

浅谈提高小学体育课短跑教学效果策略

马琮能

云南省文山市马塘镇中心校黄龙坝小学 云南 文山 663000

摘要:短跑是小学体育的重要内容,它在训练学生的身体健康和确保他们的身心健康方面发挥了积极作用,加强短跑专项训练具有重要意义。本文针对小学体育教学的现状,就如何提高短跑教学效果进行了深入探讨,并提出了短跑教学策略。

关键词:小学体育;短跑教学;方法

随着新课改的深入,素质教育理念日益深入人心,小学体育教学的重要性日益突出。短跑作为小学体育教学的重要组成部分,在确保学生身心健康发展方面具有积极作用。然而,由于短跑项目具有一定的对抗性,对学生的身体素质有较高要求,所以许多学生不太喜欢参与短跑运动。在这样的背景和现状下,变革与创新短跑教学理念与方法刻不容缓。

一、创设短跑教学情境,增强教学的激励性

小学生年龄比较小,平时更加倾向于学习自己感兴趣的知识或者好奇的事物抱有更强的学习欲望。同理,在开展小学体育短跑教学中,如果学生对短跑活动本身产生强烈的学习兴趣,那么更有助于促使他们积极参与到短跑教学中来,增强短跑教学的有效性。为了有效激发学生参与短跑教学的兴趣,教师可以结合小学生的年龄特征、认知能力与体能等实际发展情况,灵活地运用情境创设法等教学方法,为学生创设一个轻松、愉悦的短跑教学情境,那么可以深化学生对所学短跑技术的理解,提高学生参与短跑训练的热情。

例如,在短跑教学中,教师可以为学生讲解短跑运动员在日常训练中的一些趣闻故事或者世界上短跑运动领域中那些顶尖运动员顽强拼搏的真实案例,以此吸引学生的注意力,使他们对短跑运动产生强烈的兴趣。然后可以利用多媒体设备为学生播放《运动员进行曲》这首歌曲,以此激励与感染学生,使他们可以提前进入到短跑教学的良好状态中,这时候再带领学生开展热身运动,如可以灵活运用“听数抱团”、“花样热身跑”等体育活动,结合热身体操中的扩胸与拉伸运动,这样可以有效提升小学生热身运动的效果。而在学生热身完毕后,教师可以重点表扬那些在热身活动中表现比较好的学生,以此激励全班学生认真对待短跑教学。

二、有效运用游戏教学,增强教学的趣味性

游戏教学法是一种非常符合小学体育教学的趣味化教学法,加强游戏教学法与体育教学的有效结合,开展体育游戏教学是实现小学体育创新教学的一个重要举措,有利于增强小学体育教学的趣味性。因此,为了提升小学体育短跑教学的效果,教师可以结合短跑教学的内容和要求,从激发学生参与短跑教学的兴趣入手,科学地选择和运用一些趣味化的游戏活动,以此增强小学体育短跑教学的趣味性,促使各班级学生积极参与到短跑教学中来,从而可以更有利于提升他们的短跑技能水平。

例如,为了使小学生牢固掌握短跑运动的起跑姿势,教师要尽可能地减少专业术语的运用,可以灵活地运用“抛绣球抢夺”游戏,将短跑起跑的基本动作融入到游戏活动中,以此激发学生参与短跑训练的兴趣,具体的游戏内容如下:将学生划分成若干学习小组,之后在每一轮的游戏可以从每个学习小组中挑取一名学生背过身开展抛掷足球动作,其他小组成员可以选择起跑姿势中的站立式、蹲踞式和半蹲式等基本起跑动作为基础,做好抢夺的准备工作。然后让大家比一比哪名学生抢到的足球次数最多,这样可以极大地增加

短跑教学的趣味性,也提高了学生训练的效果。此外,为了提高学生的加速跑能力、跑步速率等短跑技术能力,教师还可以灵活运用“原地高抬腿运动”、“你追我赶”等体育游戏活动,这样都有利于提升学生的短跑训练效果。

三、创新短跑教学内容,增强教学的科学性

短跑教学是一项系统、专业的工作,涉及到短跑技术训练、身体素质训练等许多训练内容,其教学效果的提升离不开短跑教学内容的科学设计。鉴于小学生本身的自制能力比较弱,好奇心比较重,所以如果一味地采取“重复式”短跑教学训练方式,那么会直接影响小学生的短跑教学效果。因此,在开展短跑教学期间,教师要善于抓住学生好玩、好动等天性,从激发学生参与短跑教学兴趣入手,对短跑教学内容进行持续创新,着重增强短跑教学内容的科学性与趣味性,有效结合兴趣跑和障碍跑训练,这样更有利于提升学生的短跑能力。

四、激励教学,树立信心

在小学体育短跑教学过程中,由于一些小学生体质问题,感觉参与短跑训练比较累,对短跑练习缺乏兴趣,甚至存在着一定的抵触情绪。因此,在开展小学体育教学过程中,教师要注重发掘小学生身上的闪光点,注重对小学生予以鼓励和认可,从而帮助小学生树立信心,能够更加积极、主动地参与到短跑联系当中。

例如,在短跑练习中,教师可以利用鼓励性的语言,如“你真棒!”、“这次跑得速度要比以前提升了很多。”等等,通过利用鼓励性的言语,使小学生对自己产生信心,并对短跑练习保持较高的兴趣,更加努力地参与到短跑训练中。在开展体育短跑教学中,教师要对小学生予以有效地评价,注重对激励性评价方式进行运用,能够对小学生“晓之以情,动之以理”,使他们发现自身存在的问题和不足,并能够进行积极地改进。通过激发小学生的学习信心,对短跑学习保持较高的兴趣,并能够主动地参与其中,有助于提升小学生参与短跑学习的兴趣,并更加有效地提升体育短跑教学效果和质量,培养小学生体育学科核心素养。

五、结束语

简而言之,在发展小学体育短跑教学中,有必要根据小学生的实际情况,尊重小学生的主体地位,充分发挥教师的领导作用,指导小学生科学有效地开展体育活动,充分动员小学生参与冲刺学习和训练,小学生的积极性和主动性可以有效提高小学生的身体素质,促进小学生更全面的发展和进步。

参考文献:

- [1] 周建军.小学体育教学中激发学生学习兴趣的途径[J].甘肃教育,2019(15):89.
- [2] 张翠.小学体育教学中如何激发与培养学生的兴趣[N].发展导报,2017-11-17(035).