

第二节

跑与游戏

跑是人体基本的活动方式之一，也是基本的运动能力之一，是儿童在日常生活、体育娱乐中最基本的一种活动能力。发展学生跑的动作能力是低年级体育教学的重点教材。一、二年级跑的教材，都是一些自然奔跑的动作和各种跑的小游戏。主要是培养学生跑的正确姿势和发展跑的能力。

一、二年级的自然快速跑，其特点是奔跑距离短，既要逐渐发展速度，又要学会保持跑的正确姿势。因此，这一阶段的快速跑是以发展跑的能力和身体协调性为主，同时通过走跑交替、自然地形跑和定时跑等发展一般耐力。

各种方式的跑，既是学习跑的动作和方法，也是培养跑的正确姿势，发展奔跑能力的有效手段。其中，有的用来强化动作意识（如原地摆臂、直线跑、不同预备姿势的起跑），有的用以发展身体素质（如30米跑、跑走交替、自然地形跑、定时跑），等等。通过练习，激发学生跑的兴趣，发展下肢力量、速度和灵敏、协调素质，发展跑的能力，促进内脏器官的发展和机能的增强。

结合一、二年级小学生身心发展特点，教材根据每一种跑的动作学练需要，选编了专门跑的游戏作为方法和手段进行教学，让儿童在游戏中，在规则的指引下，在追求成功和胜利的努力中，快乐而有质量地完成学习任务。

一、教学目标

根据学生的身心特点，通过游戏等方法重点教会学生多种跑的方法，发展奔跑能力，培养跑的正确姿势；发展速度、灵敏、协调性和一般耐力等身体素质；促进下肢力量和内脏器官的发展；培养勇敢顽强、克服困难、与同学友好相处、团结协作等良好品质。

二、教学内容与教学建议

（一）原地摆臂练习与游戏

摆臂是跑步能否协调的必要条件，是低年级学生建立跑的动作意识的教学内容和手段。



【动作方法】

两腿前后自然开立，上体正直稍前倾，头要正，两眼平视，两手半握拳，两臂弯曲约成直角，以肩关节为轴，肘部用力，两臂前后自然摆动（图4-10）。

此项练习可以作为各种跑的练习活动，这里不做具体教学建议。

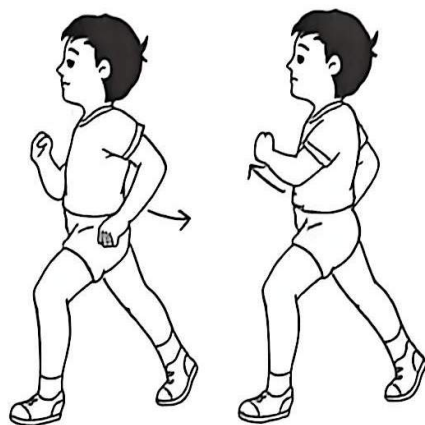


图 4-10

（二）自然直线快速跑与游戏

1. 自然直线快速跑

此项教材是快速跑的重点内容，是培养学生跑的正确动作和发展跑的动作能力的基础性教材。

【动作方法】

跑时上体正直稍前倾，两臂屈肘（约成直角）前后自然摆动，用前脚掌先着地，跑成直线（图4-11）。

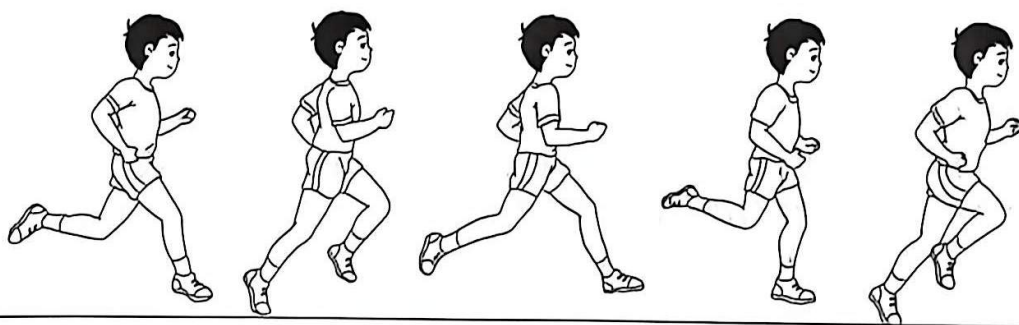


图 4-11

【动作要点】

上体正直稍前倾，肩放松，两臂屈肘，前后摆动。

【教学重点】

上体稍前倾，上下肢协调配合，跑成直线。

【教学建议】

- 直道跑：1~4路纵队，听信号依次沿着10~20米的跑道向前跑出。保持快速跑过终点线。
- 不得越线或抢跑。



○可以用起跑的口令：“各就位”“预备”“跑”发令。

【易犯错误与纠正方法】

跑的姿势变形。

纠正方法：

○提示动作要点。

○通过评价个人跑的姿势强化动作质量。

2. 游戏：让距追逐跑

本游戏的主要目的是使学生在增加竞争因素的奔跑中，发展自然快速奔跑的能力，并保持上体正直、屈臂摆动的基本姿势。提高学生在条件变化时对身体的自控能力(图4-12)。

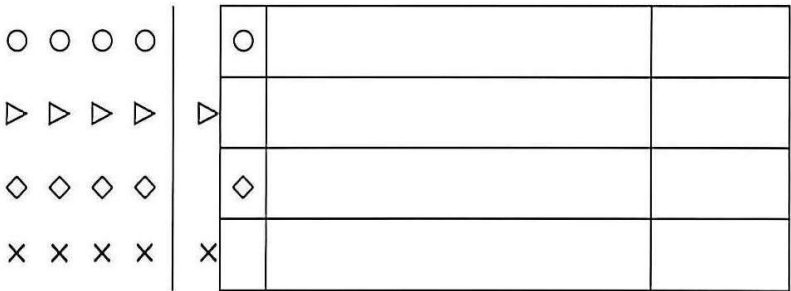


图 4-12

○画4条40米的直道，距离起点线后方1米处画一条平行线作为预备线。起跑线前2米处画一条平行线作为第二起跑线。距离40米再画一条平行线作为终点线。

○将学生分成人数相等的4队，分别成纵队站在预备线后，面向本道的终点。每两队为一组，同组同排的2人为一对（可自愿结对，也可由队长指定）。

○游戏开始，同组中两队队长猜拳确定本轮追逃的角色定位。接着，每组的第一排两人，按角色定位站到各自分道的起跑线后做好预备姿势，听到信号2人同时跑出。后者在途中拍到前者为胜。依次进行直至结束，以各队获胜者多的为胜。下一次互换追逃角色。

○拍击对手后背要轻，不得有推打动作。

○前面人跑过终点线后，后面人不能再追拍。

○先分组进行尝试性练习，再进行比赛，或者先复习直道快速跑和依次出发的直线追逐跑的练习，再组织比赛。

○分组时尽量注意各组成员跑的能力大致相当。

○游戏中启发学生自觉地遵守规则，也可以互派学生担任裁判，进行监督、判罚。

○组织学生在赛后进行讨论、交流，教师引导学生对学习的动作和表现进行评价，培养学生自我教育的能力。



(三)30米快速跑与游戏

1.30米快速跑

本教材是发展快速跑动作能力的重点教材之一。要求在保持正确姿势的跑进中,坚持以最快速度完成30米跑距离。

【动作方法】

用自然站立式起跑,起跑后两脚依次用力快速后蹬,摆动腿向前积极摆动,两臂以肩为轴,积极前后摆动,上下肢协调配合,以最快速度跑完全程(图4-13)。

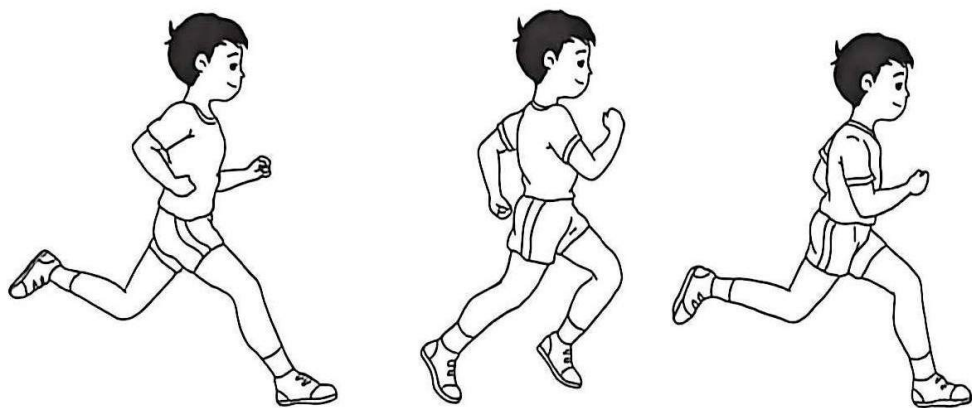


图 4-13

【动作要点】

起跑后,迅速加快速度,并保持正确姿势;前脚掌先着地,直线跑进;尽全力冲过终点线。

【教学重点】

从“站立式”起跑开始,跑出后迅速发挥最快速度;跑时上体正直稍前倾,头要正,眼看前方,摆臂、后蹬有力,快速冲过终点线跑完30米。

【教学难点】

跑的动作协调,跑得直,快速冲过终点线。

【教学建议】

○最初练习速度和距离要适当,重点要求跑的姿势正确。快跑动作一定要用前脚掌先着地,跑得直,跑得自然放松;然后再逐渐要求跑完30米全程和提高跑的速度。



- 多采用游戏、比赛方式练习，如迎面穿梭接力跑、追逐跑、让距跑、计时跑、计名次跑等游戏。
- 有条件的可以双肩拉轮胎跑，两臂有力摆动，脚尖向前，前脚掌着地后蹬或做上坡跑。
- 让学生参与练习的组织工作，如发令，互相交流、提示同伴跑的动作质量，记住自己成绩并登记。
- 进行30米快速跑全程计时测验，记录男女生30米跑的基础体能成绩。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 两臂左右摆动

纠正方法：

- 原地摆臂和原地跑步摆臂练习。要求肘关节内收靠近腰侧，前摆时手不超过体前中心线。

(2) 头后仰、挺腹

纠正方法：

- 提示：前脚掌先着地。
- 做上多级台阶跑或上坡跑、拉重物跑等。

(3) 上体不能保持正直

纠正方法：

- 做背后夹棒跑。

(4) 未到终点线已减速

纠正方法：

- 由短逐渐延长到规定距离的冲过终点线跑。
- 教师站在终点线附近，学生接近终点时提示“快！冲过去。”

2. 游戏：小飞人运动会

全班学生分成四队，每个学生都是运动员，其中2人为发令员，2人为终点裁判员，1人为记录员。计时员由老师担任。运动会前，记录员让全体运动员把自己的名字写在比赛成绩记录表上，并将运动员每2人编成一组。其中第一组由2号发令员和终点裁判员组成，最后一组由1号发令员和终点裁判员组成。比赛开始，1号发令员发令，2人一组跑出，终点裁判员帮助老师观看名次。比赛三组之后，交换发令员和终点裁判员，继续比赛至完毕，最后由记录员将大家的成绩进行登记，以成绩排出名次，成绩最佳者为“小飞人”。其他三队照此进行。

○运动会开始前，各队应自行做好准备活动。

○如果时间充裕，可以进行两轮比赛，登记优秀成绩。



○教师应对学生跑时是否保持正确姿势和各队活动的能力表现进行引导、评价。

(四) 各种方式的接力跑与游戏

(1) 迎面接力跑

将学生分成人数相等的四队，每队分成两个组成迎面接力跑的队形站立。每队排头手持接力棒（或沙包、小球等）。发令后，各队持棒排头向对面跑去，将棒传交给对面排头后排到队尾；接棒者接棒后快速向对面跑去。依次进行，直到各队最后一人。

(2) 往返接力跑

将学生分成人数相等的几队，成纵队排在起跑线后，排头手持接力棒（或小沙包、小球等）。发令后，各队排头迅速向前跑出，绕过本队前方标志物再返回，将接力棒交给本队接棒人后站在队尾，接棒人接棒后继续跑出，依次进行，直至最后一人（图4-14）。

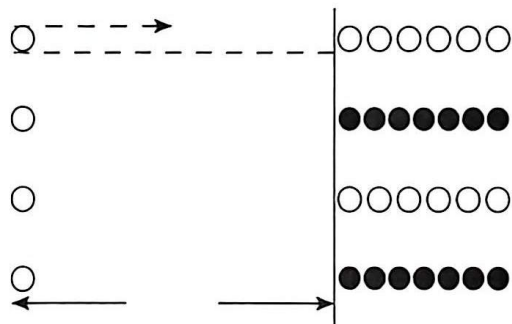


图 4-14

(3) 换物（或障碍）接力跑

方法同上。在奔跑途中在规定区域换取物件，或是通过途中设置的小障碍，如钻小圈、跨过小垫等（同图4-14）。

【动作要点】

迎面接力做到错肩交接棒，钻跨小障碍身体动作协调、迅速。

【教学重点】

○发展自然奔跑能力，要求跑的姿势正确，直线跑进。

○加强对学生进行集体主义、遵守纪律、规则意识和团队意识的教育。

【教学难点】

在游戏奔跑中保持跑的正确姿势。

【教学建议】

○接力比赛前，先要教会学生掌握正确的立棒传接的方法，即用右（左）手传棒、右（左）手接立棒的方法，做到错肩交接棒，以免发生身体碰撞。

○教学前，教师要讲清活动的方法、规则和要求。如必须听到教师口令后才能跑出；起跑时，必须站在起跑线后，不得踏线或越线；传接棒时，不得抛接力棒，如在途中或传接棒时将棒失落，必须由持棒者在失棒处捡起，继续跑进或交接等。

