**《深圳市凤光小学“五好”细节教育行动研究》训练细则及要求之四**

 **跑 步 好**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一级指标** | **二级指标** | **三级指标** | **三字歌** |
| **跑****步****好** | **爱****跑****步** | 1. 有益健康。激发学生对跑步的兴趣，让学生

 认识到这是很好的体育项目，可以运动四 肢，提高心肺功能，提高身体素质。2. 有助记忆。经常跑步运动可以舒缓疲劳，清醒大脑，提高记忆力，提高学习效益。3. 调节心态。跑步可以使人放松自己，边跑边欣赏风景，忘记烦恼，调整心态，更好地投入学习。4. 简便易行。跑步对场地、器材没有太高要求，随时随地可以运动，快、慢、急、缓都可以自己掌握。 | 跑好步，讲方法，心态宽，身体轻；跑步前，做准备，活筋骨，动四肢；抬起头，看前方；小手臂，前后摆，脚步实，协调迈；听音乐，找节奏，步伐整，队伍齐；两步吸，两步呼，助心肺，身体fit；坚持跑，毅力强，好体质，伴终身！ |
| **会****跑****步** | 5. 选择时间。最好选择早晨或者傍晚。6. 课堂训练。高年级学生7--10分钟慢跑，低年级学生5-7分钟慢跑。教师示范准确，语言清晰，组织有序。7. 课外活动。每天坚持一小时运动，当天没有体育课的班级下午第三节课跑步，首先十分钟跟音乐节奏慢跑，然后踏步两圈休息，再进行第二轮跟音乐慢跑。8. 户外活动。放学后或是周末，到户外进行跑步锻炼，强度不宜过大，以活动身体和愉悦身心为主。9. 方法技能。掌握正确的跑步姿势，动作规范，呼吸方法正确；培养良好的节奏感；善于观察，提高对距离的认识和自我调节能力。10. 团队合作。学生在活动中互相勉励，互相支持，互相帮助。同时每班可以自编个性化口号，以体现班级文化。喊口号时情绪高涨，声音洪亮，增强集体荣誉感。 |
| **有****特****色** | 1. 培养骨干。发现有跑步特长的学生，重点培

 养，成为体育特长人才。12. 参加竞赛。运用科学、专业的方法，培养专业田径队员，参加各级竞赛，争取优异成绩。13. 形成特色。利用学校体育人才的优势，在教学质量检测以及各级竞赛中取得突出成绩，以此形成学校的体育教学特色。 |