

# 如何在中学体育课中开展趣味短跑教学

潘金雪

(湖南省岳阳市岳阳县第一中学 湖南 岳阳 414000)

**[摘要]** 素质教育背景之下, 体育教师需要为学生进行多种体育项目的教学。而在这些体育项目中, 短跑项目是其中相对较为枯燥的运动项目。受限于短跑本身训练内容和训练方法, 教师往往在体育课程教学中为学生进行枯燥单调短跑训练, 长此以往导致学生对于短跑项目的参与性将会逐渐下降。因此为了有效地决绝这个问题, 中学教师在开展短跑教学时应当创新自己的教学方式, 通过游戏教学法等新兴教学方法为学生开展趣味短跑教学。本文浅谈中学体育教师应当如何运用游戏教学法开展趣味短跑教学, 让学生能够积极参与其中, 取得良好的短跑成绩。

**[关键词]** 中学; 体育; 短跑; 趣味教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1691

## 引言

体育与健康是中学阶段的重要教学科目之一, 是所有中学生所必修的一项科目。其主要教学目的在于提升学生的身体体能和身体素质, 培养学生的体育学科核心素养, 为学生的学习和成长提供身体保障。但在传统的体育教学中, 由于多方面因素导致学生对于体育教学的重视程度以及参与的兴趣十分缺乏, 过于重视其他学科成绩的中学生普遍身体素质无法达到标准。因此中学体育教师在日常的体育教学中应当重视各项体育运动, 创新教学方法来激发学生对于体育运动的兴趣和参与程度。以中学阶段众多体育项目中较为枯燥单调的短跑为例, 教师在教学中可以通过创设教学训练情境、开展体育游戏和体育竞赛等方式提升中学短跑教学的趣味性, 以此实现教学质量和效率的提升, 切实保障学生的身体健康。

### 一、创设教学训练情境, 开展短跑趣味教学。

中学阶段教师常用的教学方式之一便是结合教学内容为学生创设相应的教学情境, 而在体育短跑教学中, 中学体育教师也可以为学生创设趣味性强的教学情境, 让学生在情境中提升对短跑学习的兴趣, 并从中获取相关的体育知识。在中学体育教学中, 教师可以借助自身的身体语言、口头语言、多媒体信息技术、体育器材等为学生创设轻松且趣味性高的教学氛围, 借此有效地缓解学生参加短跑运动时的紧张情绪以及在学习中学阶段其他科目过程中产生的学习压力, 消除学生的精神疲惫。例如中学体育教师在进行短跑教学时, 可以充分地激发学生的想象力, 利用体育器材以及口头和肢体语言为学生创设战争情境, 让学生置身于激烈的战场之中, 同时教师还能通过划分区域、放置物品等方式增强教学情境的真实性, 让学生能够更好地置身于教师为他们创设的教学情境之中。而这种教学情境的具体内容为在A点的学生需要将受众的弹药(接力棒)运送到100米外的B点, 而处在B点的学生在得到A点学生运送过来的弹药之后, 需要前往50米外的C点, 炸毁矗立在C点的据点, 从而完成任务。而为了能够让学生更好地沉浸在情境中, 教师还可以为学生播放激昂的音乐, 从而充分调动学生的积极性, 让学生更有参与感, 在音乐的辅助下, 学生参与短跑训练的动力也会更加充足。

### 二、运用体育游戏, 开展短跑趣味教学。

短跑训练的顺利开展离不开短跑运动技能的支持, 而在教学和训练这些短跑相关技能的过程中, 教师可以通过体育游戏来进行相关技能的教学。在游戏化的训练设计中完成技能教学, 让学生在快乐中学, 在快乐中跑。例如在100米短跑训练中, 很多学生仅仅只是进行了几次训练便觉得呼吸不畅, 浑身疲惫。而造成这种现象的原因众多, 除了100米短跑项目本身

需要大量的爆发力以及体能消耗之外, 学生感觉短跑项目十分容易疲惫的主要原因是学生没有有效地掌握自身跑步步调和呼吸节奏之间的平衡, 导致学生在短时间内就会感觉十分疲惫。为此教师可以让学生通过体育游戏找到适合自己的呼吸节奏和跑步步调之间的平衡。教师可以将短跑过程中调整呼吸、摆臂方式和频率等与短跑项目有关的体育知识以漫画的形式彩印出来, 并沿着短跑路线按顺序进行摆放, 并让学生在短跑训练过程中去记忆和模仿相关知识, 这样既能增加短跑训练的趣味性, 同时也能让学生掌握相关的体育技能。

### 三、通过体育竞赛, 开展短跑趣味教学。

对于中学生而言, 在短跑趣味教学中, 除了让学生进行体育游戏外, 为学生举办短跑竞赛也是一种开展短跑趣味教学的有效途径。中学生身心正处于二次发育阶段, 身心尚未发展成熟, 此时的他们好胜心十分强烈, 希望在同龄人面前表现自己, 展示自己, 而教师为他们举办的短跑竞赛则能让他们拥有充分展示自己, 赢取他人欢呼的好机会, 为了获取胜利, 中学生在好胜心和表现欲的影响之下自然会积极参与其中, 因此适当地举办短跑竞赛, 对于调动学生的积极性十分有利。此外有少数学生对短跑项目并不感兴趣, 也不愿参与其中, 更不愿意去参加比赛, 或是有些学生擅长弯道加速, 而有些学生则在直道上更有优势, 而为了调动每一个学生的积极性, 让每一个学生都能充分地展示自己, 发挥自己的长处, 教师可以通过团队合作的方式进行竞赛, 让学生进行“彩虹短跑比赛”, 将接力棒换为不同颜色的衣服, 每到接力节点时则让上一位同学将衣服脱下来让另一位同学穿上, 以类似接力比赛的形式让学生共同参与。这种趣味性的竞赛能够充分调动学生参与其中的积极性, 让学生在趣味竞赛中完成短跑项目的教学和训练。

### 四、总结

中学阶段为学生进行体育教学, 对他们的学习和成长大有裨益。而在体育教学中为学生进行趣味短跑教学, 不仅能丰富短跑教学和训练的教学方式, 增强学生对于短跑的兴趣, 同时还可以大幅提升短跑教学训练的趣味性, 实现中学体育短跑教学效率的提升。

#### 参考文献

- [1] 刘欢. 我运动我快乐 ——中学体育课趣味短跑教学策略[J]. 当代体育科技, 2018, 8(18): 216, 218.
- [2] 马德萍. 游戏教学法融入小学体育短跑教学的思考[J]. 基础教育论坛, 2020(31): 13-14.
- [3] 于新新. 体育游戏在高中体育教学中的运用探讨[J]. 智力, 2020(35): 65-66.