

Discussion on Method of Improving the Sprint Teaching Effect in Primary School Physical Education Class

Huaxiang Peng

Maozui Primary School in Xiantao City, Hubei Province, Xiantao, Hubei, 433008, China

Abstract

Generally, sprint has high exercise intensity, and students need to strengthen their explosive power when participating in sports. Therefore, primary school physical education teachers can improve students' physical quality and make their education work highly realize quality education by effectively carrying out sprint teaching. This paper comprehensively explores the specific strategies of primary school physical education teachers to carry out sprint teaching.

Keywords

primary school physical education; sprint teaching; teaching effect

提高小学体育课短跑教学效果的方法初探

彭华祥

湖北省仙桃市毛嘴小学, 中国·湖北 仙桃 433008

摘要

通常情况下,短跑运动具有较高的运动强度,学生在参与运动项目时,需要强化自身爆发力,所以小学体育教师通过有效开展短跑教学,能够提升学生身体素质,使其教育工作高度实现素质教育,论文综合探究小学体育教师开展短跑教学的具体策略。

关键词

小学体育;短跑教学;教学效果

1 引言

小学体育教师在开展课堂教学时,短跑教学是其非常重要的一项内容,教师需要对其进行深入分析,合理优化教学过程,确保学生能够更为高效地参与学习活动,提升学生整体素质,使其教育工作能够高度满足现代素质教育发展需求。

2 营造学习氛围

小学体育教师在实施教育工作时,短跑教学内容具有较高的单一性,需要学生反复练习,此时,如果教学方法和教学内容存在问题,则会使学生学习过程较为枯燥,进而使其学习兴趣大大降低,因此,小学体育教师在具体开展短跑教学时,需要进行良好学习氛围的合理营造,确保能够强化学生学习兴趣,保证学生能够主动参与短跑训练。此时,教师可以将趣味性元素合理融入课堂教学,使其教学内容具有更高的灵活性^[1]。例如,在对短跑项目进行趣味教学时,教

师可以组织学生进行体育游戏、躲闪跑或上下坡跑。与此同时,教师在具体进行趣味教学时,需要科学设置课堂规则,并对学生进行科学引导。例如,教师在组织学生进行上下坡跑时,需要针对坡度大小控制学生距离,确保能够使腿部力量得到有效锻炼,同时还可以不断提升学生跑步速度。与此同时,教师通过引导学生进行躲闪跑,可以使学生在学习中具有较高的兴奋度,同时,还可以有效锻炼学生反应能力,强化学生竞争意识,所以只有合理营造学习氛围,才能使学生能动性得到有效激发,进而提升学生短考能力。

3 优化教学技巧

对于田径项目而言,运动技巧对其整体质量具有很大的影响,所以,教师在具体开展短跑教学时,需要向学生传授短跑技巧,同时,还需要通过相关训练,使学生能够更为充分地掌握短跑技巧。就本质而言,短跑技巧具体是指从控制力和身体灵敏度等方面提升学生短跑成绩。老鹰捉小鸡是其短跑技能最为常见的训练方式,教师可以组织学生分别扮演老鹰、母鸡和小鸡,在老鹰捉小鸡的过程中,学生需要进行闪躲训练和奔跑训练,通过该方式可以保证学生具有更高的灵敏度,同时,在学生闪躲中也需要急停,能够有效提升

【作者简介】彭华祥(1972-),男,中国湖北省仙桃人,本科,中学一级(一级教师),从事小学体育研究。

学生控制力。教师通过游戏方式组织学生开展短跑技能训练,可以使学生学习过程具有更高的趣味性,保障学生学习兴趣。教师针对学生短跑技能,科学构建相关活动,可以使学生更为高效地参与学习,进而实现学生身体控制力和灵敏度的有效提升。

4 把控运动规律

在现代教育发展中,对体育课程逐渐提出了较高的要求,此时,提升学生体能是其最为基础的一项要求,同时,在具体开展短跑训练时,良好体能也是其非常重要的训练目标。教师如果想要实习教育工作实现该目标,需要对其运动规律进行严格把控,确保能够有效控制学生身体素质。在具体进行课程教学时,教师可以针对学生身体素质进行课程教学,确保能够使学生学习需求得到高度满足,进而实现课堂质量的进一步提升^[2]。例如,在进行技巧教学时,学生肢体摆动是其非常重要的一项学习任务,但是部分学生肢体协调能力相对较差,无法准确做出相关动作,则教师需要分解对应动作,确保学生能够更为充分的认识该项动作,进而保证学生能够掌握该项动作,为进一步教学创造良好条件,进而实现体育教学质量的全面提升。

5 完善教学体系

一般情况下,在现代社会发展中,学生身体素质普遍较弱,短跑教学训练具有较高的强度,所以在具体实施教育工作时,为了保障学生在运动中不会出现意外,教师需要完善课前准备,引导学生进行各种准备活动和热身活动,避免由于训练强度过大,造成肌肉损伤,同时,在训练结束之后,学生会表现出不同程度的疲态,此时,教师需要对学生进行有效的心理放松训练,进而保证学生学习状态能够迅速恢复,总之,在具体进行短跑教学时,教师需要科学制定教学体系,对学生课前热身进行有效的指导,同时,还可以强化学生学习热情和学习兴趣。在完成短跑训练之后,教师还需要对学生心理状态进行恢复训练,引导学生进行拉伸,避免运动量过大,对学生身体造成损害,使传统教学模式得到有效突破,进而保证能够对学生身体健康进行有效地保障实现,使其教育教学体系具有更高的完善性与科学性,从而实现整体教学质量的全面提升^[3]。

6 加强耐力训练

小学教师在开展体育教学时,耐力训练也是其非常重要的一项内容,对学生身心发展具有很大的影响。但是短跑训练作为单一循环运动,学生在长期训练中会有一些的厌烦情绪产生,此时,教师需要强化耐力训练,确保能够实现学生短跑意识的有效提升,在体育教学中合理融入短跑,拓展训练。例如,可以组织学生进行花式跑步,确保能够强化学生技能训练,使学生充分发挥主体作用,教师在具体实施教育工作时,需要针对不同层次学生具体情况设置管理方法和

教学方法,确保能够合理优化花式内容。花式跑步是基于短跑实现的新型跑步训练模式,可以对短跑技能进行科学训练,保障学生身心发展,学生在具体进行花式跑步时,需要结合多种跑步技术,不断改变自己的跑步方法和跑步形式,确保能够使自身身体需求得到有效的满足,进而保证在考试训练中能够避免失利,此时,教师还需要对学生进行严格监督,确保学生能够充分掌握短跑运动,实现学生运动质量的有效提升。

7 制定训练计划

小学体育教师在具体进行短跑教学时,需要进行多级跳、跳格子、高抬腿等跨栏等趣味性训练的活力,确保能够实现学生身体灵活性、协调性和柔韧性的有效提升,与此同时,教师还可以利用矿泉水瓶,小沙坡等道具开展负重训练,确保能够对学生节奏感进行有效的培养,使学生对短跑速度具有更高的感知力,与此同时,教师还需要针对学生具体情况,科学制定训练计划,使其教育工作能够实现因材施教,因地制宜,进而保证能够对学生灵活性、协调性、柔韧性、耐力、力量、速度等因素进行更为有效的训练^[4]。

8 设置考核方案

小学体育教师在组织学生进行短跑训练时,还需要科学制定考核方式,确保能够使学生更为高效地参与训练,教师需要针对学生个体差异评定训练成绩,此时,教师不仅需要重视学生课堂表现,同时还需要对学生个体差异进行综合分析。在明确班级后进生个体差异的同时,还需要对尖子生优势加强重视,通过深入分析学生个体差异,合理优化教学方法,使教育工作能够实现因材施教,使体育弱生和尖子生之间的距离大大缩短,同时,还可以对尖子生进行有效的体育技能训练,为了保障体育差生具有更高的学习兴趣,教师还需要适当降低考核标准,针对学生具体情况设置体育活动,对其教学内容进行合理丰富。

9 结语

小学体育教师在开展短跑课堂教学时,通过营造学习氛围,优化教学技巧,把控运动规律,完善教学体系,加强耐力训练,制定训练计划,设置考核方案,可以对其训练进行合理优化,确保学生能够充分掌握运动技巧,提升短跑教学效果。

参考文献

- [1] 吕俊凯.提高小学体育课短跑教学效果的手段与方法研究[J].才智,2019(8):104.
- [2] 时燕珍.创新小学体育教学方法提高体育课堂教学效率[J].读写,2019,16(7):223.
- [3] 金延安.优化小学体育课短跑教学效果的手段与方法[J].青少年日记:教育教学研究,2019(4):34-35.
- [4] 王晋.提高小学体育课短跑教学效果的方法[J].田径,2020(4):72-73.