

# 探讨小学体育课堂教学中让学生“跑起来”的有效手段

张焕君

(山东省泰安市泰山区省庄镇中心小学 山东 泰安 271000)

**【摘要】**“走”与“跑”是人们运动的基础活动，但与“走”及其他运动相比，“跑”不仅运动形式十分单调，还需要耗费较大的体力。在相同时间段的运动形式里，“跑”有着比其他运动更好的效果。在小学体育课堂中，小学生经常进行的运动就是跑，小学生对“跑”的反应也各不相同，体育老师应该利用有效的方法，让学生可以主动“跑起来”。

**【关键词】**小学体育；课堂教学；跑起来；策略方法

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.071

## 一、创设教学情境，加强“跑”的趣味性

与其他学科相比，小学生会更喜欢体育课程，因为体育课程中没有太大地学习压力，所以，体育教师应该珍惜这样的优势，提高学生对体育课堂的积极性，增加教学趣味性。在传统体育课堂中，教师会让学生围绕操场跑步，以此来完成跑步活动，部分教师为了达到跑步教学效果，会给学生设置跑步圈数和跑步时间，这样强制性的跑步练习不仅会消耗学生大量的体力，还会让学生对跑步产生抵触心理，最后对小学体育课堂丧失兴趣。

因此，教师可以创设丰富的教学情境，让学生在合适的情境中参与跑步活动，以此来有效调动学生对跑步的积极性，消除学生的负面心态。例如：体育教师可以提前将操场进行布局，并有效利用操场地形，创设战争背景的体育课堂，在跑步时，将同学们分为对战的两组，在跑步时，不仅需要躲避地面上的石头“炸弹”，还要抵御“敌人”的进攻，体育教师还可以在操场上设置安全区，只要位于安全区，那么同学们就是安全的，但是在安全区休息的时间不能超过1分钟。然后两组队员开始跑步，这样的跑步活动趣味性较强，可以有效调动小学生的学习积极性与学习兴趣，最终在欢乐中结束跑步活动。学生也会对下一节体育课充满期待。

## 二、小组团队比赛，激发“跑”的欲望

对于小学生而言，学习兴趣十分重要，但要是有足够的挑战性，也会有效激发学生的参与欲望。小学生有着较强的精力，求胜心也十分热烈，所以，教师可以在体育课堂中以比赛的方式鼓励小学生追求胜利，从而有效激发小学生跑步的欲望。

例如：接力赛跑是跑步中比较有趣味性和挑战性的形式之一，教师可以在体育课堂中利用接力赛跑加强学生的爆发力、反应能力与冲刺力。以100米为标准，教师安排接力赛跑，首先，教师合理分配小组成员，尽量使每个小组的成员都有相同的体力、实力与能力，为了让学生更好的参与到活动中来，教师要强调合作、团结的必要性，然后，教师吹响口哨，学生开始赛跑。小学生的好胜心比较强，尤其是在接力赛跑这样的团体比赛中，学生们都不愿意因为自己而导致团队失败，所以，小学生会有较强的胜利欲望，也会更积极努力的参与到比赛中。这样比赛式的学习可以有效提高教学效果，激发学生的积极性，也能更好的提高学生的实力。

## 三、人性化评定比赛成绩，增加“跑”的信心

体育之所以多年来一直深受学生们的喜爱，除了是因为学生性格活泼好动之外，还因为体育项目有着人性化的评测，学生可以通过不断努力提高自我，最终提升效果。部分体型肥胖导致体育成绩较差的学生和身体素质较差的学生，他们都会因为各自不同的原因对体育课堂充满抵触与担心，体育教师可以针对这部分学生给予足够的关心与爱护，并鼓励他们不断超越自我，增加学生“跑”的信心，就能让学生对体育活动产生较大的参与积极性，并达到良好的教育效

果，最终有效加强学生的体育素质。

例如：在百米跑比赛过程中，教师可以按照学生不同的资质进行分组，尽量让同等水平的学生一起比赛，然后等比赛结束后，再按照学生的体能状况增加一些分数，一些跑的慢的学生可以适当减少几秒钟，并尽可能地将学生成绩与学生的目标靠拢。这样适当的提高学生的分数，可以有效调动学生的积极性，尤其是一些跑步较慢的学生，会因为一次次的进步得到激励，在接下来的跑步活动与跑步比赛中，也会更加有自信，最终，一定可以超越自我，达到理想的目标。

## 四、因人而异灵活制定评价标准，调动“跑”的动力

陶行知先生曾经说过：“人像树木一样，要使他们尽量长上去，不能勉强都长得一样高，应当是：立脚点上求平等，于出头处谋自由。”在教育过程中，教师也需要因材施教，因人施教，尽量平等的对待每一个学生，并推动他们更好的成长。尤其是小学体育课堂中，体育教师应该明白，每个学生的高矮胖瘦、强壮孱弱都各不相同，所以他们的身体素质也有着较大的差异，学生的身体素质也决定了他们对跑步这项活动的掌握情况。就跑步这项活动而言，先天条件佳的学生有着一定的优势，教师可以对这部分同学有着更严苛的要求，而体能一般甚至较差的学生，教师可以放松标准，在这部分学生可以达到的范围内制定测评标准。

例如：在体育课堂中，部分体能较高的同学可以很轻松的跑100米，而体能较差的同学跑100米会觉得十分吃力。这时，体育教师可以让体能较高的同学跑150米或200米，也可以让他们用更快的速度跑完100米，而针对体能较差的同学，体育教师可以让他们跑完80米或50米，也可以让他们用较慢的速度跑100米。这样因学生个体差异而设置的评测标准，可以更好的激发学生的参与积极性，激发跑的动力。

## 五、鼓励学生利用时间跑起来，培养“跑”的习惯

“跑”这项体育活动不限范围，不限时间，所以，不管何时何地，只要让学生们跑起来，就能达到运动效果。体育教师可以在体育课堂上带领学生在操场上跑步，在课后，体育教师也可以鼓励学生在走廊上跑步或是原地小跑，除了体育课，学生也可以在课间休息时、上学路上、放学路上、排队时进行跑步，以此来培养学生跑的习惯，最终有效提高学生的体能。

## 结束语

国民的健康与国家的活动有着紧密的练习，而小学生则是祖国的未来，更要注重小学生的健康发展。“跑”是运动的基础活动项目，需要大力提倡，特别是在小学体育课堂中，体育教师应该从学生的个体差异入手，结合小学生的身心发展变化，总结相关经验，利用有效方法让学生“跑起来”，并将其用于实践中，真正的提高学生体能，培养学生“跑”的习惯。

## 参考文献

[1]陈福献.探讨小学体育课堂教学中让学生“跑起来”的有效手段[J].田径,2014,000(003):47-49.