

论提高小学体育课短跑教学效果的方法

李文科

(东昌府区侯营镇贺海小学 山东 聊城 252000)

摘要:在小学体育课教学中,短跑是一个十分重要的组成部分,是小学生的在基础运动学习中必须要参与的项目,对于小学生的身心健康成长具有重要作用。但当前的很多小学体育短跑教学方法都比较单一,学生感到枯燥乏味,要想实现良好的教学效果,教师必须要进行教学上的革新。笔者结合自身教学实践,在此分享发现教学法、意念教学法、游戏教学法的运用,实践证明,可以显著提高小学生参与短跑运动的主动性和积极性,切实提高短跑教学效果。

关键词:小学体育;短跑;教学效果;方法

引言

在当前素质教育改革深入推进的过程中,体育课程教学受到了越来越高的关注,特别是对于小学阶段的教育来说,更加需要确保小学体育课的教学质量,促使小学生的身体发育和心理健康。短跑在小学体育课程中是一项基本的教学内容,短跑可以提高肌肉强度,增强爆发力和心脏耐力,促进新陈代谢,缓解压力,消除疲劳并磨练学生的意志和耐心。由于短跑项目教学不需要特殊的条件,所以在小学体育课中广泛开展,但发现实际教学效果不好,学生参与的积极性不高,难以发挥短跑运动的巨大教育价值,所以教师需要积极探索更为科学的教学手段和方法。

1 小学体育短跑教学的重要作用

在小学阶段开展体育教学的目的,不仅是提高学生的身体素质,更重要的是培养其良好的体育认知理念和体育精神。教师可以利用100米短跑、200米短跑等多种短跑形式,在有效提高学生对短跑兴趣的同时,保证体育教学质量。另一方面,由于先天因素和生长环境的影响,有一部分学生的身体情况非常差,通过进行长期的锻炼,学生能够在适应运动环境和运动强度的基础上,身体机能得到有效增强,这对其未来发展有着非常重要的积极影响。此外,合作训练能够有效提高学生的团队合作意识,竞争训练可以充分培养顽强拼搏的精神和竞争意识。

2 提高小学体育课短跑教学效果的方法

2.1 运用发现教学法,让学生成为主人

发现教学法,就是引导学生自己寻找学习中存在的问题并改正,从而取得不断的进步。新课程改革大力倡导以学生为教学主体的理念,发现教学法则充分体现了让学生成为学习中的主人这个特征,不再强制要求学生被动的学习,通过发挥学生的主体作用,这样有助于从根本上提高教学有效性^[1]。在小学体育短跑教学中,教师应该充分运用发现教学法,使学生处于主动学习状态,让学生自己发现在短跑运动中出现的一些错误,然后积极探索正确的技巧方法,最终不断提高短跑运动能力。例如,在加速跑训练中,教师可以首先为学生播放加速跑的视频,要慢动作播放,学生认真观看,注意加速跑的一些基本要素,比如大腿和躯干的位置,还有身体倾斜角度、双臂摆动等方面,之后学生自己运动练习,让他们在与同学的对比中寻找差距和问题,之后师生共同讨论应该如何解决问题,从而纠正学生在加速跑中的错误动作,这样就提高了短跑教学质量,也有助于学生独立思考习惯的培养。

2.2 开展意念教学法,理论与实践结合

所谓意念教学法,就是学生在思想意识方面表现得非常积极,从而形成良好的运动表现。在传统上的短跑教学中,教师一般都是首先为学生讲解短跑的动作要领,并且进行教师示范,之后学生进

行模仿练习,这样的教学显得非常机械,很难让学生形成良好的感受和记忆,最终的教学效果也会受到影响,特别是在学习一些复杂的动作时,学生很可能会由于思维不集中导致出现短跑训练中的错误^[2]。通过开展意念教学法,学生在参与短跑训练的时候就会表现得比较放松和积极,不容易产生紧张和疲劳感,更容易学习短跑的动作。例如,在短跑的冲刺训练中,教师就可以使用意念教学法,首先向学生详细清楚的介绍冲刺阶段的基本理论知识,然后可以播放著名运动员在短跑时的具体动作表现,比如“中国飞人”苏炳添的比赛视频,学生会发现短跑运动员在终点前冲刺跑时会明显的身体前倾,而不是途中跑的上体基本正直或稍微前倾,这样学生在意识上就会产生深刻的认识,之后组织学生进行短跑训练实践,实现理论与实践的良好结合,学生在训练的同时会在脑海中勾勒出动作要领,这样一定会取得更好的短跑教学效果。

2.3 采取游戏教学法,提高参与运动兴趣

通过对小学阶段学生年龄特征分析可以得知,他们最喜爱的活动就是做游戏,在游戏中可以获得更多的快乐,也能得到身心上的放松。游戏教学已经在很多学科中得到了很好的应用,游戏教学的本质就是让参与者获得快乐的体验,而且体育游戏具有竞争性和娱乐性的优势,如果将其运用到小学体育短跑教学中,可以解决传统短跑教学方法单一乏味的问题,在自由欢乐的教学氛围下,提高了小学生参与短跑运动的兴趣,体育课显得更有活力,最终提高短跑教学的质量^[3]。例如,教师可以组织学生开展角色扮演游戏,创设消防员灭火的游戏情景,学生扮演勇敢的消防员,需要用最快的速度跑向目的地,这样学生就会很有兴趣参与其中,在玩游戏的同时也进行了短跑训练,达到了寓教于乐的良好效果。在平时的短跑训练中,教师还要注重运用坡跑、躲闪跑、接力跑等,充分体现体育游戏的竞争特征,激发学生的运动热情。

结语

总之,对于小学体育短跑课教学的开展,教师要在新课程理念的指导下,重视教学手段和方法上的革新,教无定法,最为关键的是一定要根据小学生的成长规律和兴趣爱好,要让他们感受到短跑运动带来的快乐,使其能够积极主动的参与其中,这样必将显著提高教学效果。

参考文献:

- [1]吕俊凯.提高小学体育课短跑教学效果的手段分析[J].才智,2020(07):51-52.
- [2]孙亚军.小学体育短跑教学与训练策略[J].人文之友,2019(05):86.
- [3]魏荣玉.如何提高小学体育课短跑教学效果[J].中国多媒体与网络教学学报,2019(36):209-210.