习的兴趣

因小学生的年纪处于好动爱玩的年纪,因此,音乐课程一定要生动有趣,可以引起学生们的兴趣,让学生产生自己想学习的想法,例如:在学习《有趣的声音世界》这一课程的时候,可以让学生们探讨生活中都有什么物品会发出声音,然后由学生模仿各种声音,最终引到应该教学的内容上,这样可以让学生积极地参与到课堂上,防止学生在课堂上走神。通过采取这样的教学方式,可以让学生仔细观察生活中的点点滴滴,一方面可以提高学生的教学质量和教学效率,另一方面也培养学生发现生活中的美。

## (三)学校管理者重视音乐教学

因学校的管理者不够重视音乐的思想,导致学生们随之认为学习音乐并不重要,学校不应该单单只注重学生的成绩,也要注重对学生素质的培养。学校可以举办各种歌唱比赛,给比赛中夺得第一名的学生分发奖品,从而促进学生音乐学习的重视;学校也要注重音乐的教学,一些大型活动不要占用音乐课的时间,学校要做到足够重视音乐教学,从而促进学生也足够重视音乐教学<sup>[3]</sup>。

## 四、总结语

综上所述,开放式教育可以提高小学生学习音乐的兴趣,激发学生的音乐潜能。在学习音乐的过程中,每个学生都可以抒发自己不同的见解,从而发挥学生的想象能力和培养学生的创造能力,最终培养一个德智体美全面发展的学生。因此,在小学音乐教学中,老师一定要以开放教育为基础进行教学,从而提升教学的质量。

## 参考文献

- [1]何晓轩.开放性教学在小学音乐教育中的应用[J].教师,000(35):54-54.
- [2]程琳.浅议开放教育下的小学音乐课堂[J].大众文艺,000(10):P.223-223.
- [3]周南.浅谈小学音乐开放式教学[J].散文百家旬刊,000(012):196-196.

# 体育教学中如何培养小学生良好的锻炼习惯

谭金凤

(吉林省公主岭市秦家屯镇中心小学校 吉林 公主岭 136114)

**【摘要】**做一件好事并不难,难的是养成一种做好事的习惯。(亚里士多德)习惯是一个汉语词汇,是指积久养成的生活方式。泛指一地方的风俗、社会习俗、道德传统等通过实践或经验而适应习惯于做艰苦工作。教育家叶圣陶先生说:“什么是教育?简单一句话,就是要养成良好习惯。”如何培养小学生体育锻炼习惯是教师研究探讨的永恒课题。“各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。”(《全国健身计划纲要》)

**【关键词】**体育教学;小学生;良好;锻炼习惯

教学实践表明:小学体育教学培养学生良好的锻炼身体的习惯是非常重要的,简单说一句话:终身受益。随着素质教育的推进,“应试教育”向“素质教育”的转变,体育课堂教学时,有计划有目的培养学生良好的锻炼习惯,提升了课堂教学的有效性,提高了学生终身体育能力,促进了学生身心健康发展。因此,加强培养学生良好的锻炼习惯势在必行。

## 一、转变观念,加强培养良好锻炼习惯的认识

一直以来,小学体育教师课堂教学时,套路专一,几十年一日,不离不弃,一直是由身体练习来掌握体育基本知识、技术和技能,缺少培养学生的锻炼态度、兴趣和习惯,新课程标准的颁布后,有的甚至弃之可惜。实际不是这样,试想:没有端正的锻炼态度,缺乏锻炼兴趣和良好的锻炼习惯,学生能真正掌握体育基本知识、技术和技能吗?更谈不上实现全面提高身体素质。相反,端正了锻炼态度,有了良好的锻炼态度和习惯,就能持之以恒,以一种积极的态度,精神饱满地主动练习,全身心投入。因此,教师应彻底转变观念,加强培养良好锻炼习惯的认识,教学时积极主动地培养学生良好的锻炼习惯。

## 二、有意识、有计划地培养良好的锻炼习惯

教学研究表明:培养学生良好的锻炼习惯是非常重要的,一方面培养学生科学地进行身体锻炼,另一方面培养学生把身体锻炼作为日常生活的组成部分,是一种需要,也是一种习惯。科学地进行身体锻炼是前提,只有科学地锻炼身体,才能培养良好的锻炼习惯。

### 1.科学指导锻炼身体的方法

毋庸置疑,不是所有的活动都是体育活动,也不是所有的体育活动都能锻炼身体有助于身体健康增强体质,不运用科学的方法锻炼身体,不但影响了锻炼功效,而且损害了身体健康。只有掌握科学锻炼身体的基本原理,运用科学锻炼的方法,才能实现达到期待的锻炼效果。因此,教师教学时,有计划有目的有意识地把科学锻炼身体的基本原理和方法告诉给学生,使之心中有数。一方面,向学生讲解人体的结构,各系统器官的功能,一些身体锻炼的基本常识及体育动作的规律要点,长时间的体育锻炼是怎样促进人体生理变化的。这些基本知识需要在健康教育课中讲述。另一方面,身体锻炼时必须清楚:生理负荷的最佳方案和合理的锻炼程序,为何做与如何做准备活动及整理活动等知识。同时,结合学生不同年龄阶段实际,运用相应的锻炼手段和方法,指导学生进行身体锻炼。

### 2.强化良好锻炼习惯的训练

教学实践表明:良好习惯的形成是意志与毅力的必然结果。只有坚持不懈严格要求,持之以恒地训练和不断地实践才能变为现实,正如教育家马卡连柯所说:“必须努力尽可能坚强地形成学生良好的习惯,但为了达到这种目的最重要的还是正当行为的不断练习。”因此,培养学生良好的锻炼习惯需要结合学生的年龄、心理特点,结合教与学的实际需要,制定科学的、严密的、行之有效的计划,因地制宜、对症下药地逐个项目培养及训练,使之准确掌握动作要领,坚持不懈地练习,由单项到多项,由易到难,由部分到整体,始终如一,反复训练。教师适时督促检查,有始有终,锲而不舍,学生才能形成良好的锻炼习惯。

## 3.培养学生良好锻炼的习惯

培养学生良好锻炼的习惯需要与端正态度、激发兴趣融为一体。心理学研究表明:锻炼态度、兴趣和习惯属于非智力因素,三者之间的关系是相互影响影响,相互促进,相辅相成缺一不可。端正了锻炼态度,就有了浓厚的参与锻炼的兴趣,久而久之,良好锻炼的习惯逐渐形成。反之,有了良好的锻炼习惯,学生的锻炼态度自然端正,自主参加锻炼的兴趣油然而生,越来越浓,锻炼的功效自然而然提高。因此,良好的锻炼态度和方法必将转化为习惯,养成了良好的习惯,好的态度和方法应运而生,手到擒来,终身受益。

## 三、培养锻炼身体习惯的两个因素

### 1、体育教师的主导作用

新课程标准强调教师的主导作用。小学生模仿性极强,教师是他们的直接效仿者,这对于学生是否形成良好锻炼习惯有直接的影响。因此,体育教师教学时,恪守:学高为师,身正为范。处处为人师表,言传身教,践行榜样的力量是无穷的。认真贯彻新课标精神,吃透教材,合理地安排教学过程,与时俱进,规范准确地示范动作技术,有效地指导学生练习方法。每一个学生每一节课,真正学习到体育基础知识及技能,掌握科学锻炼身体的全过程,获得成功的喜悦与快乐。这样,明示和暗示的综合效果培养学生良好的锻炼习惯。

### 2、培养锻炼身体的自律性

培养学生良好的锻炼习惯是一个循序渐进的过程,教师是主导,学生是主体,教师是外因,学生是内因,外因通过内因起作用,只有把学生从被动锻炼中解放出来,变被动为主动,才能实现培养学生良好锻炼习惯的这一目的。由被动锻炼转化为主动锻炼需要学生坚强的锻炼自觉性和自觉能力。因此,教师不仅上课时培养学生良好锻炼习惯,而且结合学生实际,制订适合学生个性特点、切实可行的个人锻炼计划。用心规定锻炼内容、方法、过程、运动量及时间。从思想上提高认识,教育学生锻炼一丝不苟,脚踏实地,一步一个脚印,从点滴做起。进一步加强自己锻炼计划的实施进行自我评价、自我监督。不断提升积极主动地参与锻炼的自律性,逐渐养成良好的锻炼习惯。

## 结束语

总之,体育学科是其他学科和别的事物所不具有的乐趣,体育教学时实现“运动”和“学习”充满着无限乐趣,学生需要从体育活动中获得教育和满足自己的兴趣,教师就要培养学生终身参与体育锻炼的良好习惯。

## 参考文献

- [1]单文成.小学体育教学如何培养学生的锻炼意识[J].体育世界(学术版),2019(05):180-179.
- [2]桂国儒.小学体育教学中如何培养学生的锻炼习惯[J].亚太教育,2019(04):63.
- [3]于泉.小学生良好体育锻炼习惯的培养[J].内蒙古教育,2012(20):64-65.
- [4]赵克宁,余贞凯.如何培养中小学生的良好体育锻炼习惯[J].教学与管理,2008(12):154-155.