

初中耐久跑教学方法与策略的研究

◆田立华

(北京市北长街161中学 北京 100031)

摘要:耐久跑作为初中体育教学内容之一,是体育教材中不可缺少的典型项目。但在学校体育中,经常出现学生“怕练”,教师“怕教”的现象。耐久跑之所以不受欢迎,除了学生的主观态度外,很大程度是练习内容和教学方法单一造成的。改变教学方法,对提高耐久跑的教学质量有不可忽视的作用。

关键词:初中学生;体育;耐久跑;教学方法与策略

一、耐久跑教学的调查、探讨与实验:

(一)调查问卷,本校初中学生初一(160人)、初二(160人)男生。

表一 (进行兴趣教学法之前对学生的调查)

项目	喜欢	不喜欢	说不清	太累	枯燥	好玩
耐久跑	26%	62%	12%	22%	6%	1%
1000米成绩	及格占43%		不及格:57%			
					8%	0%

(二)统计分析:通过统计发现喜欢长跑的学生只为26%。认为耐久跑太枯燥占到68%。而经过测验得出57%的学生耐力素质较差。通过调查得出:在学生眼里耐久跑是简单的重复性的跑圈,很累,枯燥而又不喜欢的运动。

(三)实验:为了进一步探讨学生们耐力素质下降和学生们不喜欢耐久跑教学的客观原因,我进行了2个学期的耐久跑教学实验。我们根据实验中学生的生理、心理特点,针对性地采取了新的教学方法以激发学生的兴趣,具体教学法有:固定路线跑;台阶训练法;球类练习法;计时跑;跳绳训练法;变换形式跑等等。开始实验前测试出练习前的成绩,以便和以后成绩进行对比。在实践中力求找到新的突破。

表二 (改变练习方法后对学生的调查)

项目	喜欢	不喜欢	说不清	太累	枯燥	好玩
耐久跑	46%	28%	36%	25%	37%	38%
1000米成绩	及格:71%		不及格:29%			

通过改变教学方法的实验可以清楚看出学生对耐久跑教学的看法发生了明显的变化,喜欢耐久跑教学的学生明显多了,1000米跑的成绩也明显提高。学生通过练习增强了自己的信心,提高了对体育的兴趣,为今后进行终身体育打下了良好的基础。

二、耐久跑教学的方法与策略

1、情景导入法

耐久跑之前先播放精彩田径比赛的画面,精彩激烈的比赛、运动员努力拼搏的精神会深深感染学生。如我国优秀运动员王军霞在奥运会上夺得一万米金牌的动人场面。在视觉上给予学生动作的概念,心理上引导学生。激发学生的兴趣,调动学生的积极性。

2、固定路线跑:

经常性地定期进行定路线跑(2000米左右)。每次到终点后宣布每人的时间。通过这种定距离的练习使学生每次只和自己进行比较。鼓励学生每次都有进步、提高。培养学生挑战自我的意志品质。学生采取匀速跑降低了难度,给予了学生自己发挥的空间,减少了学生的畏难心理。

3、变换路线和组织:是指改变传统的场地绕圈,单调的队列队形的方法,进行各种形式的练习,使学生产生新鲜感,如“8”字形跑,“蛇”形跑,“螺旋”形跑,合队、分队、并队、错肩、对角线跑等。在教学实践中,“8”字形、“蛇”形、“螺旋”形跑采用的较多。学生们练习兴趣也很浓,因此效果很好。

4、球类综合训练法:

球类是广大学生十分喜欢的运动。从满足学生的兴趣出发,

满足他们的需要,愉悦身心的同时促进耐力水平的提高。注意一定要根据学生的能力进行分组,选择篮球、足球为主,练习时间应该在25分钟以上。

5、游戏训练法:

游戏是学生十分喜爱的学习内容,所以把游戏和耐久跑结合起来,是一种很有必要的教学手段。例如采用贴人,老鹰捉小鸡,跳绳接力赛,长时间的个人跳绳、集体跳绳等游戏等,并且播放音乐,使学生在轻松愉快的气氛中,既完成了学习任务,又达到了锻炼效果。

6、自设目标法:

在教学中确立目标,不同的学生应该有不同的目标设置。如:对身体素质差、形态不好的学生,他们的目标应该设置在提高自我、战胜自我,而不是要他们达到一定的成绩,这样他们就能够从自身的利益出发,自觉地进行锻炼,从而达到自己所制定的目标。对体能比较好的学生应以提高速度耐力为主。切实可行的、自己制定的目标有利于发挥学生的主观能动性。在教学过程中,教师要注意观察学生的变化,要多和学生进行思想交流,多关心学生的身体状况。多用:“加油、真棒、你能行、坚持就是胜利”等语言给学生与鼓励,增强他们完成目标的信心。

7、计时跑:

教学的最终目的要发展学生的耐力素质。可以进行5分钟、10分钟的计时跑,而最初并不规定跑的距离,由学生没有压力的发挥,即时对学生进行鼓励,这样经过学生自我的挑战,同样时间跑的距离也会不断增长。最后进行相应的测验如1000米、800米。通过测验和竞赛激发学生的兴趣、调动学生的积极性。

8、分层教学、差异教学。教师目标设定要切合实际,使学生能够完成教师的目标,学生有完成任务的希望与渴望,会有挑战自己的动力。

9、比赛法、音乐引导法等。教学中采取竞赛的形式,通过设置小的奖励鼓励学生争胜;采取跑步时放音乐的节奏跑,缓解跑的疲劳和枯燥。

四、结论与建议

“教学的艺术不在于传授本领,而是在于激励、唤醒、鼓舞。”广大体育教师在教学中要努力激发和培养全体学生对各项体育的兴趣,促进学生全面发展。耐久跑教学中应该注意的几个问题:

1、根据学生的年龄特点设定适当的课时目标(目标要明确、有效果)。

2、耐久跑锻炼重要性的宣传教育:使学生深刻认识体育学习对个人和社会的重要意义,唤起他们的间接兴趣。

3、营造良好的学校、课堂的体育文化氛围。教师之间、学生之间和谐快乐。

4、运用新颖、多样、有效的教法激发兴趣。

5、让学生尝到成功的喜悦。兴趣可使学习取得成功,成功又可以激发学习的兴趣。

6、采取切合实际的创新教法、激发兴趣、创设新颖的场景、给予感官刺激减少耐久跑的枯燥。

参考文献:

- [1]《体育心理学》 人民教育出版社
- [2]《体育教学法》作者 罗希尧
- [3]《中国学校体育》
- [4]《体育教学中学生兴趣的培养》.唐长荣,体育科学研究,1999、2.

作者简介:田立华(1968.12-),男,汉族,北京,北京市北长街161中学,高级,研究方向:体育教学。