基于大单元教学视域的初中耐久跑教学设计研究

**摘要：**随着体育教育改革的不断推进，初中耐久跑教学越来越受到重视。为了进一步提高初中学生的耐力水平和身体素质，教育部于2018年发布了《中小学体育课程改革实施意见》，并对初中耐久跑教学提出了具体要求和指导意见。在这个背景下，本研究以大单元教学视域为基础，探讨了初中耐久跑教学设计的方法和策略。通过研究，本研究提出了整体优化的耐久跑教学设计方案，并针对预备班、初一、初二、初三四个年级的学生特点，分别进行了技术指导和训练方法的分析，该研究旨在为初中耐久跑教学的实践提供有益的参考和借鉴。

**关键词：大单元教学；初中耐久跑；教学设计**

引言：随着经济的发展和社会的进步，人们的生活方式和健康观念发生了巨大的变化，越来越多的人开始关注健康问题。作为一项重要的体育运动项目，耐力跑因其对身体健康的益处受到了越来越多人的关注，也成了初中体育教学的重要内容之一。然而，当前初中生的体育锻炼时间受限，教师在教学设计方面也存在不足，导致耐力跑的教学质量和效果不尽如人意。因此，需要探索一种基于大单元教学视域的初中耐久跑教学设计，以提高初中耐力跑教学的质量和效果，满足初中生身心健康的需求。

1. **大单元教学概述**

大单元教学是一种以主题为中心、涉及多个学科内容、跨越多节课程时间的综合性教学方法。在大单元教学中，教师以整合学科知识为目的，通过设计任务、组织活动、引导学生探究等方式，促进学生跨学科思维能力、综合运用能力和解决问题的能力的提升。与传统教学相比，大单元教学注重学科间的融合和综合，强调教师和学生的合作，以及学生主动探究和参与。通过在一个主题下开展多种学科内容的学习和活动，可以增强学生的学科联系和综合运用能力，提高学生的学习兴趣和学习效果。

1. **基于大单元教学视域下初中耐久跑教学的优势**

（一）促进学科融合和综合能力的提升

采用大单元教学方法，教师可以将耐久跑与其他学科知识相融合，让学生在体育课堂中不仅学习运动技能，还能了解运动背后的科学知识、历史背景和文化内涵。例如，在初中耐久跑教学中，可以引入数学知识，让学生学习如何计算距离、时间和速度，理解跑步中的速度变化和配速策略；可以引入科学知识，让学生了解人体的呼吸、心率和能量代谢等相关知识，理解跑步时身体的反应和调节。此外还可以引入历史和文化知识，让学生了解长跑在人类历史和文化中的地位和作用，培养学生的文化素养和体育文化意识。通过跨学科的学习和探究，学生可以将所学知识整合运用到耐久跑的训练和比赛中，提高运动技能的水平和竞技成绩的表现。同时，也可以促进学生的综合运用能力和解决问题的能力的提升，培养学生跨学科思维的发展和创新意识的形成。

（二）增强学生的参与性和主动性

采用大单元教学方法，教师通常会设计多样化的任务和活动，让学生在学习中参与和主动，培养学生的探究精神和合作意识。例如，在初中耐久跑教学中，可以设计组织学生分组进行跑步训练、比赛模拟、体能测试等任务，让学生在团队合作中互相学习、交流和协作，提高学生的参与性和主动性。同时，教师也可以引导学生参加实地考察、文献阅读、专题研究等活动，让学生在探究中主动发现问题、解决问题、总结经验，增强学生的自主学习能力和思考能力。在大单元教学中，学生的角色由被动接受者转变为主动探究者和合作学习者，教师的角色也由传统的知识传授者转变为引导者和组织者，这种学生和教师的互动模式有助于建立学生与教师之间的良好关系，增强学生对体育课程的兴趣和参与度。

（三）提高学生的综合素质

采用大单元教学方法，教师可以在耐久跑教学中注重培养学生的综合素质，如身体素质、智力素质、品德素质和艺术素质等方面的发展。在跑步训练中更加注重学生的身体锻炼，培养学生的耐力、速度、柔韧性和协调性等身体素质。而在跑步比赛中，教师则注重学生的竞技表现，培养学生的竞技意识、心理素质和战斗力等智力素质。跑步过程中更加注重学生的团队协作和道德品质培养，由此能够提高学生的合作意识、团队精神和道德情操等品德素质。

1. **当前初中耐久跑教学设计中存在的问题**

（一）耐久跑教学缺乏针对性和个性化

传统的耐久跑教学方式往往只注重学生跑步的速度和时间，忽略了学生的身体状况和特点，不同的学生体质不同，耐力水平也不一样，有的学生可能患有哮喘、心脏病等疾病，如果一味地追求跑步速度和时间，就会对学生的身体造成损伤，影响到学生的身体健康。此外传统的耐久跑教学方式忽略了学生的兴趣爱好和个 人差异，学生在进行耐久跑训练时，往往会出现厌烦和不感兴趣的情况，这种情况会导致学生的参与度和积极性下降，无法真正达到教学的效果。一般教师在耐久跑教学中缺乏具体的目标和计划，导致教学缺乏针对性，不能够真正达到培养学生耐力和身体素质的目的。初中耐久跑教学缺乏针对性和个性化的问题比较严重，这不仅会影响到学生的身体健康和参与度，而且也会影响到耐久跑教学的效果和质量。

（二）耐久跑教学中存在一定安全风险

耐久跑教学中存在着一定的安全风险。在耐久跑过程中，学生容易因疲劳、心脏负荷等因素出现意外情况。耐久跑是一项高强度、高负荷的运动项目，容易导致学生出现各种运动损伤，常见的运动损伤包括肌肉劳损、韧带拉伤、关节扭伤等，严重的可能导致骨折或其他严重损伤，这些损伤的发生往往与学生的身体素质、训练方式和训练量等因素有关。耐久跑需要较长时间的持续运动，容易导致学生心脏负荷过重，出现心脏问题，特别是对于那些身体素质较差、训练不足的学生，容易在运动中出现心脏骤停、心绞痛等情况，而这些心脏问题的发生会对学生的健康造成严重威胁。此外，耐久跑通常在户外进行，而天气因素也会对运动过程产生影响。例如，在高温、高湿的气候下进行耐久跑容易导致中暑和脱水等问题；而在低温、刺骨的天气下进行耐久跑容易导致冻伤和感冒等问题。除了以上几种安全风险，初中耐久跑教学还存在其他一些安全隐患，如运动场地的安全、学生间相互碰撞的风险等。这些安全隐患需要得到重视和有效地控制。

（三）耐久跑教学中评价标准和方法问题

耐久跑教学中还存在着一定的评价标准和方法上的问题。目前，耐久跑教学的评价主要以速度和距离为评价指标，忽略了其他重要的因素，如学生的耐力、心肺功能、心理素质等，而这些因素对于学生的长期身体健康和综合素质的发展也具有重要的影响。当前耐久跑教学的评价方法主要是对学生进行速度和距离的测试，测试数据的高低直接反映了学生的表现。但这种方法往往不能全面反映学生的综合素质和表现，也容易让学生在测试中出现焦虑和紧张情绪。此外，耐久跑教学的评价标准往往是根据学生的年龄、性别和体重等基本信息来进行设定，但这种标准并不能完全反映学生的个体差异和实际表现，也容易产生不公平现象。

1. **耐久跑大单元教学设计整体优化的思考**

（一）耐久跑整体设计的思考

耐久跑教学是初中体育教育中的重要内容之一，在耐久跑教学的大单元教学设计中，不同年级的教学重点和教学内容需要有所调整，以适应学生的年龄特点和身体发育情况。教材的大单元教学设计可以让教师在教学过程中更加系统和有针对性地安排教学内容和教学方法，让学生在三年的学习中逐步掌握跑步技能，逐步提高心肺功能和耐力水平，并逐步发展竞技水平和战略意识，达到全面发展的目的。同时，在教学过程中，教师还应该注重学生的个性化发展，根据学生的不同特点和需求，为学生提供更加全面和个性化的教学服务，让学生在自己的学习中得到更加全面和有效的提升，达到最佳的教学效果。

（二）耐久跑设计因素的思考

耐久跑大单元的教学设计应考虑多个因素，以确保教学效果和质量。首先，教学内容应该贯穿学段，让学生逐步掌握跑步技能和训练方法，逐步提高心肺功能和耐力水平，并逐步发展竞技水平和战略意识。在此基础上，不同年级的学情定位也应该得到重视，以适应学生的年龄特点和身体发育情况。其次，教学的难度进阶也是非常重要的因素。教师需要逐步提高教学重难点的难度，以确保学生能够逐步掌握跑步技能和训练方法。第三，教法的层级进阶也是考虑因素之一。教师需要根据学生的学习情况和掌握程度，逐步提高教法的层级，以帮助学生更好地掌握和应用跑步技能和训练方法。例如，在初一年级，可以采用示范教学法和讲解教学法，而在初三年级，则可以引导学生独立训练和比赛，以帮助他们更好地掌握跑步技能和训练方法。最后，区别对待的教学手段也是教学设计的重要因素之一，不同学生的学习能力和兴趣爱好不同，因此，教师需要采用不同的教学手段，以帮助学生更好地掌握跑步技能和训练方法。

1. **从初中四年整体角度设计耐久跑教学**
2. 预备班

初中预备班学生年龄一般在12-14岁之间，处于青春期前期，身体正在快速发育，身高和体重的增长较为明显。因此，进行耐久跑训练需要遵循科学合理的训练原则和方法，以保障学生的身体健康和训练效果。首先，根据学生的身体素质和兴趣爱好，制定合理的训练计划。初中预备班学生耐久跑训练应该以逐步提高跑步时间和距离为目标，一开始可以进行轻度的热身运动，然后开始跑步训练，训练结束后要进行适当的放松运动。坚持定期进行耐久跑训练，每周训练3-4次，每次训练30-45分钟，以逐渐提高学生的耐力和体能素质。然后适当增加跑步时间和距离，可以适当增加训练强度，如加入绕桩跑、组队跑、计时计分等训练方式，以提高学生的兴趣和积极性。在跑步训练中，要注意学生的饮食、保暖、防晒等方面，确保学生的身体健康和安全。同时，在训练前进行适度的热身活动，以防止运动损伤的发生。此外，教师应该关注学生在训练中的反应和感受，及时调整训练计划和强度，避免过度训练和身体损伤的发生。

（二）初一年级

初一年级的学生年龄较小，身体发育和心理发展还不够成熟，因此教学设计应该以基础训练为主，让学生掌握正确的跑步姿势和呼吸方法，同时提高学生的心肺功能和耐力水平。教学内容应该从基础跑步技能、体能训练和基础心肺训练等方面入手，注重跑步技能的正确性和基础训练的系统性。教学过程中，教师可以采用示范教学法和讲解教学法，让学生通过模仿和听讲的方式来掌握基础技能和训练方法。

除了基础训练外，初一年级的耐久跑教学还应注重培养学生的兴趣和乐趣，使他们能够享受跑步的过程。在教学设计中，可以采用游戏化教学、趣味性训练等方法，激发学生的学习兴趣和学习动力，让他们在愉悦的氛围中学习跑步技能和训练方法。教学设计还应注重个性化教学，因为每个学生的身体状况和学习能力都不同，教师需要针对不同学生的情况进行个性化指导，帮助他们更好地掌握跑步技能和训练方法。

（三）初二年级

初二年级的学生身体和心理发展逐渐成熟，教学设计应该适当增加耐力训练和长跑训练内容。在耐久跑的教学内容方面，可以适当增加长距离跑、间歇训练、爬坡训练等内容，引导学生掌握合理的训练方法和节奏感。在耐力训练方面，可以适当增加训练时间和强度，让学生逐步适应长时间的跑步训练，并且逐步提高其跑步速度和距离。在教学方法方面，教师要善于采用讨论教学法和反思教学法，让学生通过讨论和反思的方式来掌握训练方法和节奏感。在讨论教学法中，教师可以通过问题引导，让学生探讨如何合理安排训练计划、如何掌握正确的呼吸方法、如何在跑步中保持节奏等问题。在反思教学法中，教师可以引导学生回顾自己的训练过程，分析自己的训练成果和不足之处，从而对训练方法进行调整和改进。

此外，教师还可以通过比赛、活动等方式激发学生的学习兴趣和积极性，提高其参与度和竞技能力。可以组织校内的长跑比赛、越野比赛等活动，让学生在比赛中锻炼自己的耐力和速度，并且在比赛中获取实际经验和认识到自己的不足之处。同时，可以组织户外运动、徒步旅行等活动，让学生在实践中感受到长跑训练的实际意义和价值。

（四）初三年级

初三年级的学生已经到了初中的最后阶段，教学设计应该注重提高学生的竞技水平和战略意识。在教学内容方面要适当增加比赛和训练活动的内容，让学生参加更高水平的比赛和训练活动，并在实践中逐渐掌握比赛策略和技巧，对此可以通过组织校内的比赛和训练活动，或者参加地区或全国性的比赛和训练活动，让学生在实践中不断提高自己的竞技水平和战略意识。教师可以采用案例教学法和探究性教学法，让学生通过案例分析和探究性学习的方式来掌握比赛策略和技巧。在案例教学法中，教师应该引导学生分析和总结历年来的比赛案例，探究比赛中的策略和技巧，从而提高学生的竞技表现。在探究性教学法中，教师可以引导学生通过实践和自主探究的方式来掌握比赛策略和技巧，让学生在探究中不断提高自己的竞技能力和思维能力。同时，还应该注重学生的心理素质培养，提高其比赛的心理承受能力和抗压能力。可以通过组织心理辅导、集体谈心等方式，帮助学生理解比赛中的压力和紧张感，并提供相应的心理技能训练，提高学生的心理素质和竞技表现。

1. **加强对学生耐久跑技术的指导**

（一）预备班的技术指导

耐久跑是一项非常重要的运动，不仅可以提高学生的身体素质和健康水平，还可以锻炼学生的意志力和坚韧性，促进学生的全面发展。因此，在预备班阶段，教师应该加强对学生的宣传和教育，提高学生对耐久跑的认识和重视程度。教师可以通过讲解耐久跑的基本知识和技巧，让学生更好地了解耐久跑的含义和作用。同时，通过讲述运动员的成功经历和跑步的好处，可以激发学生的兴趣和动力，进一步提高学生对耐久跑的认识和重视程度。通过组织耐久跑比赛和活动，增强学生的参与感和体验感。比如，组织学生进行小组耐久跑比赛，可以增强学生的团队意识和竞技意识，同时也可以提高学生对耐久跑的兴趣和热爱程度。此外，教师还可以通过与学生交流和互动，了解学生的耐久跑经历和感受，及时给予鼓励和肯定。只有让学生体验到耐久跑的乐趣和成就感，才能真正培养学生对耐久跑的兴趣和认识其重要性。

教师应该指导学生合理饮食，避免因营养不良或饮食不当而导致的运动损伤。教师可以向学生传授一些营养常识和饮食原则，帮助学生了解何种食物对于身体健康和运动耐力的提升有益。此外，教师也可以向学生推荐一些适合耐力运动的食物，例如含有丰富碳水化合物的面包、米饭和蔬菜，含有蛋白质的鸡蛋、瘦肉和鱼类等。通过合理饮食，可以为学生提供足够的能量和营养，促进学生的身体健康和运动水平的提升。

选择适合自己的跑步鞋是非常重要的。教师应该指导学生如何选择适合自己的跑步鞋，以提高跑步的安全性和舒适度。适合跑步的鞋子一般具有以下几个特点：舒适、轻便、透气、缓震、防滑等。教师可以向学生介绍这些特点，让学生了解如何根据自己的需求来选择合适的跑步鞋。同时，教师还可以向学生推荐一些品牌和型号，让学生更好地了解市面上适合跑步的鞋子。选择合适的跑步鞋可以有效地减少跑步对脚部的损伤，提高跑步的舒适度和安全性。

（二）初一阶段的技术指导

正确的跑步姿势对于跑步的效果和防止运动伤害都至关重要。在教学过程中，教师应该着重教导学生保持正确的身体姿势，在跑步时，身体要保持笔直，头部稍微前倾，脊椎略呈弓形，臀部稍微向前突出，保持一个稳定的身体姿势。此外，臀部的摆动应该正确，臂部应该自然摆动，手臂不要交叉或者摆动过大。肘关节弯曲角度大约为90度，手臂应该向后摆动，而不是向前摆动。脚步的落地和起跑也是一个技巧，脚步的落地应该先着地于脚掌，再逐渐向前滚动，从而保证每一步的稳定性。起跑时，应该先用前脚掌着地，然后迅速蹬地，让身体重心向前移动。

正确的呼吸方法对于耐久跑的效果和身体健康都至关重要。在教学过程中，要正确指导鼻子和口呼吸的方式，在慢跑或中速跑时，学生可以通过鼻子和嘴巴同时呼吸，让氧气更好地进入肺部。在高速跑步时，建议学生采用口呼吸的方式，以提高氧气的进入量。学生在跑步时应该掌握一定的呼吸节奏，比如每跑几步换一次气，或者每两个步骤呼吸一次等，这样可以让学生更好地控制呼吸，减轻身体的疲劳。例如，在教学过程中，教师可以通过示范和讲解的方式，让学生了解正确的呼吸方法和呼吸节奏，并要求学生在跑步过程中逐渐掌握和运用。同时，教师还可以让学生进行呼吸训练，进行深呼吸或冥想等，以提高学生的呼吸能力和控制水平。

基础训练对于学生的耐久跑能力提高至关重要。在教学过程中，教师应该对学生进行有针对性的基础训练，包括体能训练和心肺训练等方面。体能训练方面，教师可以针对学生的身体素质和个人差异进行训练。例如，对于身体较为弱的学生，可以进行一些简单的体能训练，例如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等；对于身体较为健康的学生，可以适当增加训练的强度和难度，例如负重训练、爬山训练等。通过逐步提高体能水平，学生的耐久跑能力也会得到提高。心肺训练方面，教师可以采用不同的训练方法，例如间歇训练、连续训练、爬坡训练等。通过逐渐提高训练强度和时间，学生的心肺功能可以得到提高，从而在耐久跑训练中更加有利。

（三）初二阶段的技术指导

在初二阶段，教师应该适当增加耐力训练和长跑训练的内容，引导学生掌握合理的训练方法和节奏感，让学生逐渐适应长时间的跑步训练，并且逐步提高其跑步速度和距离。在教学中，教师应该注重跑步节奏的教学，让学生了解均速跑、变速跑和冲刺等不同的跑步节奏，并通过实践训练逐步掌握。在训练中，教师可以根据学生的实际情况，逐步增加训练强度和难度，让学生在适当的情况下掌握不同的跑步节奏，提高其运动能力和竞技表现。例如，在匀速跑的训练中，教师可以先让学生了解什么是匀速跑，然后通过跑步示范和讲解，让学生了解均速跑的特点和注意事项，最后在训练中逐步掌握均速跑的技巧和节奏感。在变速跑的训练中，教师可以设置不同的训练强度和时间，让学生逐步掌握变速跑的技巧和节奏感。在冲刺训练中，教师可以通过短距离的冲刺训练，让学生逐步提高冲刺速度和爆发力，同时加强其心肺功能和肌肉耐力。

对于初二的学生来说，教师可以将长跑训练分为不同的阶段，逐步提高训练强度和训练距离。在初期阶段，教师可以采用分段跑的方法，让学生逐渐适应长时间的跑步训练，并且逐步提高其跑步距离。在训练中，教师可以采用心率监测和反馈的方式，让学生掌握合理的跑步节奏和呼吸方法，提高其跑步效率和耐力水平。此外，教师还可以将长跑训练融入到课外活动中，如户外拓展训练、校园长跑等活动，激发学生的兴趣和积极性，提高长跑训练的效果。

不同的训练方法可以针对不同的训练目的和训练效果，因此教师应该在教学中灵活运用不同的训练方法。跑步机训练可以帮助学生掌握跑步节奏和呼吸方法，以及提高心肺功能；阶段性训练可以根据学生的训练水平进行不同强度的训练，帮助学生逐步提高耐力水平；间歇性训练可以帮助学生掌握合理的跑步节奏和休息时间，以及逐步提高其耐力水平和竞技表现。教师在选择训练方法时需要根据学生的特点和训练目的进行合理的搭配和调整，以达到更好的训练效果。

（四）初三阶段的技术指导

在教授竞技技巧时，教师可以通过视频或实地观摩来示范正确的技巧，也可以利用案例教学法让学生自己发现和总结比赛中的竞技技巧，加深对技巧的理解和应用。例如，在起跑技巧的教学中，教师可以将不同选手的起跑方式进行对比，并让学生自己分析优缺点和适用场景，从而提高学生的竞技技巧水平。另外，在教学过程中，教师还应该注意提高学生的竞技心理素质，让学生掌握比赛中的心理调节技巧，提高其比赛的表现和自信心。

在教授比赛中的战略意识时，教师应该让学生了解不同的比赛策略和战术，根据比赛的情况和对手的特点制定出合理的战略和应变方案。例如，在中长跑比赛中，教师可以让学生了解如何根据自身的耐力水平和比赛的路线设计出合理的配速方案，从而在比赛中取得更好的成绩。同时，教师也应该注意培养学生的团队协作精神，让学生了解如何在比赛中进行合理的分组和配合，共同完成比赛的任务。

参加更高水平的比赛和训练活动是提高学生耐久跑竞技水平的重要途径，教师应该积极引导学生参加各种比赛和训练活动，包括校内和校外的比赛、地方性和全国性的比赛等。通过参加比赛和训练活动，学生可以了解不同比赛的规则和要求，掌握不同比赛的技巧和策略，提高自身的竞技表现和心理素质。

**结束语**

在当前教育环境下，体育教学逐渐成为学校教育的重要组成部分，而耐久跑作为体育课程中不可或缺的一部分，其教学设计与方法的科学性和先进性对于体育教学的改革，学生的综合发展等都具有重要作用。本文的研究为初中耐久跑教学的改进和优化提供了理论基础和实践指导，对于提高学生的身体素质和心理素质具有重要的意义。相信在教师和学生的共同努力下，初中耐久跑教学将会迎来更加美好和光明的未来。

参考文献：

[1]尤静.谈初中耐久跑教学的问题与对策[J].田径,2022,(12):26-27.

[2]陈丽霞.初中体育耐久跑教学中小组合作学习的应用[J].当代体育科技,2022,(23):62-64.

[3]郭小娟.基于情境教学下初中耐久跑教学策略分析[J].田径,2022,(05):4-6.

[4]叶晓涵.关于初中体育课堂耐久跑教学的几点思考[J].拳击与格斗,2022,(01):85-87.

[5]邱建旺.初中体育耐久跑教学策略探究[J].中学教学参考,2021,(36):19-20.

[6]沈杰.刍议初中耐久跑教学[J].田径,2021,(08):75.

交流时间：2023年4月7日