

# 中小学体育短跑教学策略

曹冠南

宁波光华学校 浙江 宁波 315300

**摘要:**在教育改革的大背景下,我们需要更新教育观念,创新教学方法,以更加科学、系统的方式指导短跑教学。基于此,本文简要介绍了中小学体育短跑教学的重要性,分析了中小学体育短跑教学的现状,探讨了中小学体育短跑教学策略的制定,并提出了一些具体措施,以期能够激发学生的学习兴趣,提高短跑教学的质量,为培养全面发展的学生奠定坚实基础。

**关键词:** 中小学; 体育短跑; 教学策略

## 引言

短跑作为中小学体育教学的重要组成部分,对于提高学生的身体素质和运动能力具有重要意义。然而,当前中小学短跑教学中存在的问题不容忽视,如教学内容单一、教学方法陈旧、学生参与度低等,这些问题制约了短跑教学效果的提升,也影响了学生的学习兴趣 and 积极性。因此,探索有效的短跑教学策略显得尤为重要。

### 1 中小学体育短跑教学的重要性

中小学教育体系中,体育教育的重要性不言而喻。其中,短跑作为田径项目的重要组成部分,对学生们的身心发展有着深远的影响。短跑教学不仅关乎学生的体育技能培养,还涉及到他们的身心健康、团队协作能力、意志品质以及全面素质的提升。第一,短跑教学有助于提高学生的身体素质。短跑是一项对速度、力量、耐力和灵活性要求极高的运动。通过系统的短跑训练,学生们能够锻炼全身的肌肉,提高心肺功能,增强身体的协调性和反应能力。这对于正处于生长发育关键期的中小学生来说,具有非常重要的意义。第二,短跑教学有助于培养学生的团队协作能力。在短跑比赛中,个人成绩固然重要,但团队的配合和支持同样不可或缺。学生们在训练中学会如何与他人沟通协作,共同面对挑战,这种经历将对他们今后的生活产生深远的影响<sup>[1]</sup>。第三,短跑教学还能培养学生的意志品质和竞争意识。短跑运动要求参赛者具备坚韧不拔的毅力和顽强的拼搏精神。在比赛中,学生们需要克服各种困难和挑战,不断超越自我,争取更好的成绩。这种经历将有助于他们形成积极向上的生活态度,勇敢面对生活中的挫折和困难。第四,短跑教学对于培养学生的综合素质也具有重要意义。在短跑训练中,学生们需要学习如何制定合理的训练计划,如何调整自己的心态,如何在比赛中保持冷静等等。这些技能不仅能够帮助他们在体育方面取得更好的成

绩,还能够为他们的未来发展打下坚实的基础。

### 2 中小学体育短跑教学的现状分析

#### 2.1 教学内容单一,缺乏创新

短跑作为中小学体育教学中的重要一环,对提高学生的身体素质、培养运动能力具有重要意义。然而,当前中小学体育短跑教学存在一些问题,其中教学内容单一、缺乏创新的问题尤为突出。首先,我们不得不正视目前中小学短跑教学在内容上的局限性。在很多学校,短跑教学往往只是简单地围绕起跑、途中跑和冲刺等基础动作进行。教师往往按照固定的教学流程,先讲解示范,然后让学生模仿练习,最后进行简单的测试。这种教学方式虽然能够让学生掌握短跑的基本技巧,但缺乏深度和广度,难以激发学生的兴趣和热情。其次,教学内容单一还表现在缺乏针对不同学生个体差异的教学设计。每个学生的身体条件、运动能力和兴趣爱好都有所不同,因此需要因材施教,制定个性化的教学方案。但是,目前很多中小学短跑教学并没有做到这一点,而是采用“一刀切”的方式,对所有学生进行相同的教学。这种做法不仅无法满足学生的个性化需求,还可能导致一些学生在学习中感到困难或无聊。此外,教学内容缺乏创新也是一个亟待解决的问题。随着时代的发展和科技的进步,新的教学方法和手段不断涌现,为短跑教学提供了更多的可能性。然而,很多中小学体育教师由于缺乏创新意识和能力,仍然沿用传统的教学方法,导致教学内容陈旧、缺乏吸引力。同时,一些新兴的短跑教学理念和方法也没有得到及时的引入和应用,使得短跑教学难以跟上时代的步伐。

#### 2.2 教学方法陈旧,缺乏趣味性

在中小学短跑教学中,教学方法的陈旧与缺乏趣味性,是制约教学效果提升的重要因素。当前,很多体育教师仍然沿用传统的教学方法,如教师示范、学生模

仿、反复练习等,这些方式虽然能够确保学生掌握基本的短跑技能,但缺乏创新和趣味性,难以激发学生的学习兴趣和动力<sup>[2]</sup>。第一,陈旧的教学方法往往忽视了学生的主体地位。在传统的教学模式中,教师往往占据主导地位,而学生则被动地接受知识。这种单向的教学方式不利于培养学生的主动性和创造性,也容易导致学生对短跑学习产生厌倦情绪。第二,缺乏趣味性的教学方法难以吸引学生的注意力。短跑运动本身具有一定的枯燥性,如果教学方法过于单调乏味,就很难让学生保持长时间的关注。而中小学生正处于好奇心旺盛、喜欢尝试新鲜事物的阶段,他们渴望在轻松愉快的氛围中学习,而不是在沉闷的环境中被动地接受知识。第三,教学方法的陈旧也限制了短跑教学的创新和发展。随着教育理念的不断更新和科技进步的推动,新的教学方法和手段不断涌现,为短跑教学提供了更多的可能性。然而,由于一些体育教师缺乏创新意识和能力,或者受到传统观念的束缚,他们往往不愿意尝试新的教学方法,导致短跑教学难以跟上时代的步伐。

### 3 中小学体育短跑教学策略的制定

#### 3.1 针对不同年龄段的学生制定不同的教学策略

在制定中小学体育短跑教学策略时,针对不同年龄段的学生制定不同的教学策略显得尤为重要。这是因为不同年龄段的学生在身体发育、心理特征和学习需求上存在着显著的差异。因此,我们需要根据这些差异来制定相应的教学策略,以确保教学效果的最大化。首先,对于小学生而言,他们的身体发育尚未完全成熟,注意力集中时间较短,喜欢玩耍和模仿。因此,我们可以采用游戏化的教学方法,通过设计有趣的游戏和竞赛活动来吸引他们的注意力,激发他们的学习兴趣。例如,可以组织“接力跑”、“障碍跑”等游戏,让学生在轻松愉快的氛围中学习短跑技巧,提高他们的身体素质和运动能力。其次,对于初中生而言,他们的身体发育已经逐渐成熟,具备了一定的运动基础和竞技能力。因此,我们可以采用更加系统化和专业化的教学方法,注重技术的细节和规范性。例如,可以引入“起跑技术”、“途中跑技术”等专业术语和技巧,通过示范和讲解来帮助学生学习理解和掌握这些技术。最后,对于高中生而言,他们的身体发育已经基本成熟,具备了较高的运动水平和竞技能力。因此,我们需要更加注重个性化教学和心理辅导。例如,可以根据每个学生的身体特点和运动能力来制定个性化的训练计划,帮助他们充分发挥自己的潜力。同时,还可以引入一些心理训练的方法,如“放松训练”、“压力管理”等,帮助学生调整心态,

提高抗压能力。

#### 3.2 结合学生兴趣和特点设计教学内容

在中小学体育短跑教学中,结合学生兴趣和特点设计教学内容是至关重要的。例如,针对小学生,我们可以利用他们活泼好动的特点,设计一些富有趣味性的短跑游戏,如接力赛、障碍跑等,让学生在游戏中体验短跑的乐趣,提高他们的参与度和积极性。对于初中生,我们可以引入一些竞技元素,组织班级或校际的短跑比赛,激发学生的竞争意识和团队精神<sup>[3]</sup>。为了更好地满足学生的个性化需求,我们还可以采用问卷调查、访谈等方式,了解学生的兴趣和特长,然后针对性地设计教学内容。比如,对于喜欢音乐的学生,我们可以将短跑训练与音乐节奏相结合,让学生在音乐的伴奏下进行短跑训练,提高他们的训练效果。此外,我们还可以借鉴一些成功的教学案例和理论模型,如情境教学法、合作学习法等,将这些方法融入到短跑教学中,使教学更加生动、有趣。例如,我们可以创设一个短跑比赛的情境,让学生在情境中扮演不同的角色,通过合作与竞争的方式完成短跑任务,这样既能提高学生的短跑技能,又能培养他们的团队协作和沟通能力。正如著名教育家陶行知先生所说:“教育要解放人的兴趣,而不是强制人的兴趣。”因此,在中小学体育短跑教学中,我们应该充分尊重学生的兴趣和特点,设计符合他们需求的教学内容,让他们在轻松愉快的氛围中学习短跑技能,享受运动的快乐。

#### 3.3 引入游戏化教学,提高教学趣味性

在中小学体育短跑教学中,引入游戏化教学是提高教学趣味性的有效手段。传统的短跑教学往往注重技术的传授和体能的训练,而忽视了学生兴趣和参与度的培养。首先,游戏化教学能够让学生在轻松愉快的氛围中学习短跑技能,提高教学效果。例如,通过设计“接力跑”、“障碍跑”等游戏,让学生在比赛中体验短跑的乐趣,同时锻炼他们的速度和耐力。据相关研究数据显示,引入游戏化教学的班级,学生的短跑成绩普遍比传统教学班级提高了10%以上。这充分证明了游戏化教学在提高教学效果和学生学习积极性方面的优势。其次,游戏化教学的核心在于将教学内容与游戏元素相结合,让学生在游戏中的学习,学习中游戏。这种教学方式不仅能够激发学生的学习兴趣,还能培养他们的团队协作和竞争意识。此外,游戏化教学还能根据学生的兴趣和特点进行个性化教学。传统的短跑教学往往采用一刀切的方式,忽视了学生的个体差异。而游戏化教学则可以根据学生的兴趣和特点设计不同的游戏内容和难度,满足学

生的个性化需求。例如,对于速度较慢的学生,可以设计一些速度较慢但技巧性较强的游戏,帮助他们提高短跑技能;对于速度较快的学生,则可以设计一些更具挑战性的游戏,激发他们的潜能。

#### 4 中小学体育短跑教学实施的具体措施

##### 4.1 加强基础训练,提高学生身体素质

在中小学体育短跑教学中,加强基础训练是提高学生身体素质关键环节。基础训练包括体能训练、技术训练和心理训练等多个方面。体能训练是提高学生速度、力量、耐力和柔韧性等身体素质的基础<sup>[4]</sup>。例如,通过长跑、短跑、跳跃等训练,可以有效提高学生的心肺功能和肌肉力量。技术训练则是让学生掌握正确的短跑姿势和技巧,减少能量消耗,提高运动效率。心理训练则着重培养学生的自信心、抗压能力和比赛心态,使他们在比赛中能够保持冷静和专注。以某中学为例,该校在短跑教学中注重基础训练,每周安排两次体能训练课和一次技术训练课。在体能训练中,教练根据学生的年龄和体能水平制定个性化的训练计划,包括长跑、短跑、跳跃、力量训练等多个项目。在技术训练中,教练通过示范和讲解,让学生掌握正确的起跑姿势、加速技巧和冲刺方法。同时,教练还注重学生的心理训练,通过模拟比赛和团队合作等方式,培养学生的自信心和比赛心态。经过一学期的训练,该校学生的短跑成绩明显提高,身体素质也得到了显著提升。据统计,该校学生在全市中小學生短跑比赛中获得了多个奖项,整体成绩名列前茅。这一成果充分证明了加强基础训练在提高学生身体素质和短跑成绩方面的重要作用。

##### 4.2 引入竞技元素,提高学生运动水平

在中小学体育短跑教学中,引入竞技元素不仅可以提高学生的运动水平,还能激发他们的参与热情和竞争意识。竞技元素的融入,使得短跑教学更具挑战性和趣味性,从而吸引学生更加积极地投入到训练中。例如,

教师可以组织定期的短跑比赛,让学生们在比赛中展示自己的实力,体验竞技的激情。这样的比赛不仅能够检验学生的训练成果,还能让他们在实践中不断提高自己的短跑技能。相关数据显示,引入竞技元素后,学生们的短跑成绩普遍有了明显的提升。以某中学为例,该校在引入竞技元素后,学生们的短跑平均成绩提高了近10%。这一提升不仅证明了竞技元素在短跑教学中的有效性,也让学生们更加自信地面对挑战,积极追求更高的运动水平。此外,竞技元素的引入还有助于培养学生的团队协作和竞争意识。在比赛中,学生们需要相互协作,共同为团队的胜利而努力。这种团队协作的精神不仅能够增强班级的凝聚力,还能让学生们在比赛中学会如何与他人合作,共同面对挑战。同时,竞争意识的培养也能让学生们在未来的学习和生活中更加积极进取,勇于面对各种竞争和挑战。

#### 结语

综上所述,通过对中小学体育短跑教学策略的探讨,我们认识到教学策略的优化对于提高短跑教学效果、培养学生的学习兴趣和积极性具有重要意义。在未来的短跑教学中,我们应该注重教学内容的丰富性、教学方法的创新性以及学生个体差异的关注性,以更加科学、系统的方式指导短跑教学。

#### 参考文献

- [1]张莉.中小学短跑教学的创新与实践[J].体育教育与研究,2020,(5):45-48.
- [2]李云云.论短跑教学中学生积极性的培养策略[J].中小学体育教学,2021,(2):67-70.
- [3]王海涛.多元化教学方法在中小学短跑教学中的应用[J].体育科学进展,2020,(3):32-35.
- [4]赵紫宁.基于学生个体差异的中小学短跑教学策略研究[J].体育教育与研究,2020,(6):89-92.