五维淬炼强体魄，精准施策提效能
——小学六年级50米×8往返跑教学实践

张玉朝, 闫蒙
西安建筑科技大学附属小学，陕西西安
DOI：10. 62836/sport. v3i1. 1556

摘要：50米×8往返跑是小学六年级所要完成的一项重要体能测试内容（含速度与耐力要求）。就学生目前体能层次分化、动作不标准、爆发力欠缺、运动意志薄弱诸项事实而言，本文提出“科学筑基、循序渐进、注重实效”的教学思路，把专项耐力分层、转弯动作专项、爆发力间歇、趣味性竞赛和针对性纠错作为五种可操作的教学策略加以分析。按此思路对班级作一学期整体教学试验后，有关达标率及优良率的各项指标都有较明显增长，学生跑步能力、身体状况普遍变好，体育品格上亦形成吃苦、合作的习惯。从实践角度考察，所提分层、技术、趣味、纠错四重方法的结合有助于提高往返跑课的教学效率，达成以体育人的目的，对小学中长跑教学具有启发意义。
关键词：小学体育；50米×8往返跑；分层训练

Five-Dimensional Tempering for Stronger Physique, Targeted Strategies for Enhanced Effectiveness
Teaching Practice of 50m×8 Shuttle Run for Sixth-Grade Primary School Students

Yuchao Zhang, Meng Yan
Affiliated Primary School of Xi’an University of Architecture and Technology, Xi’an, Shaanxi

Abstract: The 50m×8 shuttle run is a key physical fitness test item for sixth-grade primary school students, which integrates the assessment requirements of speed, endurance and technical skills. Aiming at the practical problems of students’ obvious physical fitness stratification, non-standard technical movements, insufficient explosive force, and weak sports will, this paper takes “scientific foundation building, step-by-step progress, and effectiveness-oriented” as the teaching philosophy, and explores and implements five teaching strategies: hierarchical training of special endurance, special strengthening of turning technology, interval training of explosive force, interesting team competition, and personalized error correction guidance. After a semester of systematic teaching practice, the compliance rate, excellent rate and good rate of this item for the class students have all achieved significant improvement. Students’ running skills and physical quality have been comprehensively improved, and at the same time, they have tempered the sports character of hard-working and unity and cooperation. Practice shows that the diversified teaching mode of hierarchical teaching, technical disassembly, interesting empowerment and precise error correction can effectively improve the teaching quality of shuttle run classroom, implement the educational

goal of physical education for nurturing people, and also provide practical reference for the teaching of middle and long distance running events in primary schools.

Keywords: primary school physical education; 50m×8 shuttle run; hierarchical training

1 核心教学目标

若能运用系统教学及有针对性的训练方法，把50米×8往返跑所涉的起跑、途中跑、转弯乃至冲刺诸项技术都讲清练熟，就等于教会学生使用精密仪器；要使有氧能力、无氧能力、下肢爆发力都得到较完整的发展，以力量支撑持续奔跑；应以体育精神鼓励学生顽强努力、敢于挑战，让个体不断进步、不因困难退缩，在考试中取得成绩、于运动中获得健康、建立自尊自信。

2 学生初始身体素质分析

六年级所涉的学生都处于生长发育的快速成长阶段，身体形式及体能表现有相当大的个体差异。若把学期初体能检查和平时课堂情况加以对照，有关身体素质的结论大致是：

2.1 耐力基础两极分化

有些学生平素没有做多少体育运动，其心肺状况像是“小排量发动机”，一到中长跑就出现呼吸困难、体能不足的情形（即“亮红灯”），所缺的无氧耐力又使50米×8往返跑难以完成多次冲刺；但若长期从事体育训练的学生耐力较强，一般可较久地以中度速率奔跑，对“速度同耐力配合”的技巧虽有掌握，仍有进步的空间。

2.2 爆发力表现泾渭分明

从总体上说男生的下肢爆发力比女生强，有若干男生起跑如电、短距离冲刺特别有力；而一般女生在起跑阶段蹬腿、摆臂都不太有力，步频较慢，初速度不快，起跑即落后一点，成绩因而受影响；另外所调查学生中核心肌群力量不足者较多，爆发力不能很好用于奔跑，途中跑容易“缺一截力气”，所持速度终究不能维持太久。

2.3 身体协调性差异显著

一般说来学生对基本的跑步动作已较熟悉，但有关转弯或冲刺的技术配合仍有许多欠缺：转弯中不易保持平衡、腿上动作不统一，速度好像由“无形之手”所限；个别协调能力差的人甚至有含胸、摆臂杂乱的现象，所用姿势非但不能提高效率，而且会很快感到疲倦、失去耐力。

2.4 意志品质和体能之间是有关联的

若学生本身的体能较差，做长跑就可能产生畏难心理，不能持续较快前进、中途退却者也非个别现象，因而形成“体能差意志弱成绩坏”的恶性循环；但有些体能一般的学生由于意志坚强，所缺的体能多可借毅力加以补充。

3 提升成绩的具体做法与实施过程

3.1 专项耐力分层训练法：精准适配，各展其能

就六年级学生体能差异很大的特点而言，按初始50米× 8往返跑成绩来划分层次，把学生归入A、B、C三类：A层是“领跑者”（已达标准、用时少），B层是“追赶者”（大体达标但可进步），C层是“奠基者”（尚未达标）。对各类层次分别提出训练目标及方法：A层着力于“耐力和速度同时发展”，安排“400米快跑+200米慢跑”形式的组合练习，每周做3次，每组间隔3分钟，共3组，即对“千里马”加高门槛，促其充分成长；B层围

绕“耐力基础逐步扎实”展开训练，“300米中速跑+100米放松跑”是所选方式，每周2次，各组间停顿2.5分钟，共4组，按节奏提高耐力水平；C层由基本耐力开始，利用“200米慢跑+50米快走”作为过渡手段，每周训练3次，把跑步时间拉长、休息缩短，好比为“幼苗”适当灌溉，促使根系发育。分层训练避免“一刀切”的弊端，使强项生“不浪费”、困难生“有希望”，各人所遇强度正好利于耐力的稳步上升[1]。

3.2 转弯技术专项强化训练：拆解要领，精准塑形

50米×8往返跑所含的7次转弯是“赛道上较难处理的弯道”，有关技术的掌握对最终成绩影响很大。就教学而言，我运用“三步分解训练法”来解决技术难点：第一步是原地练习转弯动作，用5～8次一组的方式反复感受“外侧脚有力蹬地、内侧脚自然前进、身体略向内偏”的力学状态，使肌肉有初步的要领记忆；第二步为短距离实际转弯，在20米跑道两端布置标志桶，按往返路线跑动练习转弯，把“低头”“跨步大”一类的毛病及时纠正，每组10次、共3组，借具体实践改善动作质量；第三步是结合速度的转弯训练，要求用一般速度做50米往返跑，集中解决转弯与直线之间衔接慢的问题，不因减速而损失整体速度。若某生转弯习惯性踩线，就在标志桶附近画辅助线，以视觉方式引导动作，使正确形态成为“肌肉记忆”的自然结果[2]。

3.3 爆发力间歇训练法：短冲强练，激活潜能

爆发力对起跑提速或中途冲刺来说是“核心引擎”。现在所拟的训练方案是“短距离冲刺+ 间歇休息”类的专项安排：每周做2次训练，按次序完成“30米冲刺+1分钟休息”“50米冲刺+1.5分钟休息”“60米冲刺+2分钟休息”三个部分，各部分练习4组。开始训练前以高抬腿、弓步压腿、脚踝转动一类的动态动作热身，把下肢各肌群当作“上紧的发条”，作好充分准备；训练本身要讲究起跑的“蹬地—摆臂配合”“重心前倾”，途中跑的“步频快但不乱”“步幅不宜过大”，使爆发力正好用到速度上；训练结束后即刻作静态拉伸，舒展大腿前后、小腿各处的肌肉，像为紧绷组织“解扣”，避免受伤发生。所用的间歇式训练同时有强肌与促耐之效，对快速奔跑所涉体能可作长期而稳定的保障。

3.4 趣味化团队竞赛训练：以赛促练，乐在其中

六年级学生本身具有强烈的竞争意识，又重视团队、乐于合作。我依此特点来设计训练内容，把枯燥的耐力练习变成有趣的团体竞赛，使训练有热烈气氛。每周举行一次团队竞赛：“小组接力往返跑”由4～5名同学配合完成，每人跑50米一来回，全组用时最少即为胜利，这种合作促使大家全力以赴；“50米×8往返跑分组挑战”是按水平分组的较量，彼此比试、相互促进；“达标闯关赛”按“及格”“良好”“优秀”设关卡，各人以自己的目标为准去闯，每项成功都有积分，可用来加分。与邻班比赛属于班级友谊赛，正好把竞争意识推到高峰，气氛非常活跃。所用竞赛形式富有趣味，不靠强制便能带动体能进步，对技能、对合作、对集体都是积极的促进[3]。

3.5 个性化纠错与针对性指导：精准把脉，对症施策

教学上我有意识地做观察、“作个别辅导”，把“私人定制”式帮助带给每一位学生。对于起跑反应慢的学员来说，就像“慢半拍的节拍器”；若途中步频太低，跑步就缺乏效率；若冲刺无力，就较难完成“临门一脚”的突破。要按具体情况分别设计改进办法：对起跑反应慢者，用“听口令起跑”一类的方法练习，反复使耳、眼、手同枪声、哨声配合，促其反应敏捷；对步频太缓者，以打节拍形式加以引导，教其按节奏迈腿、以快步取代拖沓；对冲刺后劲不足者，集中训练“最后10米”部分，使其感受“全速蹬地、硬撑到底”的发力状态。同时整理有关训练的资料，把每次成绩及成长过程都清楚地写下来，适时予以肯定，借小成就逐步激发学生自尊、增强其信心[4]。

表1. 建大附小6.7班50米×8往返跑成绩分析

训练阶段	总人数（人）	优秀（人）	优秀率（%）	良好（人）	优良率（%）	及格（人）	达标率（%）	不及格（人）
训练前	55	6	10.91	13	34.55	32	92.73	4
训练后	55	12	21.82	14	47.27	28	98.18	1

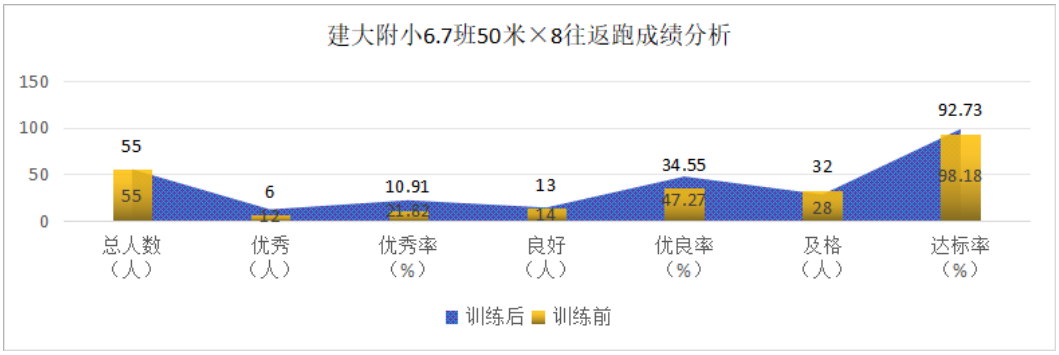

图1. 建大附小6.7班50米×8往返跑成绩分析

4 教学成效与分析

六年级所经历的整个学期教学及训练对50米×8往返跑来说是一次质的突破：班级达标比例已由92.73%提高到98.18%，优秀者所占百分比从10.91%变为21.82%，优良成绩的比例是34.55%～47.27%。而且不只是技术、方法上有所进步，学生一般都会自动去锻炼身体，在较艰苦的训练中不退缩、不放弃，有关的体育品格正因多次奔跑而获得实质性的培育。

就身体素质而论，学生的心肺机能有明显进步，做中长跑时呼吸可维持较稳状态；下肢力量有所增长，起跑及冲刺都更为有力；身体各部分的配合变好，转弯、摆腿诸项动作都较协调，跑步姿态趋于合理。现在有必要将体育教学从单纯“成绩着眼”中解放出来，按“健康为本、全面成长”的思路来设计课程，使学生借多种运动达到强身目的、磨炼精神，切实运用体育促成“育人”“润心”的效果[5]，把健康、自信乃至成长一并纳入体育成果，用体质优势为一生的发展打下坚实基础。

参考文献

[1]李建军.中小学中长跑项目分层教学策略研究[J].体育教学,2021(05):45-47.

[2]刘阳.中小学生往返跑技术难点与专项训练方法探析[J].运动,2020(12):89-90.

[3]张艳.趣味教学法在小学耐力跑课堂中的应用探究[J].当代体育科技,2022,12(18):102-104.

[4]季浏.小学体育教学指导与案例分析[M].上海:华东师范大学出版社,2020.

[5]王健.学校体育学[M].北京:高等教育出版社,2016.

Copyright © 2026 by author(s) and Global Science Publishing 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