

“新课标、新教材实施”教学案例之体育与健康

《田径—弯道跑》

韩慧

临汾二中

[摘要]本课以弯道跑作为教学内容,依据高中学生的技能储备情况和身心发展特点而确定的。在本课的设计上,充分体现“健康第一”的指导思想,注重学生的身体、心理和社会适应方面的发展。在教学上,以学生体验为主,通过学生自主练习学练内容,让学生在练中思、在练中懂,使不同层次的学生都体验到获得知识与技能的快乐与成就感。培养学生的坚强意志,协作竞争意识和创新精神。通过师生、生生活活动,增强情感交流,力求建立民主和谐的师生关系。

[关键词]新课标;新教材;田径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1719

一、教材分析

从考虑学生体质发展方面来看田径跑步项目是十分有益于学生身心发展的教材,弯道跑是跑动中不可缺少的一个重要环节。为了能适应弯道跑,在跑的过程中少走“弯路”,在练习过程中,我们必须改变身体姿势和脚蹬地的用力部位及后蹬与摆动的方向。以适应各种场合的弯道跑。

(一)弯道跑和起跑后的加速跑

为了便于在弯道起跑之后能有一段直线距离进行加速跑,(在能安装起跑器的前提下),我们安装的起跑器与其它起跑器的安装方法有所不同。安装起跑器时应将起跑器安装在自己分道的右侧。弯道起跑、加速跑动作同直道起跑和加速跑。而只是为了起跑后有一段直线加速跑的原因,起跑器必须要装在跑道右侧正对弯道切点的位置上相应的地方,在“各就位”动作时,左手应撑在距起跑线后沿5—10厘米处。尽量使身体正对弯道的切线方向。弯道起跑后,为了尽快进入弯道跑,加速器的距离要适当缩短些,同时要求运动员要早些抬起较大前倾的身体,以适应弯道跑。

(二)弯道跑

从直线进入弯道跑时身体应向内倾斜,加大右腿的蹬地力量和摆动幅度,右臂也相应地加大摆动的力量和幅度,以利于迅速从直道跑进弯道。为了克服离心力,弯道跑摆时,整个身体向内倾斜,摆动腿前摆时,左膝稍向外展,以前脚掌外侧着地;右膝稍向内扣,以脚掌内侧着地,同时,并加大右腿前摆的幅度。弯道跑摆臂时,左臂摆动幅度稍小,靠近体侧前后摆动;右臂摆动的幅度和力量稍大,且前摆时稍向左前方,后摆时肘关节稍向外。弯道途中跑:为了克服离心力,弯道跑摆时,整个身体向内倾斜,摆动腿前摆时,左膝稍向内扣,以脚掌内侧着地,同时,并加大右腿前摆的幅度。弯道跑摆臂时,左臂摆动幅度稍小,靠近体侧前后摆动;右臂摆动的幅度和力量稍大,且前摆时稍向左前方,后摆时稍向外。弯道技术变化的程度与跑的速度、弯道半径有关联,速度越快、半径越小,技术变化的程度越大。从弯道进入直道时,身体逐渐减小内倾斜程度。

二、学情分析

高中阶段的学生,身体进入稳定生长时期,骨骼、肌肉和心肺系统基本成熟,承受力增强,该课的设计理念,改变了以往传统教法。在教学过程中拓展学生的思维,选择适应他们生理和心理发展的教学方法和手段,以培养学生的独立性和自觉性,激发他们在练习中去思考,去发展他们的体能与智力。通过学生们实践,教师引导学生进行探究性学习,突出学生乐于学、自主学,促进学生学会学习,提高体育学习和增进健康的能力在欢快的氛围中练习,在练习中穿插多种形式的练习方法,并以各种游戏来拓展课堂教学,教师在以激励性的语言及时的进行鼓励,使学生树立自信心,养成互助互学、谦虚严谨、共同提高的学习习惯,更加培养了学生对体育运动的热爱。

三、教学目标

1.使学生理解弯道跑的技术原理,明确跑的目的是发展

速度为耐久跑奠定基础。2.通过教学,使80%学生基本掌握技术要领,完成动作,20%学生能达到动力定型。3.培养学生不怕艰苦、拼搏奋进的精神以及良好的集体主义精神。

四、教学重点

弯道跑时的蹬地与摆动方向都与身体方向倾斜趋于一致。

五、教学难点

克服离心力,在高速中积极保持身体平衡。

六、教学策略与方法

强调对学习的指导,力求从学生学法入手教学围绕学法开展,本课以学生练习、探究练习为主,教师只起引导,调控的作用,课堂上利用分组的形式给学生更好的时间和空间,自主学习,营造宽松和谐的学练氛围,从而提高学生自主学习勇于创新的能力,真正体现以学生为主的理念。

讲解法、分解法、示范法。

讲解法:通过讲解法弯道跑特点完整技术,对弯道跑有个初步认识。分解法:通过对弯道跑技术的分解,使学生对弯道跑有一定的了解,加深他们对弯道跑的理解。示范法:通过教师对弯道跑完整动作技术的示范,使学生亲眼目睹弯道跑技术动作,激发他们学习的兴趣,提高运动技能。

(一)教学准备

- 1、教具准备:教学用书、起跑器、资料图片展示等。
- 2、学具准备:身着运动服。

(二)课时安排

1课时

(三)教学过程

- 1、教学内容:弯道跑、素质。
- 2、教学目标:认知目标:使90%以上学生理解弯道跑的技术原理,明确跑的目的是发展速度为耐久跑奠定基础;技能目标:通过教学,使80%学生基本掌握技术要领,完成动作,20%学生能达到动力定型;情感目标:培养学生在学习和练习中逐步形成,不怕苦、拼搏奋进的精神以及顽强的良好品质。

3、教学重点、难点:教学重点:弯道跑时的蹬地与摆动方向都与身体方向倾斜趋于一致;教学难点:克服离心力,在高速中积极保持身体平衡。

4、课的结构。

(1)热身愉悦身心。

教学内容:1.体育委员在指定地点集合整队,报告人数;2.师生相互问好;3.宣布本课主要内容、任务和要求;4.安排见习生并强调课中安全;5.热身游戏——“叫号抱团”:方法:学生环形跑后跑成里外两圈,跑的过程中注意听教师的报数,再根据所报人数围成一团,多人或少人均错误,罚俯卧撑十次。

教师活动:1.教师步入课堂,师生问好;2.宣布本课内容、目标及要求教师强调课中安全问题①鼓励与激励学生认真练习;②注重强调安全意识。

学生活动:1.体委整队,检查人数,向教师报告;2.成四

列横队站立，在教师的引导下认真、活泼的做游戏。

组织形式：组织：分四列横队。

时间：10分钟。

(2) 增知促技强身健体。

教学内容：1. 学习弯道跑技术 导入：在学生回答问题的基础上总结弯道跑的技术特点，引入弯道跑的技术教学。动作要领：摆臂：外侧手臂由内向外摆动，内侧手臂小幅度摆动。身体：身体内倾，但要保持正直或向前，脚部：外侧脚的内侧着地，内侧脚的外侧着地。路线：200米比赛时，弯道不能用全速，95%的速度跑进，直到上才能用全速。

2. 弯道跑练习：“8”字跑练习

教师活动：教师提问：通过游戏同学们发现今天的围圈跑与平时直道跑有何不同？在弯道跑中会出现什么现象？如何克服？口诀：弯道跑身体左倾斜、左摆小、右摆大。1. 教师提出问题，弯道跑与直道跑有什么不同2. 教师观察学生练习并及时纠正错误

学生活动：学生积极思考结合自己的体会回答问题、学生积极参与练习谈自己对弯道跑的体会、学生以慢中快三种速度练习体会速度快慢与身体内倾程度之间的关系、学生以慢中快三种速度练习、学生谈自己多弯道跑的体会、学生自觉练习。

组织形式：要求：学生思想集中领悟技术动作

时间：20分钟

(3) 增知促技强身健体。

教学内容：1. 教师进行弯道跑的教学；2. 素质练习：俯卧撑 摆臂练习20×3

教师活动：教师根据学生弯道跑的练习情况进行评价，教师示范动作，教师讲解弯道跑途中动作方法及特点，教师指挥。

学生活动：学生在圆圈上跑体会弯道跑，学生认真做练习。

时间：10分钟。

(4) 恢复身心。

教学内容：1. 放松练习2. 小结3. 师生再见。练习密度35%-45%。

教师活动：教师领做放松操，教师总结本课堂教学和练习情况及时对课堂进行评价。心率范围120-150次/分。

学生活动：学生跟着教师做放松操，学生听教师对自我学习情况点评。

时间：5分钟。

(四) 教学反思

1、本节课我贯彻了“健康第一”的思想，以跑为主修内容，选项练习为辅修内容展开课堂教学。通过弯道跑及起跑后的加速跑练习开展必修教学，贯彻我们的课程教学要求。通过选项练习增强同学们的体质，引导同学们掌握一项爱好及特长的项目，培养同学们对体育的兴趣，让学生在欢乐中学到知识、锻炼身体、掌握技能，落实和开展新课程改革下的“快乐体育”教学。2、本节课的内容从“叫号抱团”到跑，再过渡到“快乐体育”进行选项练习，比较符合学生的身心特点，发展了学生的协调、速度、力量的身体素质及合作、帮助、探究能力。3、游戏是最受学生欢迎的运动方式，本节课我将训练内容融入于游戏中，提高了学生的奔跑能力以及下肢的力量，同时培养了学生竞争意识和听从指挥意志品质。

本节课总体来看，教学效果明显比较成功。让学生在愉快的氛围中获得运动技能，锻炼了身体，使体育可变得更加生动有趣。但是，在实际的教学中，还存在着许多的不足。也许我看到的问题并不全面，还有许多不足需要我去改进，但我会在今后的教育教学中，汲取这节课的教训，更合理地安排自己的教学内容与方法，使我的业务水平更上一层楼。

(五) 学生活动分析

案例描述：

(教学过程)

在高一年级一节弯道跑的教学课上，我改变了过去首

先由教师讲解、示范动作，再由学生练习并进行纠错，最后再由学生进行练习的传统教学模式，而是通过探究性学习让学生在学中发现并找出解决问题的方法，具体的教学步骤如下，首先学生在弯道上进行中等速度，体会动作，并结合动作总结直道与弯道跑二者在跑的动作上有何区别，并让学生体会归纳总结，通过本课教学，学生的学习积极性大为提高，发言踊跃，通过学习，学生基本能归纳弯道跑的动作要领，并通过教师的指导能与已有其它学科知识和生活实践进行结合，达到了预期的教学目标，取得了较好的教学效果。

(教学片段)

课的进行过程中，先进行直道跑的比赛，后进行弯道跑的比赛，这时一位学生对我说：“老师，我感觉弯道跑要比直道跑快得多”这时很多学生都笑了起来。这时我循声而去看到是我们班一位个子不是很高的学生。“为什么这么认为呢”我问他，他说：“刚才直道跑时我跑了倒数第一，弯道跑我跑了第二”我忽然想起来了，刚才弯道跑的时候这位同学的动作很好跑到很有节奏，弯道跑技术很好，“那请你和同学们在弯道上跑再跑一次100米，老师给你用秒表计时间”这时其他同学响起了加油的声音，这给那位同学很的鼓励，他跑的很卖力，我给他计时间“14秒多”“这么慢啊”这位同学很失望，“我直道跑13秒多呢”。我抓紧时间问学生“为什么他会觉得弯道跑快呢”学生们三三两两的聚在一起讨论，片刻后有的学生说“那是因为在弯道跑的时候跑的比别人快，所以他觉得弯道跑的快。”“因为他身高矮跑弯道合适”。我抓住时机说：“是的这位同学弯道跑的快，但那是相对的快，如果计时间还是直道跑快，那同学们再思考一个问题，他为什么弯道比直道跑的好呢？”请这位学生再做一次弯道跑的示范动作。

生1：他弯道跑时，身体要向内倾斜。

生2：摆臂的方法不同，他外侧臂摆臂幅度要比内侧臂大，脚着地位置与直道跑也有不同。师：很好，通过同学们认真的练习仔细观察，刚才两位同学已经基本归纳出弯道跑与直道跑动作的区别，下面老师把弯道跑的动作要领详细的讲一遍，在弯道跑时，整个身体应内向倾斜，摆动腿前摆时，左膝稍向外展，右膝稍向内扣，并加大右腿前摆幅度。左脚以前脚掌外侧着地，右脚以前脚掌内侧着地，左臂摆动幅度稍小，靠近体侧摆动，右臂摆动幅度和力量稍大，且前摆时稍向左前方，后摆时肘关节稍向外。下面同学们根据老师刚才讲的动作要领进行练习。练习时注意体会动作，请同学们向这位学生学习。这时这位学生脸上流露出洋洋自得的神情，学生们也投去了羡慕的目光。学生们按照教师要求进行练习，这时那位同学又举手提问“老师，我跑第一道，和跑第六道感觉不一样，第一道跑着很费劲。”在进行弯道跑时，我们改变跑的动作就是要克服离心力，离心力越大动作改变越明显。学生们按照教师的要求积极的进行练习，课堂气氛十分热烈。

七、点评与反思

作为一名专业而称职的体育教师，应善于洞察学生的学习情况，正确、恰当、及时地处理课堂上一些突发现象，是一种技能，不要轻易打击学生的积极性应沉着、冷静、灵活、机智的对事件进行调控引导，否则将会影响学生探究问题的热情，从而打击学生这方面的积极性，给以后的教学带来影响。

探究性学习要根据实际情况来制定教学计划，结合学生其它学科的知识如：物理基本知识——圆周运动，通过教学学生积极参与到教学中，取得了较好的教学效果。

探究性学习改变了我们的学习方法和教学方法，但不能一概而论要根据教材和学生实际来确定，这样才能取得好的教学效果。

参考文献

[1] 吴亚香. 弯道跑技术教学案例分析[J]. 体育教育, 2013, (1): 59-60.