

# 初中体育课堂中加速跑教学效果的分析与思考

宋吉利

(西安市曲江第一中学 710061)

**[摘要]**加速跑是当前体育教学的重要组成部分,它对发展速度、协调下肢力量和速度耐力起到了重要的作用,能够促进学生身体素质的发展,为其树立终身体育精神奠定基础。但在实际教学过程中,加速跑的教学内容枯燥且单一,不能很好的调动学生的学习学习兴趣,因此,改革加速跑的教学形式,成为初中老师当前的首要任务。本文旨在从科学合理安排运动量、开展个性化加速跑活动,注重学生意志品质的培养、注重科学指导四个方面探究提升初中体育课堂中加速跑教学效果的策略。

**[关键词]**初中;体育课堂;加速跑

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.048

## 引言

加速跑在初中体育教学中占据着重要的地位,是重要教学内容之一。教师要改变传统教学方法,让课堂变得生动有趣,从而提高学生的兴趣,使其积极地参与到加速跑课堂教学中,改善加速跑教学效果,帮助其提高身体素质,为其未来的发奠定良好的基础。

### 一、科学合理安排运动量

初中生正处在身体发育阶段,尚未发育成熟,其呼吸浅、频率高,呼吸肌力量和胸扩张范围较小,肺活量较低,尚未达到标准值;其骨骼富有弹性,虽然不易骨折,但容易产生变形,关节活动的范围较大,但是肌肉韧带力量还不够,很容易拉伤、脱节或错位,使肌肉受到伤害;其思维发展,注意力不能很好的集中,容易产生疲倦感。教师要对学生的身心发展特点有充分了解,在设计教学活动时,要全面充分考虑考虑,不能安排过重的运动量和过多的运动任务,在实际教学过程中要时刻注意。教师在设置加速跑的教学活动时,不能安排过长的运动时间,可以每周安排两次加速跑训练任务,距离不能太长,最好控制在300—500米,在完成加速跑训练后,教师要正确引导学生开展拉伸运动,以防肌肉因为剧烈运动而产生疼痛。科学合理安排运动量,可以帮助学生科学有效的开展加速跑训练,促进其身体素质的发展<sup>[1]</sup>。

### 二、开展个性化加速跑活动

传统的加速跑活动,大多都是以冲刺的形式展开的,这样的教学活动是枯燥、单调的,不能够很好的吸引学生的兴趣,甚至会产生厌烦的心理,在一定程度上降低了教学效率,使教学成果达不到预期的要求。教师要创新教学方法,引导学生树立积极、良好的心态去面对加速跑训练活动,从而提高自身的身体素质。教师在开展实际教学活动过程中,要满足学生对加速跑训练活动的要求,创新教学方式和内容,开展个性化加速跑活动,激发学生的兴趣,使其自主的参与到课堂训练中,从而提高教学效率。在教学过程中,教师还要尊重学生的个体差异性,鼓励其个性发展,使其可以在加速跑运动中获得快乐和自信。例如:教师可以替换活动内容,用同等运动量但不同类型的活动替代加速跑活动,比如,跳绳、篮球、羽毛球等;或者可以创新活动形式,开展个性化活动,比如,有奖竞赛,先到达终点的学生可以获得奖品一对羽毛球拍或一对乒乓球拍。不仅可以有效激发学生的兴趣,锻炼身体素质,还能促进其全面发展<sup>[2]</sup>。

### 三、注重学生意志品质的培养

部分学生在加速跑的教学和测试过程中可能会出现无法坚持、自暴自弃的问题,其原因分为两种,一种是因为身

体素质的原因,身体素质较弱导致不能坚持到最后;还有一种就是因为意志力的原因,意志力不够坚强,因此产生放弃的想法和行为。在教学活动中,教师要注重培养学生的意志力,帮助其养成吃苦耐劳的良好品质。但此培养过程不是一朝一夕就可以完成的,要循序渐进,在训练过程中,教师要密切观察每位学生的身体状况,一旦出现任何异常,要立即中断训练,不可以为了达成教学目标而给学生的身体造成伤害。例如:教师在实际教学的过程中可以进行分组训练,将学生分为若干个小组,开展协同跑活动,要求在此过程中成员之间要互相鼓舞,确保小组成员都能完成任务。完成训练后,学生之间可以相互沟通交流,分享自己在加速跑过程中的体验和感受,通过团体协作,以及成员间的相互鼓舞会帮助学生养成良好的、坚韧的意志,培养其不怕吃苦、奋进拼搏的思想品质,提高其身体素质,促进其全面、综合的发展<sup>[3]</sup>。

### 四、注重科学指导,提高教学效率

每个人的身体素质是不同的,受自身条件的影响,部分学生在加速跑的过程中往往会有呼吸困难、心跳过快的现象,教师要细心观察,仔细了解,适当的降低其训练标准,安排较少的运动量,然后在日后训练中逐渐增强,确保学生可以达到标准和目标。教师在开展加速跑训练之前,要全面了解学生,根据实际情况,制定符合学生自身发展的计划,为不同水平的学生设置不同的训练强度,让学生可以在加速跑训练中收获进步,从而提高了教学效率,也为其未来的发展奠定了基础。

### 结束语

在初中体育课堂加速跑教学中,教师要引导学生确认加速跑训练对其自身发展的重要性,合理安排运动量和运动任务,改变传统教学训练方法,开展个性化加速跑活动,以此调动学生参与的热情与积极性,还要注重学生意志品质的培养,帮助其养成不怕吃苦、奋勇拼搏的优秀品质,在教学过程中要注重科学指导,从而有效的提高加速跑活动教学效率,培养初中生坚韧的意志力,促进其未来健康全面的发展。

### 参考文献

- [1]安振华.初中体育教学提升学生主动参与策略探讨[J].当代体育科技,2019,9(23):146+148.
- [2]丁志刚.关于初中体育课堂有效教学策略探究[J].当代教研论丛,2019,02:126-127.
- [3]倪晓丁.初中体育课堂游戏化教学策略探析[J].赤子(上中旬),2018,24:263.