

# 初中体育的短跑教学策略研究

金英俊

内蒙古呼和浩特市第三十八中学

**[摘要]** 伴随着社会的发展与进步,我国对教育事业的重视程度也变得越来越。为了使中学生的综合素质得到提升,学校对体育的重视程度也变得高。初中的短跑教学对于学生来讲是十分重要的,短跑教学不仅可以让学生在学的过程中变得更加的自信,同时还可以提升学生的渗透素质。所以说,初中的体育老师在进行学的过程中要重视方式方法。要坚持调动学生的学习兴趣,让学生可以更好地进行学习。

**[关键词]** 初中; 体育; 短跑教学; 策略探析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.927

短跑是初中体育教学的主要内容,看似简单的短跑动作,一旦学生在学习过程中无法掌握其动作要领。而且,学生对于短跑的技术与自身跑步的技术存在一定偏差。因此老师要知道,学生自身的不科学的短跑训练,在达到一定程度上是会对学生的生理和心理产生一定的疲劳影响的。这不仅导致了学生短跑技术增长缓慢,还会让他们丧失学习短跑的信心。所以老师一定要用科学的教育方式完善自己的体育短跑教学。

## 一、初中体育教学中短跑的重要性

短跑是田径项目的一种,能够反映学生的运动能力和运动水平。初中体育学科涉及多种多样的短跑技能,要求教师提高学生的身体素质和协调能力。这就要求教师结合学生的实际情况,采取有针对性的短跑教学模式,从不同层次培养学生的运动素养,从而取得预期的教学效果。作为田径项目的重要分支,短跑包括多种类型,简单概括为50m、60m、100m、200m、400m及4×100m接力跑等,其基本特性是要求短跑运动员挖掘身体潜能,以最快的速度跑完预定距离。要想实现这一目标,掌握科学的短跑技能、开展体能训练显得尤其重要。

## 二、初中体育短跑教学策略

### (一) 科学实施游戏教学,激发学生短跑热情

教师要重新设计短跑技能的教学内容,挖掘可以设计为游戏教学的素材,对学生进行科学引导,激发学生参与短跑的兴趣,从而使其积极参与短跑训练。例如,在进行“短跑的起跑姿势训练”时,教师可以利用“站立式、蹲踞式、前后式”等生动的动作讲解进行示范练习。在讲解完理论知识后,教师可以组织“100米相互追逐”的游戏,让学生在短跑游戏中短跑,使他们更好地掌握起跑的动作要领,增强身体的协调性。教师可以针对不同的起跑训练内容,设计丰富的游戏活动,以激发学生参与短跑训练的兴趣。

### (二) 优化教学技巧

为了对短跑教学技巧进行优化,笔者通常会着重关注以下几点:第一,进行合理的动作示范。在短跑教学中,涉及起跑、途中跑、弯道跑、终点跑、接力跑等基本技术,还包括多个方面的技术细节。对于一些比较复杂的技术动作,笔者会通过动作示范的方式帮助学生建立直观的动作表象。第二,发挥学生主体作用,组织学生进行自主训练。在新课标的要求中,强调将学生确立为课堂活动的主体。所以笔者会改变传统的“灌输式”的教学模式,组织学生进行一些自主性的训练活动,以此来促进学生的个性化发展。第三,注重分层教学。学生的身体机能和运动知识理解能力是有所差异的,所以笔者会在教学中对学生提出差异化的要求,从而帮助每个学生能够在自身水平的基础上取得一定的进步。最终,通过多种教学方法的合理应用,有效强化了实际的教学效果。

### (三) 起跑、起跑后加速跑教学

在传统的课堂上,教师通常会关注点放在蹲踞式起跑技术方面,要求学生在课堂上掌握相应的技巧,但此种形式过于枯燥导致学生对短跑失去兴趣,产生厌学心理。教师就可借助“单、双数起跑”等方法带领学生进行练习。可将学生分为两组,随后让学生报数,同时要求学生记住自己报的数字是奇数还是偶数。开始游戏时,每个小组都应当按照教师给出的口令

做好准备动作,教师喊出“奇数”口令时,与之相对应的学生起跑,而偶数的学生不动,当教师发出“偶数”口令时,则正好相反。通过此种游戏教学的形式,就能够在一定程度上培养学生的反应能力,使学生对短跑产生兴趣,并在练习的过程中掌握短跑的技巧。

### (四) 提升跑步速度

初中生处于身体、心理快速发展的阶段,而且每位学生都有属于自己的特质,教师应改变以往单一的训练模式,帮助学生建立科学且系统的短跑训练方式,平衡训练强度和训练量的关系。例如为提高学生“跑弯道”的技术,教师设计“叫号追拍游戏”,学生围成半圆,间隔5米,依次报数,当体育委员发号施令的时候,单数学生逆时针追击前面的学生。这种训练方式极为特别,学生的兴趣逐渐高涨,这表明体育教师及时抓住了学生的运动心理,所以在短跑过程中自然不会感到疲倦。从目前初中生的短跑训练中可以发现,教师对学生速度的培养体现在耐力训练中,这样不仅无法提高学生的运动速度,还会给学生的短跑带来诸多障碍。因此,教师还是应该从日常的训练开始分析,对耐力训练的强度和时间进行合理划分,清楚定位。如体育课堂中,采用后蹬腿、小步跑的形式,提高学生的短跑速度的,或者是采用接力跑的形式,促进学生短跑速度的提升。

### (五) 短跑的步频频率训练

在跑步过程中,步频频率代表一个人的节奏,如果节奏混乱,很容易出现岔气或者步伐不稳等情况。因此在课堂上,教师应当引导学生认准短跑中自己的步频频率,随着步频频率的缩减,我们就能够快速到达目的地,即便步伐间距很小,但借助步频频率的优势就能够达到相辅相成的效果,因此在锻炼学生的步频频率时,也应当增强自己步伐间的距离,如此一来便能够提高学生的短跑效率。在实际教学中,步频频率需要花费一定的时间来训练,通过一系列的训练,学生的步频频率就能够增加,教师在课堂上可引导学生加快脚的落地速度与时间,控制腾空的时间,或者引导学生加快腿的摆动幅度,使学生肢体摆动的频率更加和谐。

## 三、结语

伴随着新课标的改革,是我国越来越多的学校变得越来越重视学生综合素质的提升。老师在进行学的过程中要注意到学的方式方法,改变传统弓的教学模式,与时俱进,这样可以使老师的教学效率得到提升。加强学生短跑能力的提升,提升学生的综合素质。

## 参考文献:

- [1] 陈芳. 浅谈初中体育课趣味短跑教学策略[J]. 田径, 2021(07): 59-60.
- [2] 韩茂文. 趣味田径对初中生身体素质和意志力影响的实验研究[D]. 山西师范大学, 2020.
- [3] 潘爱国. 初中体育短跑教学与训练[J]. 启迪与智慧(中), 2021(04): 64.
- [4] 于仲友. 浅谈初中体育课短跑教学[J]. 新课程, 2021(14): 219.