

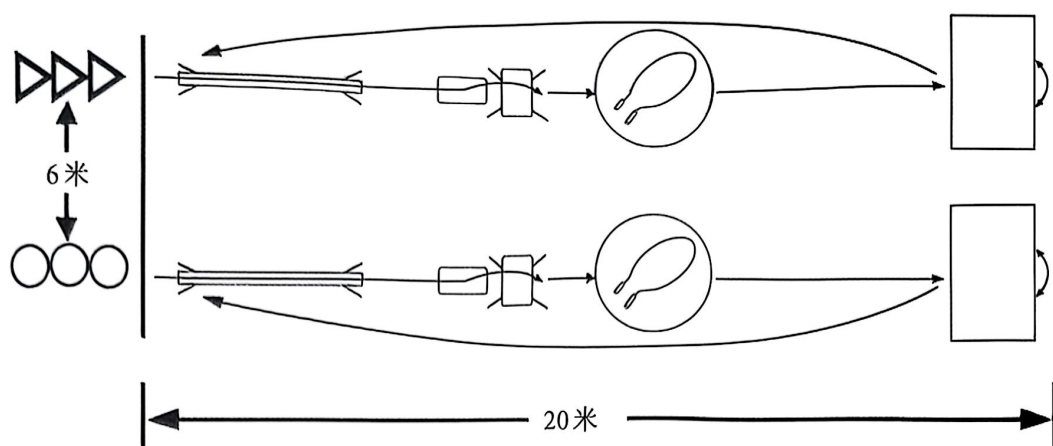


图 4-1-12

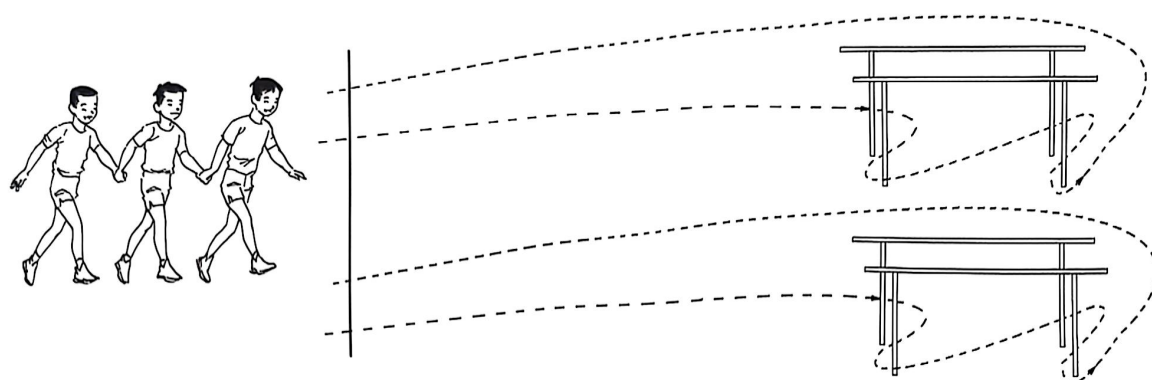


图 4-1-13

（五）发展跑能力的练习与游戏

跑的教学应紧密结合五、六年级小学生的身心发展特点，多采用游戏的方式进行教学，以避免枯燥的练习。这里介绍了发展跑能力的练习和游戏内容，目的是使小学生在游戏化的氛围中，忘却或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验，促进奔跑能力的发展与提高。

1. 发展跑能力的练习

主要包括不同姿势的起跑、高抬腿跑、小步跑、后蹬跑、3~5分钟定时跑、1 000~1 200米定距跑等，以促进学生跑的技术的学习和掌握，发展体能，提高跑的能力。

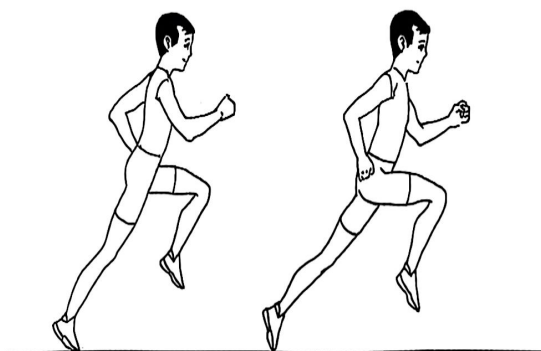


图 4-1-14 后蹬跑

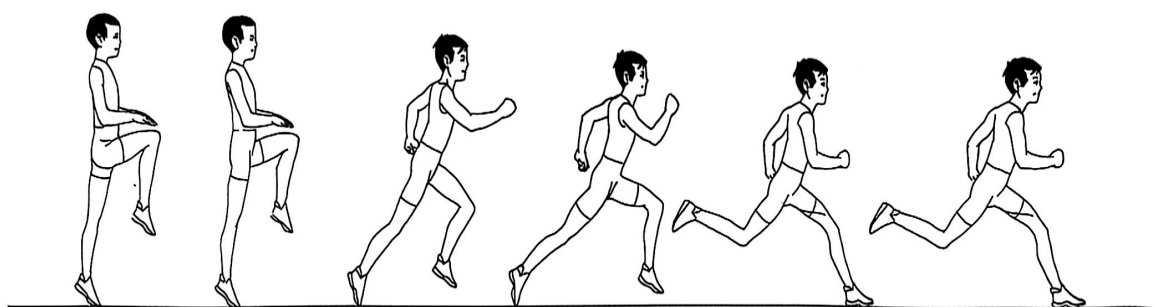


图 4-1-15 高抬腿跑接加速跑

2. 发展跑能力的游戏

发展奔跑能力的游戏多种多样，教师可根据教学目标，选择相关游戏，丰富教学内容，激发学生的兴趣，发展学生的奔跑能力。例如：“黄河长江”“贴膏药”“搬物赛跑”“拉雪橇”“大渔网”等。

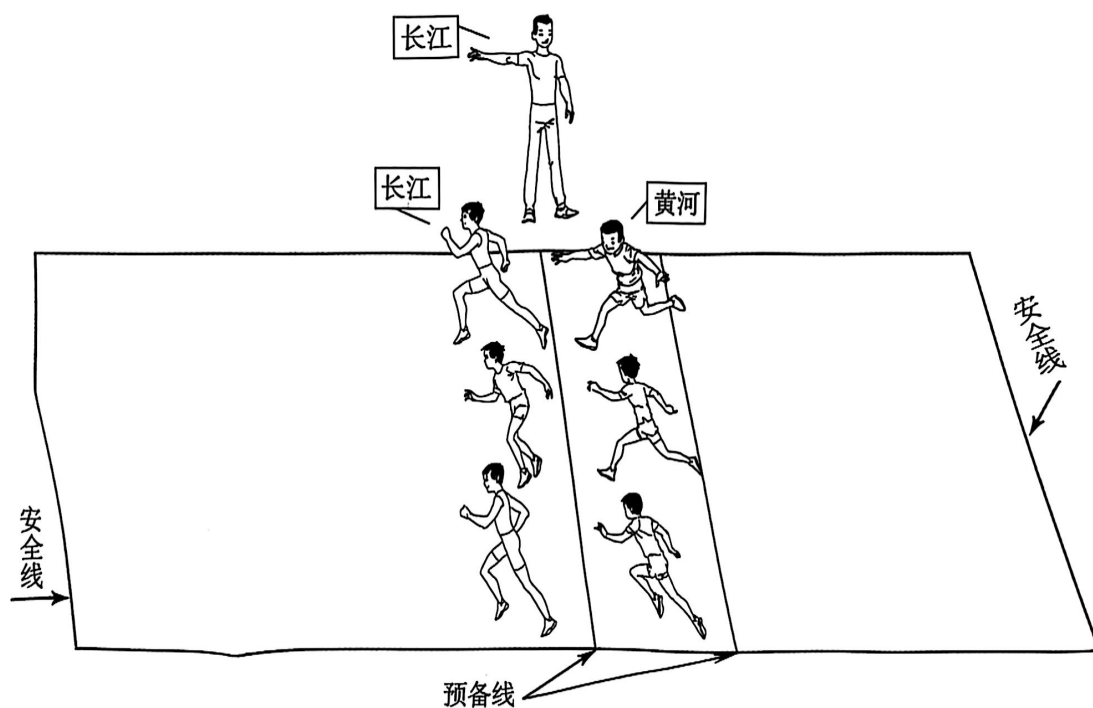


图 4-1-16 黄河长江

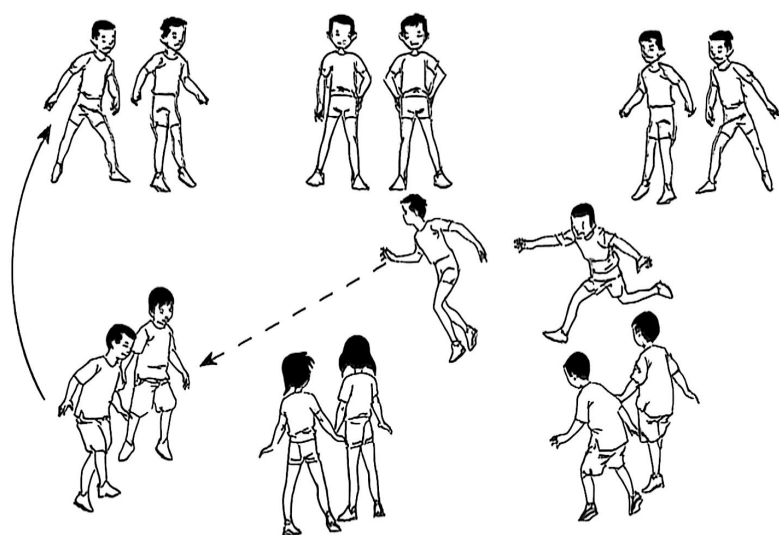


图4-1-17 贴“膏药”

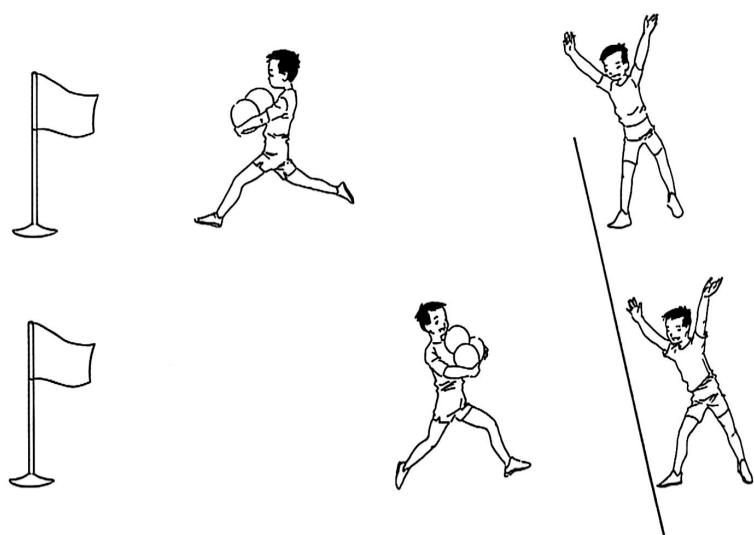


图4-1-18 搬物赛跑

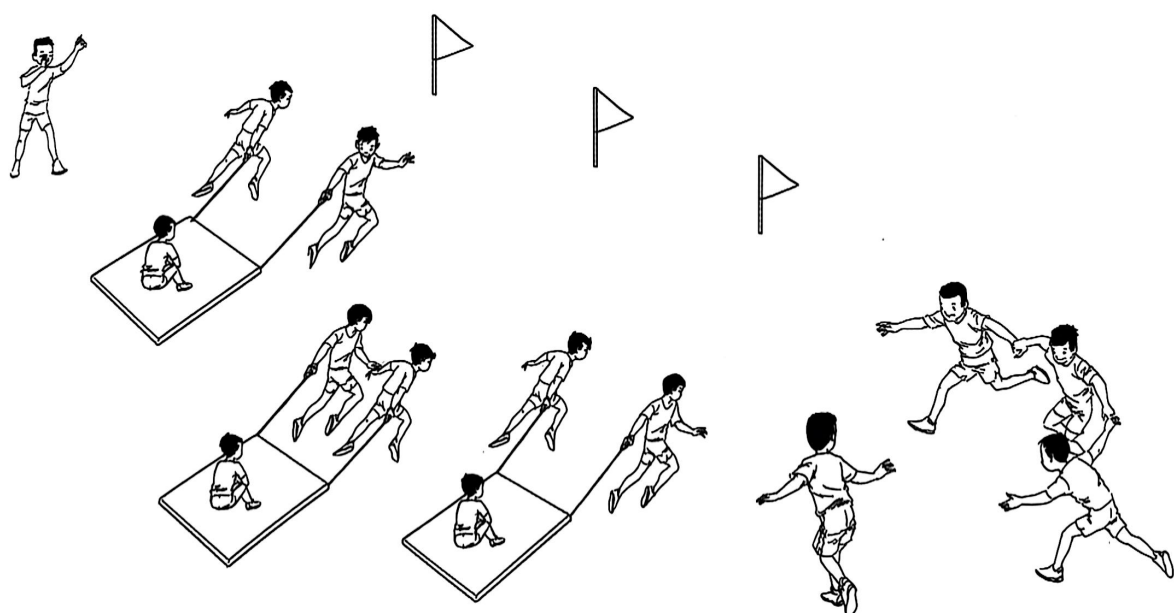


图4-1-19 拉“雪橇”



图4-1-20 “大渔网”

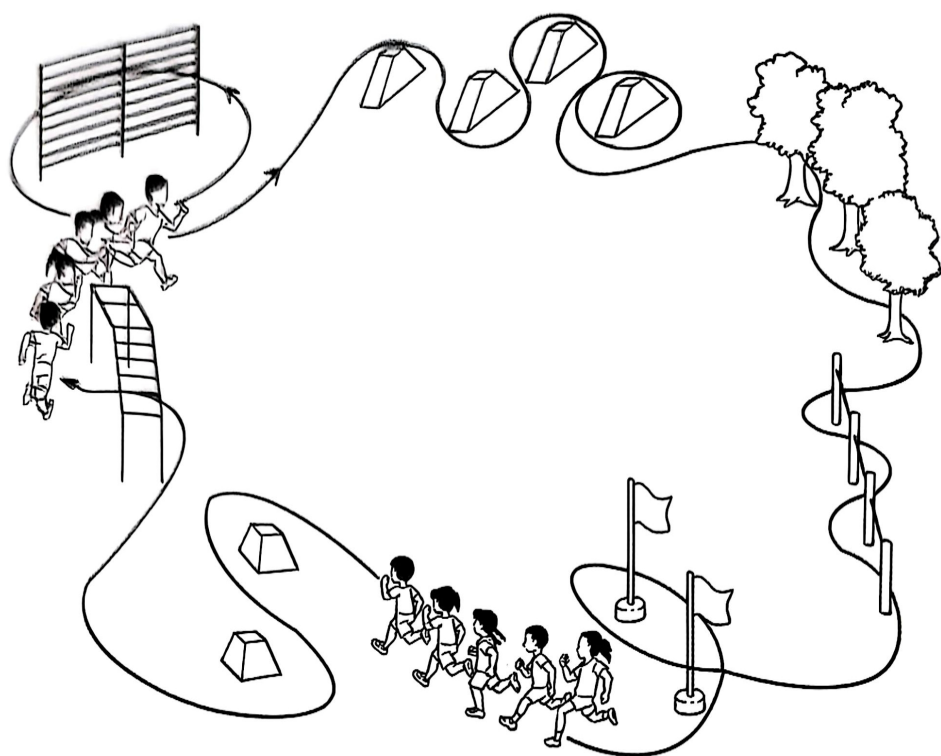


图 4-1-21 自然地形轮换领先跑

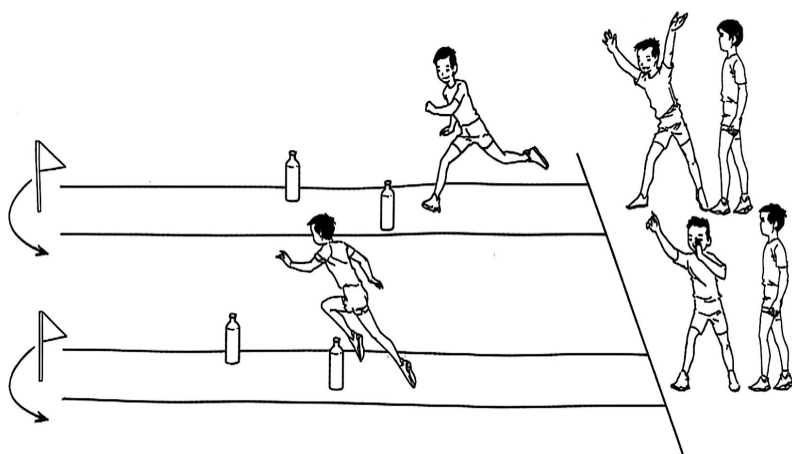


图 4-1-22 绕物折返跑

【教学建议】

- 以上游戏既可作为教学内容与其他教学内容进行搭配，也可根据教学需要，作为教学手段，发展学生的奔跑能力，提高学生的身体素质。
- 根据学生的实际能力，教师可以改编游戏方法和游戏规则，激发学生的游戏兴趣。
- 根据学校的器材情况，采取替换法对游戏进行拓展。如“翻包跑”，可将被翻物品进行置换。再如“校园定向越野跑”，可将校内或校外安全区域的地标作为定向点，丰富练习内容，激发学生练习兴趣。
- 可通过增减游戏人数、跑距、器材数量等方法，提高或降低游戏的难度。