

# 探究耐久跑教学在中职体育中提升学生训练积极性的措施

王 峰

(新疆第一师阿拉尔职业技术学校 新疆 阿拉尔 843300)

**【摘要】**耐久跑有利于学生身体素质的提升，是中职体育的基础型训练课。但在当下的体育教学中，更多学生参与耐久跑训练的积极性有限，影响了耐久跑教学效果。为改善这一状况，以下分析中职体育中影响学生耐久跑训练积极性的因素，探究中职体育耐久跑教学中，提升学生训练积极性的措施。

**【关键词】**训练积极性；耐久跑教学；中职体育；提升措施

## 引言

国内以往的体育教学并未受到较高重视，导致体育教学的发展受到了阻碍。时至今日，部分教师在体育授课中，所使用的教学方式仍旧较为枯燥，被传统的教学理念所限制。体育教学模式的影响，让更多学生对体育教学兴趣有限，不够新颖、不具备良好吸引力的教学活动，必将导致学生积极性的下降，需要引起教师的重视。

## 一、中职体育中影响学生耐久跑训练积极性的因素

首先，中职学生尚处青春期，更多学生存在一定的叛逆心理。而以往的耐久跑训练往往以强制方式执行，且训练方式较为枯燥，这一问题会导致部分学生因逆反心理影响抵触耐久跑<sup>[1]</sup>。其次，耐久跑作为考验学生身体素质、体育精神的体育活动，对中职学生而言存在一定难度，但部分教师在教学中，并未构建对应的激励制度，也未组织竞争性的耐久跑活动，因此无法充分激发学生参与训练的积极性，影响教学效果。

## 二、中职体育耐久跑教学中提升学生训练积极性的措施

### (一) 优化耐久跑训练方式

在以往的耐久跑训练中，教师采取的训练方式较为枯燥，无法满足学生的心需求，因此耐久跑训练的方式需要教师优化，以此实现调动学生积极性的目标<sup>[2]</sup>。情绪是影响学生活动参与积极性的重要因素，耐久跑训练对学生身体带来的疲惫感无法避免，但教师可从其他角度出发，利用学生积极情绪和心理的调动，实现学生训练热情的激发。例如教师可在训练时为学生播放节奏感较强、热情活泼的音乐，让学生在音乐节奏中激发积极情绪，进而积极完成耐久跑训练。例如在笔者组织的耐久跑教学中，笔者会为学生播放军歌等活力满满的音乐，而部分学生渐渐也会为笔者推荐音乐，一段时间后，笔者在课上播放的音乐基本全部由学生所推荐，而学生在音乐元素的影响下，也能积极愉快地参与耐久跑训练。这一方式实现了学生训练积极性的激发，让更多学生主动参与和坚持完成耐久跑。

### (二) 构建训练的激励制度

企业管理中激励制度的构建，能实现内部人员工作积极性的调动，为提高中职学生参与耐久跑训练的积极性，教师也可将激励制度运用进教学中，以明确清晰、及时兑现的精神或物质奖励，激发学生对运动活动的充分热情。要构建耐久跑训练激励制度，便应将激励制度结合耐久跑的特色，结合学生的心需求。例如耐久跑的强度有限，但要求学生能坚持跑完全程，

因此教师可利用跑完全程为激励标准，给予跑完全程的学生表扬肯定，或小小的奖励，奖励可为一定金额的体育用品，或者一对一式体育技能教学等等，主要参考学生的实际需要。例如笔者发现中职男生多对篮球感兴趣，为实现学生耐久跑积极性的激发，笔者所制定的激励制度中有此规定，即某学生良好完成/完成一定次数的耐久跑训练，便可得到笔者的篮球技巧教学，如后仰跳投等等。这一激励制度的制定，吸引了很多学生的注意，为学到自己感兴趣的篮球技能，部分学生在耐久跑训练中十分积极，达成了激发学生积极性的作用。此外，为活跃课堂气氛，学生在训练时笔者会为其加油，以热情语言表扬最早完成耐久跑的几名学生，也实现了激发学生训练积极性的目标。

### (三) 组织耐久跑竞赛活动

对中职学生而言，青春期的特性会使其具备一定的好胜心理，而集体活动便是学生充分发挥好胜心的适宜环境。为实现耐久跑教学学生积极性的提高，教师可利用耐久跑竞赛活动，将其结合一定的奖励制度，让学生在集体竞争中发挥个人竞争力和好胜心，以成功感塑造学生自信心，使其在体育教学中保持充分自主能动性。例如笔者曾为学生组织耐久跑竞赛活动，并申请一定的活动经费，为学生准备了丰富的竞赛奖品。上述奖品在准备前均对学生喜好进行了调查，有篮球、发带等等，因此十分满足学生需要。而作为强度有限的竞赛活动，学生为得到个人喜爱的奖品，均会积极报名参赛，并踊跃追求比赛的胜利。在此活动中，学生不仅挑战了自我，锻炼了身体素质，也得到了对应的奖励，活动氛围十分活跃，发展了学生的体育兴趣。

### 结语

结合以上，现有的中职耐久跑教学方式较为单一，会抑制学生的训练积极性增长。要保障耐久跑教学效果，塑造学生良好身体素质，教师要对现有的耐久跑教学进行改革，利用有效策略激发学生运动积极性，使其在耐久跑活动中体会体育运动的快乐，培养体育精神和运动习惯。

### 参考文献：

- [1] 陈善金. 中职体育耐久跑教学中提升学生训练积极性的策略 [J]. 课程教育研究: 外语学法教法研究, 2019, 000 (011): P. 136-136.
- [2] 单杜新. 中职体育耐久跑教学中学生训练积极性提升策略 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2018, No. 184 (03): 357-358+385.