

# 中长跑心得体会(汇总7篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 中长跑心得体会篇一

水冶镇麻水小学

2012年12月

2012年12月14日，在麻水小学操场举行了冬季长跑比赛，以年级为单位进行，比赛分男子组和女子组，这次比赛在校领导的亲自督导下，在全体教师的共同努力和配合下取得了圆满的成功。

本次比赛 领导小组和个组员认真负责班主任老师宣传到位，各班学生保证纪律，加油声呐喊声此起彼伏。全校一片生机盎然的景象。

推动学校学生体育活动的广泛开展，丰富学生的校园体育文化，提高学生身体素质，达到健康第一的目的。

一是对同学们的身体素质的大检查，教师了解到学生的具体情况，因材施教，有利于结合学生的特点培养他们，也为区中小学田径运动会做准备。

二是对同学们意志品质的培养，通过比赛，锻炼他们勇于拼搏，永不认输的竞争精神，使他们从小就具有拼搏竞争意识，有为实现目标而努力的愿望。

这次比赛也暴露出一些问题，个别同学身体素质比较差，个别同学意志比较薄弱，这也是这次比赛的另一个原因，在实践中发现问题，有利于教师在实践中解决问题，在今后的教学中，教师要注重同学们能力的培养，注重他们意志品质的锻炼。

本次比赛五、六年级同学表现突出，每一个参赛队员都能坚持到

最后，这种持之以恒的精神值得全校同学学习。

在活动开展中我们还应该注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生参与长跑运动，使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生的'意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

我们的老师和同学已经全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，在跑道上尽情奔跑这是一种很好的锻炼身体方式，让我们一起舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄，展示我们的活力！让运动成为我们终生的兴趣爱好！让健康成为我们全面发展的不懈追求！让快乐成为我们成长过程的伴奏音符！

本次的活动已圆满结束，但相信本次活动对大家的影响将会持续下去，大家也会体会到健康的体质对无论现在还是今后的自己都是非常重要的，能够让我校学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育活动，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为健康幸福的生活打下了坚实的基础。

体 育 部 冬 季 长 跑 总 结

2011年1月 资源学院 资源学院体育部

## 冬季长跑接力比赛总结

河北工程大学于2011年1月5日举办了河北工程大学冬季长跑接力比赛，在此次比赛中，我院获得了男子第二名，女子第五名的成绩。此次比赛中，我院运动员赛出风格赛出水平，充分发扬了资源人顽强拼搏的精神，获得了优异的成绩。回想整个比赛过程，虽然我们取得了一定成绩，但是也出现了一些值得思考和改进的问题。

### 一. 精心筹划，积极准备

在我校公体部召开了有关冬季长跑接力比赛的会议之后，按照我院刘玉良书记及学工办郝彬彬老师的要求，积极配合校公体部，我院体育部迅速寻找到在上届运动会中在中长跑项目上取得良好成绩的运动员，并在最短的时间内及时申报到校体育部，分别是男子：10届的孙立聪、李彦杰、国雷、唐坤等；女子：齐阔、钱蓉蓉、陈彦平、陶红等。由于是接力比赛，我们也进行了棒次的安排，以保证我院能够取得良好的成绩，同时也做好了充分的后勤工作，为随时可能发生的意外做好了准备。

### 二. 努力拼搏，赛出风格

展示了我们资源学院的风采。最终，在全体运动员的共同努力下，我院取得了男子第二名，女子第五名的好成绩。

### 三. 及时总结，发现不足

虽然我院在比赛中获得的成绩还算理想，但是比赛中也暴露出一定的问题。

1. 对运动员的组织与培训工作尚欠加强，运动员整体素质水

平有待提高。

2. 距离我们预定的女子项目取得前三的目标还有一定的距离，需要我们进一步努力。

赛后我们及时的进行了总结与反思，以便在以后的比赛中做的更好，更完美！

资源学院体育部

2011年1月12日

## 中长跑心得体会篇二

### 一、大半圆训练法

利用半圆场地(长短半径均可)两个直道和一个弯道，从一侧做跑的专门性练习，如后蹬跑、跨步跳和车轮跑等，弯道处做一个过渡至另一侧直道处加速跑完直段。传统的专门性练习缺少过渡性。此法既可注意弯道跑的合理动作又可有效发展速度耐力。

### 二、三角形训练法

适用于场地有限的训练(土质场地、沥青、水泥地均可)，先是70~80米(一直角边)的快速反应跑，后在30厘米高台阶处两脚交换跳50~100次，再两人一组推“小车”25~30米(另一直角边)，接深蹲跳10~15个，最后慢跑至起点(斜边)，依序再循环。发展综合素质，属重复练习法。但因速度、灵敏、柔韧等素质均能练习到，故更全面、更具趣味性。

### 三、正方形训练法

等距的四点摆放器械，分别为深蹲起的杠铃、摆臂用的哑铃、蹲跳起用的壶铃和卧推躺的垫子等，进行循环练习，间歇4~5分钟，室内外均可。上下肢力量搭配练习，可利用能调整长度的各“边”做加速跑或积极性放松。

#### 四、椭圆形训练法

“椭圆”即田径场。400~600米的重复跑，提高糖酵解能力；2000米以上的长距离跑，提高有氧能力等。便于限时跑且可比较成绩优劣。若是标准的400米场地在赛前能起到适应项目的目的。

#### 五、长方形训练法

两边长最好70~90米，全速跑提高无氧能力；四角分别摆放跳绳、垫子、跨栏架等，结合做原地跳绳、立卧撑、跳栏等练习；两短边10~15米即可，做放松用。定点练习要求大的幅度和高的速度后再立即转入加速跑段，以提高灵敏、反应速度，综合锻炼爆发力为主要目的。

#### 六、斜形训练法

包括跑台阶和跑山坡。上坡跑时大步幅，有力摆臂至转折处，下坡跑时快频率结合快摆臂，小碎步跑下。控制严格的间歇时间，三小组为一大组，小组间歇1分钟；大组间歇5~7分钟。每次3~5大组。不但有效发展下肢力量，特别是股直肌和臀大肌的力量，而且可以利用斜势跑下改善频率，提高上下肢的协调性。

#### 七、折形训练法

也就是“往返跑”练习。可定距离计时跑，也可定时(最好是类似于完成专项所用的时间)跑或高抬腿跑等。往返跑可使有氧能力与无氧能力有效融合提高，同时“近似时”的练习可

更多形式地提高训练的强度。

## 八、不规则形训练法

利用自然地形的各类练习方法。如公路越野跑、林带中跑或特定地形跑等方式，此法可多作为调整内容出现。

### 一、后蹬跑

动作要领：

- 1、上半身正直或稍前倾，两臂自然摆动。
- 2、摆动腿积极向前上方摆出，由于躯干扭转，侧髋带动大腿充分前送。
- 3、在摆腿的同时，另一腿大腿积极下压，足前掌着地，膝、踝关节缓冲，迅速转入后蹬。
- 4、后蹬时摆腿送髋动作在先，膝踝蹬伸在后，腾空阶段重心向前性好，腾空时要放松，两腿交替频率要快。

### 二、小步跑

动作要领：

- 1、上体正直肩放松，两臂前后自然摆动。
- 2、髋、膝、踝关节放松，迈步时膝向前摆出，髋稍有转动。
- 3、当摆腿的膝向前摆动的同时，另一腿的大腿积极下压，足前掌扒地式着地，着地时膝关节伸直，足跟提起，踝关节有弹性。

### 三、后踢小腿跑

动作要领：

- 1、上体正直或稍前倾，两臂前后自然摆动。
- 2、足前掌着地，离地时足前掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠，膝关节放松，足跟接近臀部。

四、折叠腿跑 动作要领：

- 1、上体正直或稍前倾、两臂前后摆动。
- 2、后蹬结束立即向前上方抬大腿和收小腿、膝关节放松、大小腿充分折叠，边折叠边向前摆动。
- 3、在摆腿折叠前摆的同时、另一腿的大腿积极下压、足前掌着地、膝关节缓冲。

五、高抬腿跑

动作要领：1、上体正直或稍前倾，两臂前后摆动。

- 2、大腿积极向前上摆到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部。
- 3、在抬腿的同时，另一腿的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。

1、发展一般耐力

1. 每天早上跑步跑5公里
2. 每周跑1500米×2一次, 每次间隙为8分钟
3. 计时1000米×n次(根据学生的训练水平而定)

## 2、发展速度

1. 100米、200米每天重复跑

2. 计时400米跑(根据学生训练水平逐渐增加组次)

3. 计时600米跑

4. 计时800米跑

## 3、发展力量训练

主要通过小重量练习发展上下肢、腰腹等肌肉力量和耐力、

## 4、技术教学

# 中长跑心得体会篇三

伤+痛曾添满记忆，

只因为始终相信，

去拼搏才能胜利。

总在鼓舞自己，

要成功就得努力。

热血在赛场沸腾，

巨人在赛场升起。

相信自己，你将赢得胜利，创造奇迹；



相信自己，梦想在你手中，这是你的天地。

当一切过去，你们将是第一。

相信自己，你们将超越极限，超越自己！相信自己，

加油吧，健儿们，相信你自己。

## 中长跑心得体会篇四

[说教材]

说课内容：人教版九年级《体育与健康》教材《中长跑》

中长跑是体育课教学中最基础的一节课，也是较为单一、枯燥的一节课。就课的内容来讲，是一节体现学生对“跑”这个人类基本能力的一种再理解。对教材内容本身来讲，比较单一、对学生而言比较枯燥。但对学生身体素质成长的过程中，则是一节必须掌握的、技术性的一节训练课。

教材的选择与分析：根据学生身心的发展特点，多数为独生子女，个性很强，吃苦耐劳精神较缺乏；怎样才能让学生对中长跑感兴趣呢？本节课根据新课标“目标统领内容”和学生的生理及心理特点来安排教学内容我选择中长跑与排球正面双手垫球复习合理分配了上下肢运动负荷，以及选择学生相互协作的游戏作为教学内容，把单一、枯燥的内容尽量趣味化，选用趣味性强的组织教学手段激发学生学习兴趣，把中长跑训练转换成趣味性强的一节体育课。

根据教学的实际以及学生的基本情况，结合新课程标准中培养学生体育意识的要求制定本节课的5点教学目标：

4. 心理健康：使学生在练习中充分体验运动“快乐”的心理感受，不断获得成功感；

5. 社会适应：使学生在尝试前进的道路中跨越障碍的能力及不怕困难敢于竞争的能力。

重点：正确掌握耐久跑中的途中跑技术和呼吸节奏。

难点：正确了解耐久跑的体力分配方法，要求学生对自己体力有一个自我认识。

学生情况分析：

本节课的教学对象为本校初三2班，该班学生纪律好，争强好胜，掌握技术的能力较强，并且学生的运动氛围非常好，集体荣誉感强，敢于同别人竞争。但耐久跑是该班学生普遍不喜欢的项目，这次我利用几何图形进行耐久跑，并以竞赛的模式要求各小组为单位的团队在规定时间内完成任务，改变枯燥的教学模式，在训练中，锻炼学生的耐力并锻炼学生的意志力。

[说教法与学法]

教法：提问法、启发法、讲解法、指导法、激励法、游戏法、比赛法

学法：自主、合作、体验、探究、讨论、评价等方法

1. 激发兴趣，导入新课

课前准备活动我采用“报数成团”游戏，使课堂变得更加有趣味性。教师以朋友的身份主动融入学生群体之中，学生上课的积极性被激发，在学生的情感自然表露的同时，增进了师生间的情感交流，也同时起到了活跃气氛的作用。热身操练习环节中我让学生充分展现她们的个性，根据以前老师所传授的方法进行自由准备热身活动，这样即避免了课堂中运动伤害的发生又相对以前简单枯燥的徒手操，更加使学生产生

对学习的欲望。

## 2直观学习，进入新课

.这是本节课的重点和难点，在教师的讲解启发下，让学生“合作学习，体验到观察，探究学习，选择方案、创新学习，自评、互评”的学习流程。

以每个排头作为各组组长，带领自己的组慢跑组成圆、椭圆、长方形。梯形等图形。，这样不仅可以培养小组骨干，而且改变了以往枯燥的教学模式。要求各组成员注意观察别人如何在最快的速度最短的时间之内把5个不同的几何图形跑完，观察了别人的练习，同时研究出最好的方法，相互合作，把最好的方案拿出来。再分组进行比赛。规定比赛时间5至7分钟，看那一组组成的图案最多。在比赛中，教师要时常进行提醒途中跑技术和呼吸节奏方法，当好比赛裁判。比赛结束后，教师和学生共同总结各组的情况，表扬优秀团队，鼓励学生进行自我评价，激发学生自我锻炼的兴趣。

## 3复习排球，活跃课堂气氛

### 4. 放松与小结（挖掘学生潜能，培养学生创新精神）

以放松操为主，我设计让学生站成圆弧形跟随音乐做放松操动作时，老师仅仅扮演引导者角色，其余是学生自我创新的杰出表演。

这堂课时时处处为学生搭建了“表现”和“展示”的舞台。以“中长跑，排球”为明线，以“合作、创编”为暗线展开教育活动，采用游戏比赛方式不断拓展教学。在此过程中通过学生积极思考、实践，不断丰富课的内容和挖掘学生潜能，通过本节课的学习，培养了学生对中长跑的兴趣，并鼓励学生平时积极地参加体育锻炼。并且通过布置课后练习，实现课堂延伸，节省课堂教学的实用时间，大大提高课堂效率。

## 中长跑心得体会篇五

要克服中长跑教学中的恐惧心理，应做到以下几点：

中长跑教学要采用灵活多变的教学方式，如追逐跑、计时跑、变速跑、，尽量使教学新颖、有趣味。为了使学生侧重体会跑中技术的某个环节或改正错误动作，可采用专门练习。如用小步跑和高抬腿跑，侧重体会腿的前摆落地动作；后蹬跑，侧重体会腿的后蹬，前摆动作。为了掌握与攻进摆臂动作，教学时可采用：原地练习摆臂，并配合呼吸；随信号节奏做原地高抬腿跑，并做摆臂练习。

中长跑的呼吸节奏十分重要，一般采用鼻呼吸或口鼻呼吸法，节奏一般是二步一吸、二步一呼，或三步一吸，三步一呼，有的同学也采用口呼吸，冷空气没有经过鼻的过滤和温暖过程，将会刺激气管，造成口干舌燥，胸口疼痛，加速“极点”的过早出现，不觉中使学生产生恐惧心理。因此，教师在教学中提醒、监督学生按照中长跑的呼吸节奏进行。

要遵守循序渐进的原则！

## 中长跑心得体会篇六

中长跑是 田径比赛中竞争激烈、体力消耗较大的一项运动。科学的训练方法，才能提高运动员的竞技状态。最基本的几种训练法是所有教练都采用的，以下仅供参考！

持续跑训练是指低于比赛速度，长于比赛距离的一种跑法。持续跑已被公认是发展心脏体积和增加心脏容量的一种训练法，其作用是可以有效地提高运动员的有氧能力，改善循环系统的机能，而且还可以提高无氧能力。

采用持续跑训练时，教练员必须掌握跑的速度和时间这两个

要素，应注意这样的关系，即：跑速越快，距离应越短。特别要提醒的是，应根据运动员的实际能力选择正确的跑速，运动员从开始到结束都要匀速跑，必须善于合理分配体力，如果最后阶段降低了速度就不可能达到此种训练方法的基本目的。

科学研究和实践经验告诉我们，可以通过心率控制这种训练方法：高于30分钟的持续跑训练，心率应该保持130-160次/分，少于30分钟的持续跑训练效果不明显。而心率每分钟在180次的持续跑也不能收到很好的效果。除心率外，血乳酸的恢复水平以及尿测定等生化手段也都能控制持续跑，但生化手段必须要有特殊的设备，对教练员来说不太适合。

一般持续时间为30分钟-1小时，跑时心率应掌握在165-170次/分为好。这种练习不但能发展肌体能力，并对提高有氧、无氧过程的能量供给能力有很大帮助。快速持续跑以及不足30分钟的持续跑，可以提高有氧、无氧过程中的能量供给能力，因此为中跑选手较多地采用。

持续跑时的心率一般以跑出后5分钟为基准，练习时应按既定心率要求进行，不可随意提高心率指标。

持续跑的好处：由于长时间的中等速度跑，身体的有氧能力会逐步得到提高。过度训练的危险性极小。中等持续跑是比其他跑法都经济的跑法对学习体力分配和肌肉放松有很大的帮助。

持续跑的不足：从中跑的角度看，不能用比赛那样的强度训练，因而不能给予运动员腿部肌群大强度的刺激。持续跑训练一般用来作为其他训练方法和各种项目的基础训练，安排在全年训练计划的最初阶段被公认为是最有效的方法。

又称：“法特莱客”训练法，最早由瑞典人采用。“法特莱客”训练在于充分利用自然环境，即在乡村的山地、湖边、

沙滩、树林、草地上进行练习。教练员根据训练的分期、运动员的专项以及自然环境的具体条件，安排训练课的内容。由于场地松软、环境幽静、空气清新，一般训练课都能收到较好的效果。所以“法特莱客”训练法曾经风靡一时。

1、准备活动10-15分钟轻松慢跑。接着进行20-30分钟左右自由放松的较快速度跑，途中还可以根据训练场地的实际地形进行50-100米不等距离的上坡加速跑或下坡冲刺跑8-10次，并可随意穿插跳跃练习。

2、然后做5分钟左右慢跑调整，再进行30秒-1分钟的快速冲刺。

3、最后以慢跑结束训练。

在进行“法特莱客”训练时，各种快、慢跑的距离，穿插跳跃的次数，以及间歇的时间和经过的地段等，都由运动员自己来决定，由于训练场地和周围环境都是很美丽的自然环境，即使训练课运动量较大，运动员也能象游戏一样轻松愉快地完成。

“法特莱客”训练的好处：对运动员心理训练有良好的作用。在提高运动员身体能力的同时也提高运动员的兴奋性，使肌体承受较大的运动量。风景优美的自然环境，松软的场地条件，对运动员下肢肌肉及踝关节有良好的刺激，是强化各种训练的‘极好手段。

“法特莱客”训练不足：它不能很好地培养运动员的速度感觉，特别是中跑运动员的绝对速度。由于训练场地辽阔，教练员与运动员之间接触少。完全由运动员的自我感觉来调整训练内容，因此难以正确地执行训练计划。

间歇训练是指：接近或稍低与比赛速度的快跑与走和慢跑为恢复手段，两者交替进行的训练。要注意以下三点：

1、在进行正式间歇训练之前，必须做好充分的准备活动，使心率达到每分钟120次左右。

2、进行100米、150米或200米间歇跑训练时，练习中的心率应达到每分钟170-180次，但进行较长段落如1000米间歇时，快速跑结束时心率每分钟可达185次左右。

3、进行步行或者放松跑调整时，要使每分钟心率下降至120-140次以后再进行快跑，这期间的间歇时间不要超过60-120秒。随着训练水平的提高，间歇时间要相应缩短，传统的间歇训练快跑段都是采用短距离段落，所以同样可以改变其结构，采用较长段落的快速跑段，但间歇时间可适当增加。

间歇训练的好处：能培养运动员特殊的耐力和速度能力。可在短期内使心脏每搏输出量增加。在离比赛只有很短时间的情况下，采用间歇训练法是非常有效的方法。

间歇训练的不足：间歇训练不能在较长时间内保持已获得的竞技状态，既获得快，消失也快。较长时间内反复进行间歇训练，会使运动员神经疲劳，不能提高选手训练中的兴奋性。

以上三种训练方法，都没有达到比赛所要求的最大能力，要使运动员形成最佳竞技状态，可以采用模拟比赛的训练方法。具体的范例是800米跑1分50秒的运动员，第一个400米用55秒，相当比赛的速度跑，然后间歇20秒，接着以26秒跑200米，再间歇10秒，最后200米用28秒跑完，这样全部跑的时间是1分49秒，包括间歇时间是2分19秒。

1、间歇时间应极短，每分钟心率大致下降15次。

2、一次跑的距离不能太长。

3、最初跑的距离相当于比赛距离的一半。

4、全部快跑段的训练时间与本人专项是好成绩近似。

这种练习手段与全力跑的间歇训练近似，必须慎重采用，只有进行特别的训练是才采用这种训练方法，所以在竞赛期，赛季和重要的比赛前才采用。训练计划中如果频繁地采用这种方法，必将给运动员带来不良影响。

## 中长跑心得体会篇七

珙陵初级中学

陈云虎

中长跑是初三体育中考中最重要的一个项目，在教学实践中，其单调、枯燥、持续时间长、运动强度大的特点决定了学生对中长跑普遍都存在着厌倦心理。学生一听长跑，就会皱眉头，又跑步啊，虽然中考要考，但积极性不高，成绩提高也慢。造成这种结果的原因主要是由于老师上中长跑课“太过直接了”，只想着完成教学任务，没有考虑到学生的心理。

如果单从练习效果上看，绕圈跑教学对于提高学生的心肺功能和意志品质的锻炼非常有效。但前提是要学生不觉得绕圈跑枯燥与乏味，不过从实际教学过程来看，绝大多数的学生还是相对较厌恶这种教学形式，认为没有新意而且累。一开始我也是这样上课，看到学生烦，我的心情也不好受，有时就强迫他们练，还苦口婆心的教育，收效甚微。因此，我觉得有必要改进教学方法和手段，激发学生参与的积极性。

在一次上课后，学生们问我：“老师，今天上什么？”我说：“长跑”，那些学生的眼神马上暗淡下来，象放了气的气球。我马上故作神秘地说：“今天的长跑可不同往常，有点刺激。”说完，学生来精神了，迫不及待的想听。我知道时机到了，学生被我吊起“胃口”了，“今天，玩（火炬接力）游



戏…”然后在准备活动后我宣布了方法，将学生分成10人一组，手拿“火炬”，每人按体能差异跑不同距离，进行200米、400米、600米不同距离跑接力，要求，为公平起见，各组男女搭配，保证实力相当。这次练习后，学生反映不觉得怎么累，而且说这么快就下课了，其实这运动量比平时还要大点，只不过兴趣高，没注意而已。在以后的课中，我又利用跳绳比赛，看谁时间长，次数多；还有加速领跑法，记时跑，定时跑，跟音乐、踩节奏，跑遍校园，简易定向运动，越野跑，障碍跑，趣味球类等，同样一个长跑任务，不同的组织形式呈现出了不同教学效果，既提高运动成绩，又激发学生的练习兴趣。

其实，教学中还有很多教法资源有待开发，如教师可以有意识地创造不同的环境，激发学生学习的兴趣。这样，不仅可以发展学生有氧耐力和耐久跑的专项身体素质，而且会因为外部环境的变化，因为新鲜事物的刺激使学生忘记疲劳，在快乐气氛中完成教学任务。除此之外，还可以创设一些比较有意思、有一定故事情节的教學情境，让学生在這種情境模式下完成教學任务。

## 反思与归纳

- 1、精心设计教学内容及教法，提高练习兴趣。教学中，我们应该积极探索新的教学方法，采用多样化的教学手段，不断激发学生的练习热情。
- 2、采取各种措施，使之体验成功快乐。不同学生之间的差异是客观存在的，再加上女生往往有怕羞、怕丢面子的心理特点，确实有不少学生因体育成绩不佳，想放弃体育锻炼。针对这种情况，我们可采用分类、分层、分组教学法，并及时把有关信息反馈给学生，使他们看到自己的进步，产生一种成就动机。
- 3、丰富教学手段与活动环境，可以减少练习厌烦情绪。如果

长时间使用一种教学手段，或者固定在一个环境活动，学生很自然地会产生厌烦情绪。为此，除了要经常改变教学手段外，还要充分利用校园内外的环境，寻找安全有利的教学场地、设施进行教学，达到提高教学效果之目的。

4、创设操作情境，提高练习积极性。教师的作用不仅仅是示范与讲解，还要不断提出问题，引导学生进行思考、探讨，让学生带着问题去实际操作，体会动作要领，以有效地掌握体育技能训练的方法。

通过不断地改进，学生会觉得该练习方法很新颖，会产生练习的意愿，从而达到激发学生活动兴趣和提高教学效果的目的。