



学科： 体育 学段： 初中

学校：南京市江宁区上峰初级中学案例名称：在耐久跑中培养战胜困难的信心

案例作者： 芮必军 职称：一级

联系电话： 13914783858

填表时间： 2020年11月7日

|  |  |
| --- | --- |
| **案例正文**  （不得出现单位、学校、姓名等信息） | |
| 案例背景 | 体育课是中学生的必修课，在日常体育教学中，学生对技能技巧类项目和爆发力项目都比较喜爱，但是对于耐久性项目的热爱程度不高尤其是中长距离跑和速度耐力类项目，许多学生在此类练习中表现出消极畏难情绪，甚至以各种理由拒绝练习，导致学生的耐力水平下降，抗疲劳能力降低，最为关键的是学生的意志品质和战胜困难的信念不能得到有效发展。 |
| 教学目标 | 1. 能够让学生顺利完成耐久跑的练习项目。 2. 在此项目的练习中，克服学生的畏难情绪。 3. 逐步培养行学生战胜困难的信念，在体育运动中培养学生坚韧不拔的意志品质和不服输的精神。 4. 灌输学生终生参与体育运动的思想。 |
| 教学准备 | 1. 对学生按照平时的运动能力分组，确保每个运动小组中学生运动能力强弱均衡。 2. 根据学生的实际情况，规划不同的运动要求，对于水平较低的学生可以适当降低评价要求，但总距离量不变。 3. 提前准备牵引绳，用于帮助能力较弱的学生。 4. 在手提式喇叭中提前录入鼓励性的语音提示，激发学生斗志。 |
| 教学方法 | 1. 常规教学法（按照日常练习的水平完成） 2. 降低难度法（通过降低评价标准促使学生完成） 3. 互助教学法（通过运动能力高的学生小组互助完成） 4. 意志品质培养法 |
| 教学内容 | 1、400米热身跑  2、200米限时重复跑（3组）  3、1500米小组互助跑达标跑  4、放松跑 |

|  |  |
| --- | --- |
| 实施方案 | （包括完整教学过程和各环节设计意图）  1、400米热身跑采用学生集队慢跑的形式，要求运动能力强的学生控制速度，带动运动能力弱的学生，促使他们能跟着队伍同时练习，速度控制在热身节奏，强调队形整齐，提升学生的集体力量和在集体中锻炼成长的体验。  2、200米限时多次跑的练习，按照学生能力的强弱，在规定的练习次数（3组）不变的情况下，对成绩较弱的学生采取降低难度的方法（适当延长规定时间），但强调学生一定要坚持到底，完成任务，此项练习以小组为单位，同组之间比较学生的达标率，让学生间建立情感练习的纽带，让学生感受到为组争光的荣誉感，从而达到提高训练水平的目的。  3、1500米小组互助跑是本节课的一项重点内容，学生按照能力的区分，划分为若干小组，每一位高水平的同学负责带一名能动能力弱的同学，在跑动的过程中，两人小组始终在一起，以最后一名同学通过终点结束比赛，当运动水平较低的同学出现跑不动，不想跑的情况时，领跑者可以及时给对方鼓励，并指导一些实用的跑步方法，陪伴他们共同前行，通过小组合作来达到建立互信、荣辱与共的道德准则，在适当的时段，领跑者可以用牵引绳拉着后者共同前进，不仅可以降低后者的运动强度，也可以树立后者完成比赛的信心，逐步养成战胜困难的决心和毅力。  此项练习不仅可以很好实现教学目标，更能够在练习中培养团队协作的作风和集体荣誉感，为树立学生的意志品质和战胜困难的决心意义重大。  4、放松跑是一个相对轻松的过程，主要是学生间在放松的过程中交流情感，总结心得体会，加深互信、合作的集体荣誉感，同时消除对耐久跑的恐惧心理。 |
| 教学评价 | 本节课能较好完成设计的教学内容，学生间通过互助练习，使得学生间的整体能力有所提高，100%的学生都完成了教学目标，95%左右的同学能够按照老师的课前设定，达到预期成绩。  本节课更大的收获在于：学生通过互助练习彼此间建立互信，提高了学生的集体荣誉感和战胜困难的信心和决心，让学生逐步体会到，只要有战胜困难的信念，就可以完成一切挑战。 |
| 教学反思 | 1、本节课是一堂成功的耐久跑练习课，学生的配合程度超出预期的期望值，学生完成的情况较好。  2、互助性练习可能短期内对运动水平强的学生会有影响，但从长远来看，对整体成绩的提高帮助很大，可以有效提高学生集体荣誉感和为集体争光的德育精神，提高学生战胜困难的决心和信念。  3、课后应该对能力弱的学生及时回访，及时了解学生的心理感受，制定下一阶段的练习目标。 |
| 学科育人亮点 | 1、体育学科本身就是一项不断挑战自我、超越自我的一个过程，通过不断的提升练习来树立学生战胜困难的信心，在练习中培养团队合作精神，增强机体荣誉感。  2、本节课中的小组互助1500米跑是核心内容，学生在互助的练习中达到建立互信、荣辱与共的道德准则，牵引跑的过程是本节课的独创亮点，可以树立后者完成比赛的信心，逐步养成战胜困难的决心和毅力。  3、学生通过成功的完成练习的体验，获得战胜困难的信心，在今后的教学训练中和今后的人生拼搏中，都会成为他们前进的动力和勇往直前的精神支柱，只要心中有理想，就可以战胜一切困难。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学校意见 | 同意申报  经办人：芮必军  日期：2020年11月9日 |
| 区教育局推荐意见 | 经办人： 日期： |
| 市教育局评审意见 | 专家签名： 日期： |