

# 利用现代信息技术和初中体育手段提高耐久跑效率

付草根

(江西省新余高新技术产业开发区第一中学, 江西 新余 338000)

**[摘要]**耐久跑本身训练时间长, 体力消耗大。学生难以坚持, 容易产生厌倦和恐惧心理, 影响长跑教学效果。信息化教学日益成为现代教育的发展趋势和有效组成部分。在素质教育背景下, 传统体育面临着重大变革。现代信息技术以其灵活、多样、生动的教学优势逐渐赢得师生的青睐。现代信息技术顺应时代发展潮流, 符合青少年关注的热点, 能够创造良好的学习环境。这样, 学生就能始终保持高度的课堂积极性, 从而调动体育学习氛围, 有效提高耐久跑课堂效率。

**[关键词]**现代信息技术; 初中体育; 耐久跑

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.946

由于当前初中教育对体育锻炼不重视, 许多初中生身体素质较差, 而耐久跑是一项难度较大的运动, 需要很强的毅力。学生在训练中害怕极端现象, 供氧能力不能满足耐久跑的要求。易出现胸闷、乏力等生理现象, 加速恐惧心理, 严重影响耐久跑教学效果。在新课程标准理念的指导下, 过程与方法的教学目标得到了一定程度的提高。目前我国中学体育与健康教材对耐久跑的耐力素质提出了要求, 对学生的健康具有重要意义。但是, 由于耐久跑要求意志力强, 跑的时间长, 体力消耗大, 练习过程单一枯燥, 容易扼杀学生的全部时间, 使学生情绪化。同时, 也严重影响了耐久跑的体育教学效果。本文分析了耐久跑教学模式, 结合现代信息技术和初中体育手段, 提高学生身体素质, 帮助学生全面发展。

## 一、目前初中体育耐久跑教学中的问题

### (一) 传统教学模式的习惯

长期以来, 中国中产阶级体育教育的重点一直是创造入学条件或提高中产阶级的形象和知名度。因此, 许多教师只是照搬教科书, 一步一步地实施。传统教学理念和方法的运用, 使许多学生对耐力训练的目的产生了困惑, 严重影响了教学效果。

### (二) 课堂枯燥乏味

耐力的学习过程应使学生掌握一些基本技能、动作和呼吸控制方法, 帮助逐步消除对经期恐惧的观念和心理, 保持动作放松, 要控制匀速、正确摆动手臂等。然而, 与其他运动项目相比, 耐久跑的训练过程非常枯燥。这几乎是一个重复运动的循环, 不仅导致学生失去兴趣, 而且影响学生的学习和教师的教学效果。

### (三) 学生对耐久跑的恐惧

由于当前初中教育对体育锻炼不重视, 许多初中生身体素质较差, 而耐久跑是一项难度较大的运动, 需要很强的毅力。学生在训练中害怕极点现象, 供氧能力不能满足耐久跑的要求。易出现胸闷、乏力等生理现象, 加速恐惧心理, 严重影响耐久跑教学效果。

## 二、现代技术手段在体育教学手段中的应用

在实际授课过程中, 我们会发现现代信息技术能激发学生的学习兴趣, 调动学生的学习积极性, 丰富教学资源, 缩短教学时间, 突破教学重点, 提高教学质量, 是不容忽视的。具体表现如下:

### (一) 利用现代技术手段激发兴趣

直观的演示手段是多媒体教学的独特优势。当应用于教学活动时, 它能产生强烈的吸引力。在体育教学中, 教师可以利用多媒体手段创设教学情境, 将教学活动以生动直观的动画形式呈现在学生面前, 让学生沉浸其中, 从而产生情感和思想上的共鸣, 激发学生的兴趣, 为教学活动的顺利开展打下基础。

### (二) 利用现代信息技术开阔视野

在初中体育教学中, 学生对体育知识和技能的掌握需要以受他人影响的形式逐步传授。然而, 对于初中生来说, 由于他们通常的学习习惯和课业压力, 他们获得的体育信息量是有限的。这就是在教学中, 教师可以充分发挥多媒体设备的优势, 利用网络资源, 为学生补充教材以外的教学内容和信息, 丰富课堂容量, 开阔学生视野。

### (三) 利用现代信息技术提升效率

在传统的体育教学中, 教师普遍采用的教学方法是讲解、示范、实践。大部分体育知识和技能是通过教师的示范来实现的。这种教学方法可能非常适合一些简单的动作, 但对于一些难度和复杂度较高的动作, 由于这些动作是连续的, 教师的演示也会在相对较短的时间内完成, 因此很难达到预期的效果。学生很难在短时间内看清楚, 教师也不可能行动过程中“停顿”。在这种情况下, 多媒体教学很容易解决。

### (四) 自制教具提高学生体育素养

自制教具以其独特的资源优势进入体育课堂教学。自制的体育教具具有制作简单、价格低廉、材料广泛、使用方便、教学效果等优点。特别是在农村初中, 体育教学起着自制教具的作用, 有利于培养社会的实践操作能力和创新能力。

### (五) 结合现代信息资源辅助体育竞技比赛

体育教学的主要任务是教会学生学习和掌握体育的基本知识和技能, 使学生养成良好的身体素质, 锻炼学生的毅力, 培养学生的合作精神。体育竞赛为培养学生体育素养提供了平台。运用现代教育技术辅助体育竞赛极大地提高了教学效率, 使竞赛更加动态化、科学化、规范化, 突出了体育教学的特点。

## 三、提高耐久跑课堂效率的方法

### (一) 运用现代信息技术提打下良好的耐久跑基础

重视思想教育, 为耐久跑教学提供良好的思想基础。学校体育具有德育的属性。在体育活动中, 根据中学生身心发展的特点, 结合耐久跑教学的特点, 开展思想道德教育, 培养学生的坚韧意志品质。在耐久跑教学中, 要让学生树立不怕苦、不

怕累的决心,让学生明白,只要敢于克服困难,坚持下去,就能完成训练任务,达到预期的训练目标。

在进行耐久跑训练前,教师应安排时间进行理论教学,让学生认识到“极”是耐久跑训练中内脏惯性引起的暂时性失调现象,而不是“极限”。只要他们主动克服,坚持跑步,就不会对身体造成伤害,相反,在持续的锻炼中,会增强器官的功能。此外,还应介绍克服“极”的方法,明确说明耐久跑对增强自身体质的益处,指出耐久跑练习对培养学生意志品质的积极作用。通过良好的思想动员,使学生对耐久跑练习中的“极端”情况做好心理准备,采取正确的应对方法,在心理上树立积极克服困难的思想意识。

## (二) 结合现代信息技术,分层教学

根据学生体质特点进行分层教学。学生体质的差异不可忽视,是客观存在的。因此,应根据学生身体素质的差异,进行耐久跑的分层教学。将学生分为三组,教师根据学生不同的身体状况在教学中给予不同的对待,使不同层次的学生通过不同的练习得到提高。初中生具有较强的自尊心和竞争心。小组教学不仅能保持学生的自尊,还能让学生产生竞争意识,相互促进。一些学生会通过一段时间的练习大大提高他们的耐力素质,并会主动要求转到更高的训练组。

认识各层次的教学目的。分层教学的基础是不同层次的质量基础。根据耐久跑教材(男1000米,女800米)的特点,采用定量指标与定性指标相结合的方法,结合现代信息技术进行分析,力求每个学生通过努力达到目标。在实际教学中,应要求身体素质较好的第一组学生在原有的基础上提高,以调动学生的实践积极性,提高学生的训练信心,促进不同层次学生的共同进步。

在教学中,教师善于关注重点,关注中等水平的学生。中等水平的学生往往是全班学生的大多数。一般来说,班上只有少数学生身体素质优秀或较差。教师在教学实践中应注重中间层次,并对其他两个层次施加适当的压力。在促进两头发展的同时,也反过来激发了中层学生的积极性,使全班在耐久跑练习中处于竞争的地位。我们迎头赶上,争先恐后。这是耐久跑教学的良好课堂气氛。

## (三) 结合体育手段指导学生掌握正确耐久跑技术

正确的跑步姿势及力量分配。在耐久跑的具体教学过程中,培养学生正确的跑姿是非常重要的。错误的体位,如“向后跑”“坐着跑”和“脚跟跑”,应大力纠正。结合多媒体详细说明耐久跑中的力量分配方法,使学生能够合理地分配力量。每个阶段的速度也应受到限制,以防止学生在开始时跑得太快,无法坚持到后面的阶段。

呼吸和跑步的节奏要协调,步长和频率要合理。在耐久跑过程中,跑节奏与呼吸的协调是非常重要的。两者结合可以减少大量的体力消耗。步长和步长频率也应合理。学生不应该盲目地要求学生采取大的步骤,这不是很科学。学生可选择小步频和快步频,以免干扰步速和呼吸,以免影响持久跑的速度。

## (四) 提高耐久跑教学效果

适当调整耐久跑练习的场地或路线。学生经常在同一领域进行耐久跑训练,缺乏新鲜感,容易注意力不集中,吃苦和疲劳感更加明显。教师可以适当调整耐久跑练习的场地或路线。

科学运用游戏教学法,将枯燥持久的跑步练习融入有趣的游戏比赛中。在设计练习方法时,教师可以适当地引入有趣的游戏项目,营造轻松愉快的课堂气氛,让学生愿意练习,勇于练习。

合理的项目匹配在耐久跑教学实践中可以选择学生喜欢与之匹配的运动项目,要求只有保质保量地完成耐久跑实践任务的学生才能选择自己喜欢的运动项目,选择自己的练习方法。因此,学生将认真完成耐久跑练习任务,使耐久跑练习更加有效。

## (五) 多样化教学提高耐久跑教学效果

教师可以不定期地改变学生耐久跑训练的环境,或者改变组织形式,给学生的训练增添新鲜感。教师可以从办学环境和组织形式入手,如走出校园,到附近的小广场进行培训,尽可能通过改变环境为学生增添新鲜感。还可以通过蛇行、对角交叉跑、螺旋跑等方式让学生改变组织形式,在跑步过程中转移学生的注意力,消除疲劳感,大大提高教学效果。

教师还可以通过游戏竞赛的形式组织学生参加耐久跑游戏,激发学生的兴趣。因为初中生在成长阶段非常活跃,他们不仅顽皮而且有很强的竞争意识。在耐久跑训练中,运用游戏竞赛机制引导学生进行训练,达到教学活动多样化的目的。初中生往往有很多想法和创造力,容易在各种情境的创造中调动气氛。因此,教师可以设置障碍法,给耐力训练增加一些难度,如穿越小孔、垫子、标杆等,这些形式是对传统耐久跑模式的调整,也使训练过程更具挑战性。

## 结束语

耐久跑是体育竞赛中一项难度大、坚持性强的运动,是一项长期、有计划的初中生教学和习惯养成训练项目。然而,现代信息技术只能作为一种教学手段,而不能真正取代课堂教学。教师必须科学合理地安排,确保学生能根据自己的要求控制运动强度和运动量,将运动与学生的情绪联系起来,全面提高耐久跑的教学效果。我们要正确认识现代体育信息化与传统体育课堂教学的关系,取长补短,真正进入现代教学的新时代。

## 参考文献:

- [1]宋玉龙. 小学体育耐久跑教学的有效策略探讨[J]. 青少年体育, 2019(1): 2.
- [2]张瑞坤. 新媒体环境在高校普通话教学改革中的利用探析[J]. 文教资料, 2017(13): 2.
- [3]胡静静. 翻转课堂在小学体育与健康课教学中的应用——以东绛第二实验小学花样跳绳教学为例[J]. 当代体育科技, 2020, 10(23): 4.
- [4]杨玲. 教育信息化背景下高校田径教学的创新研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(22): 3.