

体育中考视角下中学生耐力跑的教学策略研究 ——以同济二附中2019届学生为例

刘雪丽

同济大学第二附属中学，上海

收稿日期：2022年5月19日；录用日期：2022年6月22日；发布日期：2022年6月29日

摘 要

本文通过以“兴趣培养法 - 团队协作法 - 个体激励法”为干预策略，在学练中不仅提高学生耐力跑成绩，同时也培养学生敢于面对困难勇敢顽强、拼搏进取的意志品质，通过切实有效的方法手段，提高初中体育教学质量。

关键词

体育中考，耐力跑，教学策略

Research on the Teaching Strategies of Endurance Running for Middle School Students from the Perspective of the Physical Education Entrance Examination

—Taking the 2019 Students of Tongji Second Affiliated High School as
an Example

Xueli Liu

The Second Affiliated Middle School of Tongji University, Shanghai

Received: May 19th, 2022; accepted: Jun. 22nd, 2022; published: Jun. 29th, 2022

Abstract

This article uses the “interest training method-team cooperation method-individual motivation

method” as the intervention strategy, not only improves students’ endurance running performance in learning and training, but also cultivates students’ will to face difficulties, be brave, tenacious, and enterprising spirit through practical and effective methods to improve the quality of physical education teaching in junior high schools.

Keywords

Physical Education High School Entrance Examination, Endurance Running, Teaching Strategies

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,青少年体质健康问题日益突出,心血管疾病、运动中猝死等情况屡见不鲜,力量、速度、耐力等素质持续下降,学生体质健康问题成为当下学校体育的重点关注对象。综合各学者关于耐力素质下降原因的分析发现,除了社会对教育的片面认知、学校场地限制、学生学业负担等客观因素外,体育教师在教学中的教学策略也会对学生产生严重影响。体育课的心理负荷包涵学习态度、需求、意志和行,是体育课教学评价的重要指标,初中阶段学生的身心特点,已不能适应传统的、单一的计时跑的方式,长此以往甚至会使学生产生畏惧心理,留下心理阴影。

为提高学生体质健康,消除耐力跑的抵触心理,本研究以 2019 届学生为研究对象,通过培养学生兴趣、团队协作和个人激励法等教学策略,对比前后成绩总结各个阶段对学生的影响,为提高中考成绩和教学质量提供参考。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

同济二附中 2019 届初三年级学生,共 64 名学生(男生 33,女生 31 人)。

2.2. 研究方法

1) 文献资料法:在中国知网、万方、维普、龙源等平台,以“中考体育”、“耐力素质”、“教学策略”等为主题词,搜索期刊文章、硕博论文若干篇;借鉴政府文件、当下学生体质健康的热点新闻报道和推送,为本文的研究提供研究背景和依据。

2) 实验法:以 2019 届学生为研究对象,将该届学生在初三刚开学的 800 米/1000 米成绩为实验前数据,以“兴趣培养法-团队协作法-个体激励法”为干预策略,将学生参加体育中考的成绩为实验后数据,前后数据进行对比,了解学生长跑成绩是否有所提高,前后数据间是否有显著性差异。

3) 实证研究法:初三 2 班作为实验班,最终的中考成绩与初二测试时的成绩进行对比分析,具体证实研究方法的有效性。

4) 问卷调查法:问卷主要涉及学生对于长跑的认知、心理接受程度以及对于教学策略的满意度这三个维度,由于干预策略在不同周期所呈现的运动负荷和教学策略不同,因此,为确保实时监测学生的心理状况,将分别在实验前、实验中的三个周期以及实验后进行问卷调查。

5) 数理统计法: 利用 SPSS20.0 系统和 EXCEL 等数据处理软件, 对学生实验前后的长跑成绩进行对比, 观察学生成绩是否有显著性提高。

3. 学生对中考耐力跑的认知

3.1. 对中考耐力跑的态度

在中考分数的压力及学校大环境的反复强调下, 学生对于耐力跑的重要性有较为深刻的了解, 虽然都是以提高耐力成绩为目的, 但教学策略的改变、巧妙的语言表达, 以及中学生注意力容易转移、认知能力欠缺等特征, 使得学生不同阶段对耐力跑的认知不同。由表 1 可知, 学生面对耐力跑, 9%的学生充满自信, 积极应对, 且这 6 位同学身体素质较好; 88%的学生有抵触情绪, 在访谈过程中也发现学生对耐力跑项目比较惧怕, 缺乏自信心; 3%的学生选择无所谓, 经了解这两名同学体育成绩较差, 对自己失去信心, 存在自我放弃的念头。

Table 1. Students' attitudes towards endurance running (N = 64)

表 1. 学生对耐力跑的态度(N = 64)

态度	频数(N)	百分比(%)
充满自信	6	9
有抵触情绪	56	88
无所谓	2	3

3.2. 参与耐力跑的动机

对于初三年级的学生来说, 体育课已不再只是活动课, 更是提高体育中考成绩的主要阵地。由表 2 可知, 学生参与耐力跑的动机主要是应对中考、增强体质、完成课堂任务, 所占比例分别是 100%、94%、97%, 初三学生面对中考, 学生压力大, 参与体育锻炼可以减轻学生压力, 而体育作为中考科目, 只有 8%的学生认为可以减轻压力, 在访谈中也发现, 耐力项目对他们来说也是一种压力, 为了应对中考, 不能达到放松心情。

Table 2. Students' motivation to participate in endurance running (N = 64)

表 2. 学生参与耐力跑的动机(N = 64)

动机	频数(N)	百分比(%)
应对中考	64	100
增强体质	60	94
完成课堂任务	58	97
挑战自我	8	13
减轻学习压力	5	8
其他	0	0

3.3. 耐力跑中的表现

对于学生来说，耐力跑本身就会使人产生畏惧感，尤其在刚接触阶段极易产生呼吸苦难、肌肉酸痛的表现，此外在此过程中学生面对困难时的意志表现也会尤为突出。由表 3 可知，91%的学生体力不支，88%的学生意志不够坚定，想要放弃，只有 13%的学生体力充沛，19%的学生意志坚强，因此体育教师在今后的体育课上要注意学生的体力和耐力的培养及德育教育，培养学生不畏艰难的意志品质。

Table 3. Performance of students participating in endurance running (N = 64)
表 3. 学生参与耐力跑中的表现(N = 64)

状况	频数(N)	百分比(%)
体力不支	58	91
意志不强(想放弃)	56	88
体力充沛	8	13
意志坚强	12	19
其他	0	0

4. 中考耐力跑的策略实施

制定方案，明确阶段方法手段

如下表 4，初三 2 班为实验班，初三 1 班为对照班，初三 2 通过兴趣培养、团队合作、个人激励等手段进行干预，初三 1 按照传统耐力训练模式进行。

Table 4. Formulate training plans for each stage
表 4. 制定各阶段训练计划

实验组(初三 2)			对照组(初三 1)
第一阶段 (兴趣培养)	游戏法	例如：莱格尔跑、贪吃蛇、定向跑	
第二阶段 (团队协作)	小组练习 (共 4 组，每组 5 男 5 女) 同质分组和异质分组	计时方法 1：每组最后一名男、女生 成绩相加 计时方法 2：全员成绩累计	传统训练方法 (计时训练)
第三阶段 (个人激励)	激励法 (奖励机制)	将个人成绩进行纵向对比	

(一) 兴趣培养阶段

- 1) 确定时间段：2018.9~2018.10
- 2) 制定游戏，提高学生兴趣

兴趣是最好的老师，是入门的开始，也是影响体育训练时训练的自觉性与积极性的重要因素，耐力跑，对中学生在说枯燥无味，持续时间长，体力消耗也比较大，如果不正确引导很容易让学生产生厌烦、抵触的心理。

3) 形成案例

① 音乐降低疲劳, 节奏提高成效

在升入初三年级前, 初中阶段的学生对体育课具备较强的学习兴趣, 课堂参与感、自我征服感较强, 对耐力跑尚未形成清晰的认知。根据以往经验, 循环反复、枯燥单一的“跑圈”计时方式会使学生失去对体育课的兴趣, 甚至当听到“长跑”时, 学生甚至会产生抵触、畏惧的情绪。因此, 为克服学生心理障碍、改进学生对耐力跑的认知, 形成以“兴趣驱动”为主导的耐力跑练习方式, 2019 届初三年级学生刚步入初三时, 体育课就开始采用了“莱格尔跑”的训练方式。

“莱格尔跑”是以 20 米长度的两条端线互为起点和终点, 在音乐节奏的伴随下折返跑, 跑动速度随音乐节奏不断调整。处于中学阶段的学生, 其身体形态、发育水平、运动能力及个体水平等不尽相同, 且当前中学体育课的组织形式仍是以行政班为单位进行教学。因此, 为达到训练效果、切实提高学生耐力跑成绩, 可以在“莱格尔跑”的训练方式基础上, 通过改变练习长度、训练次数、训练节奏来提高学生成绩^[1]。

完成运动负荷基本目标的同时, 也兼顾到了学生的心理承受力, 音乐减弱了学生的疲惫感, 音乐节奏的转变无形中提高了学生应对生理“极点”的能力, 同时, 同伴间的鼓励、完成既定目标的成就感, 也提升了学生对于耐力跑的兴趣。

此外, 这种训练方式还能够改变教学中学生“不可控”的局面, 方向单一、距离短的训练方式能够使学生的活动尽收老师的眼下。通过统一明确的音乐节奏、跑动方向, 练习中不会出现掉队或被落后很远的情况, 便于老师观察学生的投入程度, 及时鼓励学生并对情况波动进行干预和激励。课后与学生及时沟通, 了解学生在次训练方法的心理状态及体能状态, 让学生根据自己情况设定下阶段的目标, 从而不断提高耐力跑的成绩, 达到真正锻炼身体、增强体质的目的。

② 游戏教学法在耐久跑中的应用(贪吃蛇)

在的耐久跑练习时我采用了“贪吃蛇”的游戏。将学生分成四组, 每一组即是一条贪吃蛇, 蛇头的这位同学带领后面的同学在一个篮球场大小的区域内随意跑动, 在跑动过程中避免与其他“蛇”的身体发生碰撞, 要随时观察其他“蛇”的路线, 提前做好变向准备。同时还可以利用游戏规则互相包围, 被包围或则碰到别的蛇体者判定为失分, 然后继续游戏, 游戏结束统计分数, 失分多者判定为失败, 失败者进行一定的惩罚。

通过游戏练习耐久跑, 学生的注意力集中在应对场中情况的不停变化上, 从而减轻了耐久跑训练中的一些痛苦体验, 在不知不觉中得到了锻炼, 改善呼吸系统和心血管系统的功能、发展耐力的同时, 又能保持愉快心情, 减少学生的恐惧感, 体会运动的快乐。

4) 设计问卷, 了解学生心理变化

在兴趣培养之前, 进行问卷设计并发放问卷, 了解学生对耐力跑项目的认知情况, 在经过一个月的兴趣培养, 游戏法的介入, 再设计一份学生问卷, 了解学生心理是否有所改变。在问卷的设计上要体现心理变化方面的问答。

① 学生对游戏教学方式喜欢程度

兴趣是学生的第一任老师, 通过趣味游戏、小组比赛、个人奖励等方式, 充分调动学生参与的主动性、积极性, 对于学生接受耐力跑项目能够起到很好的铺垫作用。趣味性强、竞技性弱的练习阶段, 学生对于耐力跑项目的接受程度较高, 随着接下来各阶段练习方式竞技性的增强, 学生的畏惧心理开始凸显, 但由于前面各阶段耐力素质的铺垫、自信心的树立, 不能接受竞技性强、趣味性弱的学生人数虽有所增长, 但增长幅度和比例并不大且以女生为主。由表 5 可见, 学生对游戏方式来提高学生对耐力的兴

趣的态度是：非常喜欢 62.9%，比较喜欢 28.6%，一般喜欢 8.5%，不太喜欢和非常不喜欢为 0，由此可见，在耐力项目中，游戏形式还是比较受欢迎的。

Table 5. Students' liking for game style
表 5. 学生对游戏方式的喜欢程度

态度	频数(N = 35)	百分比(%)
非常喜欢	22	62.9
比较喜欢	10	28.6
一般喜欢	3	8.5
不太喜欢	0	0
非常不喜欢	0	0

② 游戏教学方式对学生的影响

为吸引学生注意力、提升课堂参与感，在兴趣培养阶段制定了丰富的课堂教学内容，在教学过程中，老师反复强调动作要领和技巧，对于学生成绩的进步和提升起着举足轻重的作用。由表 6 可见，游戏方式对学生的影响主要是心理上的，占 85.7%，体能上为 14.3%，采用游戏方式练习耐力跑，其主要目的也是为了消除或减弱学生的心理恐惧，让学生从心理上更容易接受耐力跑项目。

Table 6. The impact of game teaching methods on students
表 6. 游戏教学方式对学生的影响

影响	频数(N = 35)	百分比(%)
体能上的	5	14.3
心理上的	30	85.7
智力上的	0	0
其他	0	0

5) 前后对比分析

实验班初三 2 班学生对耐力跑的态度变化情况如下：

Table 7. Comparison of students' attitudes towards endurance running (N = 35)
表 7. 学生对耐力跑的态度对比(N = 35)

态度	频数(N)	百分比(%)前	频数	百分比(%)后
充满自信	4	11.4	25	71.4
有抵触情绪	30	85.7	10	28.6
无所谓	1	2.9	0	0

兴趣是学生的第一任老师,通过趣味游戏、小组比赛、个人奖励等方式,充分调动学生参与的主动性、积极性,对于学生接受耐力跑项目能够起到很好的铺垫作用。有表 7 可见,在兴趣培养阶段,学生的态度也有一定的转变,之前有抵触情绪的有 85.7%,在游戏形式下,心理有抵触情绪的学生只占 28.6%。充满自信,也能积极面对的从 11.4%增加到 85.7%,说明学生在面对耐力项目的态度有较大的转变,针对还有情绪的同学,教师将进一步了解情况,改善其状况。

(二) 团队协作阶段

1) 确定时间段: 2018.10~2019.1

2) 设计团队训练法,提高学生整体成绩

分小组训练法: 男女分组、女女分组; 同质分组、异质分组

在小组分组法中,主要采用异质分组法,每个学生的能力都不相同,推选一名责任心强的小组长,在小组长带领下完成既定的跑步任务,能力不同任务也不同,这样可以提高意志力较差的学生成绩。

根据不同计时方法培养学生团队合作意识,在团队协作中提升个人能力。

3) 形成案例——“团队协作,挑战极限”

在练习前期我们采用了 2 个月的“莱格尔跑”,在此训练铺垫下,2019 届初三年级的学生对于耐力跑已具备较浓厚的学习兴趣,并能够感受到突破自我、超越极限的喜悦。在此学习背景下,加强训练强度、巩固体能储备,对于运动成绩的提高将起到事半功倍的作用。然而,若急于求成,忽视初中阶段学生意志力不高的身心特点,跳过自信心树立的环节,直接进入到个人目标激励的阶段,反而事倍功半。

团队练习法是由团队中的各个成员,充分发挥自身优势和技能,为完成一个集体目标而共同努力的团体组织。根据分类属性、预期目标和结果不同,可以按照性别、运动技能、队列组别进行分组。团队练习法较个人的训练相比,更加关注集体成绩和团队间的相互配合,在集体完成练习目标的同时也能培养学生的集体荣誉感,发挥团队作用,相互鼓励协作一致,最终提高耐力跑成绩。

4) 设计问卷,了解团队合作情况

设计问卷并发放问卷,了解学生在团队合作过程中的状态。

① 学生对团队训练法的态度

小组为单位的团队练习方式,较前阶段游戏体验类的练习方式相比,学生的意愿程度有所降低但比例仍然很高。体育除了能增强体质健康、掌握运动技能和方法外,还具备锤炼意志品质、培养团队合作的精神和意志。由表 8 可知,学生非常赞同团队训练的 85.7%,比较赞同的占 14.3%,看得出学生对团队训练的兴趣还是很大的,在访谈过程中,学生认为团队练习法有助于克服懒惰心里,培养学生的竞争意识和坚定的意志。

Table 8. Students' attitudes to the team training method

表 8. 学生对团队训练法的态度

态度	频数(N = 35)	百分比(%)
非常赞同	30	85.7
比较赞同	5	14.3
一般	0	0
不太赞同	0	0
完全不赞同	0	0

② 团队协作对学生的影响

由表 9 可见,团队协作形式进行耐力跑,对学生最主要的影响是提高自己的成绩和能力,培养团队精神和服务意识,分别占 97.1%、91.4%,其次的影响是培养学生不怕苦不服输的意志品质及增强自信心,分别占 85.7%, 82.9%; 另外团队协作训练法也可以增强与同伴之间的沟通,培养人际关系。

Table 9. The impact of teamwork on students
表 9. 团队协作对学生的影响

影响	频数(N = 35)	百分比(%)
增强与同伴之间的沟通	25	71.4
提高自己的成绩与能力	34	97.1
培养团队精神服务意识	32	91.4
不怕苦不服输意志品质	30	85.7
增强自信心	29	82.9
其他	0	0

(三) 个人激励阶段

1) 确定时间段: 2019.1~2019.4

2) 个人激励法: 语言激励、礼物奖励、免测一次。

主要是针对个人提升与冲刺阶段,浦老师以语言激励学生,并以前一次成绩作为基础,每进步一次都会奖励学生一个小礼物,这种方法对学生来说它不仅是礼物,更是一个目标,一个超越自己的目标。另外浦老师还采用免测一次的方法激励学生,在测试中如果学生成绩达到中考满分,则学生可以免测一次。

3) 形成案例 - 初中体育耐力跑中通过奖励机制提高学生兴趣

耐力跑是初中学段体育课的重要教学内容之一,也是锻炼学生耐力素质的基本方式。不仅是锻炼学生的有氧耐力,而且需要让学生在体育锻炼的过程中形成吃苦耐劳的精神,进而提升学生的身体素质。耐力跑作为中考体育的项目之一,因其分值高、所占比重重大,而引起初中体育教学的重视。但在以往的耐力跑教学中,由于教学手段单一、枯燥,且疲劳程度较高,使得学生练习的兴趣和积极性不高,甚至产生抗拒、畏惧的心理。为此,把握好耐力跑的教学环节,建立科学合理的教学手段,从而提高学生练习的兴趣,调动学生的积极性,实现体育教学的目标显得尤为重要[2]。

提高耐力素质需要一个较长的过程,只有通过坚持练习,才能打下良好的基础。2019 届初三年级学生自初一年级开始,在耐力跑练习中除了增加多种教学手段外,同时实施了奖惩制度,借以提高学生兴趣和练习积极性。

实施办法:

手段: 每 2 周进行一次男生 1000 米、女生 800 米计时跑

目的: 1) 检验教学手段的效果; 2) 采集实验数据; 3) 学生了解自身能力。

办法一: 利用学生年龄特点,用糖果为奖品,促进学生积极向上。

进奖规则: 与前一次的成绩比对,进步 1~9 秒奖励糖果 1 颗;进步 10~19 秒奖励 2 颗;进步 20~29 秒奖励 3 颗;以此类推。成绩优秀者一次奖励 10 颗。

办法二：根据分层教学原则，利用学生心理，对于成绩优秀的学生实行“免跑”制度。

规则：一次成绩达到优秀或满分的，可选择任意一次免跑机会。

效果分析：

各年段男女生耐力跑平均成绩如下图 1。

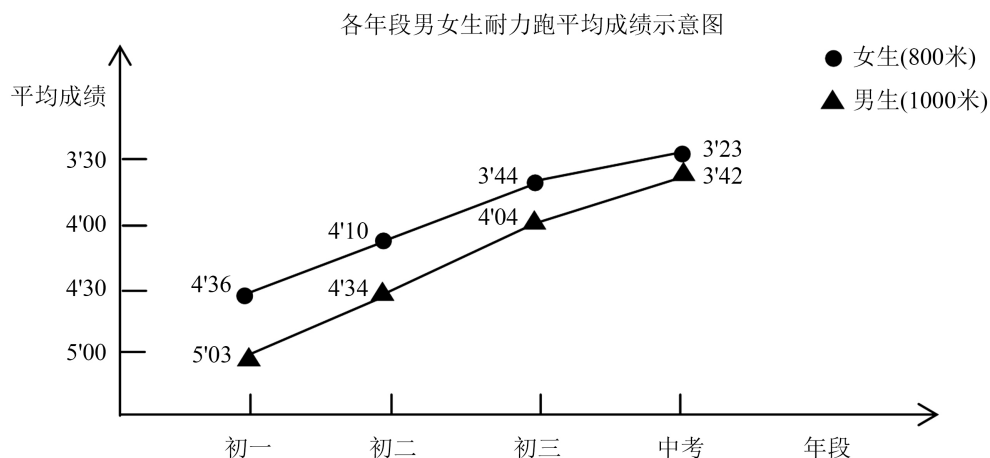


Figure 1. Schematic diagram of the average performance of male and female students in endurance running in each year

图 1. 各年段男女生耐力跑平均成绩示意图

4) 设计问卷，了解激励法对学生的作用

① 个人激励阶段，学生的心理状况

该阶段的竞争性更强，个人作战代替团队作战、竞赛成绩代替团队输赢，竞争对手也由他人变为自己，学生需具备正确且坚定的体育竞赛观念。由表 10 可知，学生在经过兴趣培养和团队协作阶段的练习，在个人练习阶段教师也采用了多种方法，使得没有恐惧心理的占 91.4%，仍然有恐惧心理的占 8.6%，大部分学生在耐力跑之前给自己定目标，努力完成。

Table 10. Psychological status of students in the motivation stage

表 10. 激励阶段学生的心理状况

恐惧心理	频数(N = 35)	百分比(%)
没有	32	91.4
有	3	8.6
不知道	0	0

② 个人激励方法对学生的影响

个人激励法阶段教师对于学生的关注由之前的“点对面”转变成了“点对点”，教师对于学生个体的鼓励会使学生更有激情、更具自信。有表 11 可知，在个人激励阶段，35 名学生的成绩都有所提高，对学生的影响还有增强体质、明确目标及突破自我，分别占 91.4%、97.1%、85.7%，在个人激励阶段，学生在进行耐力跑前能明确目标，跑的过程中坚定意志，突破自我。

Table 11. The effect of personal motivation on students
表 11. 个人激励对学生的影响

影响	频数(N = 35)	百分比(%)
成绩提高	35	100
增强体质	32	91.4
明确目标	34	97.1
突破自我	30	85.7
其他	0	0

5. 研究结论与建议

5.1. 遵循教学原则，制定教学策略

兴趣培养 - 团队协作 - 个人激励对学生的耐力成绩的提高是循序渐进的，又是项目促进与影响的，课上课后的练习相结合，注重过程评价，每个阶段进行以激励为主，让学生切身感受到教师不仅关注学生的身体状况，也关注学生的心理状况，充分调动学生的积极性，同时有利于提高学生的耐力跑成绩。如下图 2 所示。

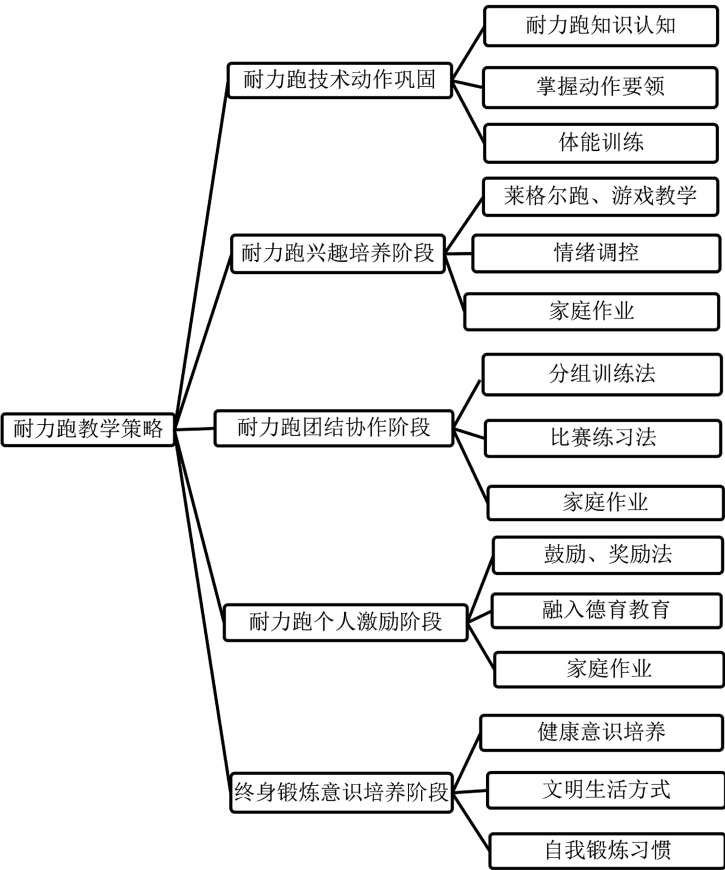


Figure 2. The content of the specific teaching strategies of the senior high school entrance examination project
图 2. 中考项目具体教学策略内容

5.2. 注重培养兴趣，打造有效课堂

耐力跑是锻炼身体价值很高的运动，又是增强学生耐力素质的典型练习，可以改善和提高学生的心肺功能，有利于学生的健康水平，同时耐力跑磨炼学生的意志，人在跑步时，人体所需氧气需要随着跑步速度的加大而相应增加，需要加快呼吸频率和增加呼吸深度，调查中发现学生 88% 的学生有抵触情绪，对耐力跑项目比较惧怕，缺乏自信心，面对这种情况，教师需要积极引导参与耐力训练中，提高学生耐力跑的热情和兴趣，研究中利用“莱格尔跑”、“体育游戏——贪吃蛇”、“定向跑”等方法手段培养学生的练习兴趣，减少学生对耐力跑的惧怕心理。在兴趣培养阶段，学生的态度也有一定的转变，之前有抵触情绪的有 85.7%，在游戏形式下，心理有抵触情绪的学生只占 28.6%。充满自信，也能积极面对的从 11.4% 增加到 85.7%，说明学生在面对耐力项目的态度有较大的转变。

5.3. 加强合作学习，共同提升自我

在实验班进行团结合作练习方法，在异质分组中(男)速度快的带动速度慢的，这种相互合作学习法，对速度慢的学生来说是一种激励和带动，对速度快的学生来说，提高他的责任心、包容与豁达、善于交际与合作的能力；在同质分组中，训练时计算团体总分，培养每位学生的集体荣誉感和凝聚力。在研究中发现，团队协作对学生最主要的影响是提高自己的成绩和能力，培养团队精神和服意识，分别占 97.1%、91.4%，其次的影响是培养学生不怕苦不服输的意志品质及增强自信心，分别占 85.7%，82.9%；另外团队协作训练法也可以增强与同伴之间的沟通，培养人际关系。

5.4. 构建奖励机制，加强德育教育

耐力跑不仅能锻炼学生体能，在整个设计中应该注意德育的教育，耐力跑中的德育部分有：对耐力跑锻炼意义的认知，了解其意义，养成良好的耐力跑习惯和终生锻炼的意识，自主学时敢于面对困难、勇敢顽强、拼搏进取、合作学习时善于与同伴协作、乐于与同伴分享合作学习的心得体会，另外，在今后的比赛中能表现出尊重对手、尊重裁判、敢于承担坚持完成教师布置的练习任务及锻炼任务，表现出自信乐观的练习态度。

个人激励法阶段教师对于学生的关注由之前的“点对面”转变成了“点对点”，教师对于学生个体的鼓励会使学生更有激情、更具自信。有表可知，在个人激励阶段，35 名学生的成绩都有所提高，对学生的影响还有增强体质、明确目标及突破自我，分别占 91.4%、97.1%、85.7%，在个人激励阶段，学生在进行耐力跑前能明确目标，跑的过程中坚定意志，突破自我。

5.5. 基于核心素养，培养锻炼意识

学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观、必备品格与关键能力，耐力跑项目可以提升学生的体能状况；也可以培养学生终生体育锻炼的意识，情绪的调控及适应环境的能力，也培养了学生不怕艰难险阻、勇于拼搏、团结协作及社会责任感[3]。

研究中运用团队合作法能提高学生的集体荣誉感，有了集体荣誉感，每位成员才能心往一处想，才更有积极性和创造性，增强凝聚力和竞争力。团队协作可以弥补个体差异，持续提高学生的耐力水平。

在小组分组练习中时，可以加强学生之间的信任，提高学生的意志品质，在一段时间的团队合作中，学生的成绩提高显著，这种方法对意志力较差的学生来说，无论是生理上还是心理上都是非常显著的。

在进行实验班与对照班成绩分析时发现，实验班学生心理上对耐力跑不再惧怕，能够积极面对耐力跑项目，能正确认识耐力跑锻炼的价值与意义，这样为今后坚持锻炼打下坚实的基础，培养了学生终生体育锻炼的意识；而对照班的学生依然对耐力跑项目有抵触情绪，认为耐力跑枯燥乏味，但为了中考成

绩，还是愿意坚持锻炼，这样学生的心理只是为了成绩而锻炼，失去了体育锻炼自发性的意义和乐趣，学生应该端正态度，以锻炼身体为主，提高成绩为辅。

参考文献

- [1] 宋坤. 利用“莱格尔跑”提高初中生耐力素质的教学研[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2017.
- [2] 张艳丽. 耐久跑教学八法[J]. 中国教育技术装备期刊, 2011(10): 151.
- [3] 教育部. 普通高中体育与健康课程标准[M]. 北京: 人民教育出版社, 2020.