

# 浅谈初中课堂如何开展体育中长跑训练教程

范 鸿

(新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第四十一中学 新疆 乌鲁木齐 830091)

**[摘要]**随着国家提出了全民健身、体育强国的口号,在初中阶段有关体育方面的教育也越来越受到人们的重视。长跑项目做为众多体育项目中最为考验耐力的项目,中长跑项目对于提高初中生的身体素质具有很好的作用,因此在平时的训练中要采取科学的训练方法,提高初中生的中长跑训练水平。它不仅有效的提升学生的身体素质,还可以锻炼学生的意志力,针对初中生身体和心理两个方面的成长有全面促进的作用。基于此,本质针对初中课堂如何开展体育长跑训练教程进行深入分析。

**[关键词]**初中体育;长跑项目;训练教程

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.451

体育教学是初中教育当中的主要教学内容,我们在对初中生进行体育教育的过程中,长跑训练是一个重要的教学内容。进行一次长跑运动是要具备较好的身体素质才能完成的,对于初中阶段的学生来说这项运动的挑战性比较大。长跑项目是田径教学中的重要内容,也是学校举办运动会中不可或缺的一项重要比赛项目。初中阶段的中学生正处于青春期的发育阶段,学生生理和心理的成长尤为关键,因此把长跑训练加入到日常的教学当中,可以有效提升学生的身体素质,还可以培养学生的意志力,让学生在以后的发展中拥有坚持不懈的优秀品质。

## 1 更新教学观念

在进行长跑教学时,教师要从教学观念重视起来,这样才能达到最终的教学目的。因此教师对学生进行长跑训练时,要根据国家提出的素质教育理念,体育教师树立新的教学观念,针对学生的身体和心理两个方面进行全面的培养。

体育教师还要注重学生关于长跑项目的认知,纠正学生心中长跑会非常累的错误观念,要为学生灌输一些关于长跑的正确观念,比如坚持长跑会让人精神百倍充满活力、坚持长跑会给人身体带来很多积极的作用。给学生灌输正确的观念才能让学生从心里深处认识到长跑有益的一面,才能彻底激发学生对于长跑训练的兴趣。

## 2 创新教学方法

采用现代教学方法,可以很好的激发学生关于长跑训练的兴趣,能够有效提高长跑训练的教学效果。体育教师在对中学生进行长跑训练时可以利用一些现代化的技术,比如采用信息技术的教学方法,在进行长跑训练时可以给学生更加直观的展现长跑时需要学习的技术,给学生展现一些长跑比赛可以提高学生的运动水平。同时在进行长跑训练时可以设计一些生动有趣的比赛活动,让学生在训练中寻找到快乐感和成就感,从而使学生从心里改变关于长跑训练的抵触情绪,使学生在长跑训练中能够积极的参与,进一步达到全面提升学生综合素质的目的。

## 3 根据实际情况制定训练强度

初中阶段的学生正处于身体生长最关键的发育阶段,因此在发育的过程中会造成每一个学生身体素质各不相同的结果。所以体育教师在对素质进行长跑训练时,要根据每一个学生身体素质有针对性的进行训练。这样不仅可以让学生最大化的发挥出自身的身体潜能,还可以不会因为训练强度太高而放弃了长跑训练。比如:在进行长跑训练时,教师可以依据男生和女生先天存在的素质差距来制定不同的训练方案,通过不同的训练方案可以保证女生不会因为训练强度过高而放弃训练,男生也不会因为训练强度过低而失去关于长跑训练的兴趣。由此证明有针对性的训练方案可以最大化的激发学生的训练欲望,有效提高学生的自身素质。

## 4 加强核心力量训练

长跑训练中有一项训练尤为重要那就是关于力量方面的训练。为了能够使力量训练能够

更好的开展,体育教师在教学中需要采用多样化的教学方法,如利用耐力训练、速度训练、平衡性训练等来加强力量方面的训练,帮助学生在长跑训练中找到合适自己的长跑节奏,从而提高学生在长跑中的耐力和速度,来促进学生身体素质有效的提高。比如:教师在对中学生进行腿部力量训练时,教师可以根据学生活泼好动的特性,在腿部力量训练中加入跳台的游戏,让学生在玩耍的过程中就达到了力量训练的目的;在给学生讲解关于跑步节奏的技术时,教师可以通过多媒体教学设备,把汽车在匀速运动中最为节省汽油的知识直观的展现到学生面前,让学生能够明白在长跑的过程中匀速跑步是最为省力的跑步方法,由此来达到在长跑训练中学生可以轻松的找到最为省力的跑步节奏。

## 5 给学生树立安全训练的意识

大家都知道进行体育运动就会存在一定的受伤风险,尤其是一些身体素质较差的同学,发生的受伤风险的几率会比较大,因此在进行长跑训练的过程中,体育教师还要向学生传授一些关于长跑的安全保护知识。把安全教育结合到长跑训练中是为了避免学生在运动时出现受伤风险,教师应该教授学生在长跑前充分的做好热身运动,把身体调节到最佳状态;教师还要向学生讲解在跑步时的注意事项,让学生在出现了受伤的情况下如何能够正确的去处理问题;在长跑结束后如何去进行正确的拉伸,防止抽筋的情况出现。给学生传授这些安全知识,让学生在长跑的训练中树立安全意识,让学生从自身开始就能很好的保护自己。

## 6 结语

长跑训练在初中阶段具有非常重要的教育意义,也是提高初中生身体素质的重要方法。在对中学生进行长跑训练的过程中,教师应该树立新的教学观念,采用多种多要的训练手段来激发学生的训练兴趣,根据实际情况来制定科学合理的教学内容,同时还要给学生灌输自我保护的意识和意识。通过一系列的教学方法,来达到提升学生身体素质目的,也更好的完成国家提出的教育目标。

## 参考文献

- [1]王亚文.怎样克服学校体育课耐久跑的恐惧心理[J].科学大众:科学教育,2013(01):77-78.
- [2]潘子辉.中长跑运动员意志品质的测量及相关分析[D].西南大学,2014.
- [3]王小明.初中学生中长跑项目的身体素质训练[J].当代体育科技,2017,7(28):34+36.
- [4]李春宏.探究初中体育中中长跑节奏训练方法之思考[J].课程教育研究,2015(24):215-216.
- [5]徐亮.初中体育中长跑有效教学策略研究[J].田径,2016(08):12-13.
- [6]叶良宇.影响初中体育中长跑成绩的因素及其提升策略探讨[J].当代体育科技,2020,10(15):218-219.

# 浅谈新课程下提高农村中学音乐课堂教学有效性的策略

高丽萍

(山东省青岛市平度市南村镇南村中学 山东 青岛 266700)

**[摘要]**农村中学在实施音乐教育过程中面临着较多的问题,例如,学生不重视,教学方法相对较为落后以及缺乏充足的教学资源支撑等。这些问题的存在致使农村中学的音乐教育水平始终处于落后的状态,基于此,本文就以新课程背景下的农村中学音乐课堂教学有效性的相关策略作为分析重点,希望对当前农村中学的音乐教学质量提升有所帮助。

**[关键词]**农村;初中音乐;课堂教学;有效性策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.452

农村中学的音乐教学普遍采用教唱式教学模式,这种教学方法不利于学生对于音乐学习的投入,自然也无法实现对于学生音乐审美能力的培养,这是限制农村中学音乐教育质量水平的主要原因。新课程背景下有关农村中学音乐教学的有效性提升是现阶段农村音乐教育的重要任务之一,也是广大农村中学音乐教师需要积极思考的问题。

## 一、充分挖掘农村现有教师资源

现阶段大多数农村中学所开展的音乐教育都面临着教师资源严重不足的问题。大多数农村中学的音乐教师都是由其他学科教师兼任,缺少专业音乐教师。虽然近几年我国政府加大了对教育的财政扶持,并建立了免费师范教育等各项机制。但是在短期内,有关农村中学的教师资源问题效果并不理想。现阶段,许多农村中学在开展音乐教育的过程中,仍依赖于原有的教师资源,缺少对于专业音乐教师的引进。通过调查发现许多农村中学的音乐教师队伍参差不齐,其中不乏退体的文化站工作人员与一些民间音乐艺人,该部分群体都缺乏专业的音乐教育,因此其音乐素质可想而知。虽然对于民族民间音乐有着较深的造诣,但是对于专业化的中学音乐教育而言,显然无法胜任具体的工作。由此可见,致力于对农村中学的音乐教师资源进行解决,是现阶段农村中学音乐教育改革的重要工作之一。针对教师资源进行整合,通过建立专业音乐教师流动制的方式,让一个专业音乐教师同时担任多个小学的音乐教学课程,如此能够有效缓解心灵的农村中学面临的音乐教师资源不足的问题。同时,政府方面也需要加大人才引进机制,从而吸引更多的专业音乐人才进入到农村中学音乐教师的队伍中。

## 二、灵活运用农村当地特色地方音乐

有学者提出,中小学阶段的音乐教育应当突出关于民族音乐的普及,这是因为民族音乐具有简练、淳朴的特征,蕴含较为丰富的生活情趣,能够对中小学生的音乐素养以及民族精神起到良好的促进作用。考虑到农村地区和城市地区在教育资源方面的不均衡分布,在开展音乐教学的过程中,就无法完全模仿城市的教学模式,因此有必要依据农村地区特色进行音乐教学模式的改进。通过调查发现,许多农村学生对于当地的民族音乐并不熟悉。基于新课程的相关要求,有必要将民族音乐融入到农村中学的音乐教育中,通过当地乡村音乐艺术熏陶的方式,对农村中学学生的自信心以及自豪感进行建立,同时引导农村中学学生形成正确的民族人文艺术价值观。在实际教学过程中,可以将地方特色的戏曲,民歌以及舞蹈融入到音乐教育中,以本地歌曲作为欣赏和学唱范本,提高农村中学学生音乐艺术造诣的同时培养学生对家乡的热爱。

## 三、积极开展形式多样个性教学

根据新课程的相关要求,音乐教学的过程中要注重对于学生身心规律的把握,通过有效的教学,激发学生的学习兴趣,同时强调开展音乐教学过程中注重教学和学生日常生活之间的联系。因此在农村中学音乐教学过程中同样需要注重对于学生学习兴趣的激发,同时致力于通过音乐教学来丰富学生的情感体验以及生活经验。考虑到农村中学在教学资源方面的不足,因此在实际教学过程中,教师可以因地制宜,运用日常生活中常用的器具开展音乐教

学,例如将石头、竹子、木头等作为乐器制作的材料,或者使用易拉罐装上沙粒,封口,制成“沙锤”等,既解决了音乐器材匮乏的问题,同时也丰富了音乐课堂的形式,加深了音乐和学生日常生活之间的联系,能够延伸音乐课堂的教学效果。

## 四、组织各种农村中小学音乐活动

农村中学的音乐教师应当意识到音乐教学具有动态化的特征,通过教学活动实践,对于学生内化技能的掌握,从而提高学生的音乐素养水平。因此,在实施音乐教学过程中,就需要注重对于音乐实践活动的开展,通过活动的形式调动学生的参与性和积极性,同时加深学生对于音乐知识以及相关技能的应用,达到知行统一的目的。在音乐实践活动过程中,还能够拓展学生的音乐视野,对学生的音乐才能进行激发。并且在实践活动中还有利于学生建立强大的音乐信心。例如通过建立小组合作的方式,让学生开展文艺活动以及比赛,在小组环境,中学生不仅能够获得其他人的帮助,同时也能够培养自身的团队合作意识以及合作技能。丰富音乐活动也能够为中小学生的课余时间带来良好的体验,丰富中学生的课外生活。在组织音乐活动的过程中,可以将一些农村特色融入其中,例如将农村居民在日常劳作中一些常见的劳动号子作为音乐活动的探索对象,让学生深入到日常生活中收集一些劳动号子。这些劳动号子是珍贵的民间传统音乐艺术形式,能够启发学生热爱劳动,刻苦付出的劳动精神。

## 五、建立乡村音乐进农村中小小学校园活动

积极推进农村中学音乐教育水平的推进,对于农村地区精神文明建设工作的推进也具有积极意义。尤其是在中国文联组织提倡送欢乐下基层活动的背景之下。这就更加凸显出关于民间优秀音乐文化的传承意义。将优秀的民间音乐作品运用到农村中学的音乐教学过程中,对于农村中学生的综合素质提升具有积极意义。早在2005年就已经在高校范围内开展高雅艺术进校园的相关活动,并且在实践中取得了不俗的成就,可以借鉴该活动的经验,推动乡村音乐进入农村中学校园。例如组织地方剧院或者说文化馆前往农村中学进行表演,将优秀的民间音乐艺术带入到农村中学中,向龙江中学传递经典传统音乐艺术的美以及时代精神。同时将音乐课堂的教学和课外音乐活动相融合,共同提升农村中学学生的素质水平,确保农村中学学生也能够拥有一个全面发展的良好平台,努力缩短农村中学和城市学校之间的音乐教育差距。

## 六、结语

综上所述,有关农村中学音乐教育水平的推进,需要教师丰富教学形式,善于挖掘身边的民间音乐艺术资源,在提升自身教育水平的同时,努力改善农村学生音乐教育环境,打造特色化的农村音乐教育体系,不断提升农村中学的音乐教育质量。

## 参考文献

- [1]王密卿.略谈音乐教学中的文化教育[J].教学与管理,2010(03):336-337.
- [2]周静.如何提高音乐教学的有效性——音乐教学中要做到系统性和针对性[J].才智,2010(03):64-65.