

(二) 400 米耐久跑

【动作方法】

用站立式起跑，起跑后加速跑20~30米后，进入途中跑。途中跑动作技术与快速跑基本相同，只是蹬、摆的动作幅度要稍小，频率要稍低，更注重动作的省力和运动效果。动作轻快、放松、自然，身体重心较高、平稳；呼吸有节奏，一般两三步一呼、两三步一吸；跑速和体力分配合理，尽可能以最快的速度冲过终点。

【动作要点】

节奏稳定，动作协调，步幅均匀，呼吸有节奏，合理分配体力。

【教学重点】

跑时动作协调，呼吸自然有节奏，步幅均匀。

【教学难点】

动作协调，节奏稳定，合理分配体力。

【教学建议】

- 在小学阶段，400米全程跑是作为发展学生耐力的教学内容。学生已经在三、四年级学习过400米耐久跑的基本知识和技术，水平三阶段要在学生已有的知识、技术基础上，改进跑的动作技术，重点学习途中跑的技术和呼吸节奏与跑的节奏配合以及怎样合理分配体力。
- 400米跑运动强度较大，教师应指导学生做好充分准备活动，并在练习后加强放松活动的指导。400米跑的练习比较单调，教师要注意教学方式和方法，手段的设计应多样化、兴趣化，如采用分组、自由结合等学习方式，不断激发和保持学生的练习兴趣；同时也可以适当设计一些问题，如“出现胸闷、呼吸困难时怎么办”“臂摆不动、腿抬不起来时怎么办”，引导学生进行思考、分析、体验，并指导学生通过实践寻找解决问题的答案，帮助学生在学练中既掌握了运动的基础知识、技术和锻炼方法，又提高了分析问题、解决问题的能力，还体验了克服困难、战胜自我的成功感，也体现了耐久跑对学生意志品质的教育价值。
- 通过讲解、示范等，使学生了解400米跑完整的动作过程，如用站立式起跑、加速跑、途中跑、弯道跑、冲刺跑等，重点要讲清呼吸节奏、跑速与体力的合理分配等要点。
- 五、六年级学生正处在青春期的开始阶段，教师在教学过程中应更加关注学生的练习表现与生理变化，如：在女生的生理期时，帮助学生合理安排运动量，引导学生科学进行体育锻炼。
- 教师要善于发现学生在练习中出现的问题，分析原因，及时给予帮助和纠正。如坐着跑、仰头跑等技术和身体姿势问题，或者因为一开始跑得过快造成后程跑不动的体力分配问题，要及时指导学生对发生的问题或现象进行分析，帮助学生找出解决的方法进行纠正。
- 400米跑的运动强度大，也比较单调，学生易产生抵触情绪。教师要注重选择多种发展耐力素质的专门性练习和游戏，使学生掌握锻炼方法，提高身体素质，激发学生的学练兴趣，如定时跑、定距跑、各种图形跑及分组、分体能水平跑等多种多样的练习方法。
- 教师要帮助学生消除畏惧心理，鼓励他们树立信心，战胜困难，勇于向

自我挑战。如：适时介绍“极点”现象和克服办法，告诉学生运用加深呼吸、适当调整速度等方法，以顽强的意志坚持到“第二次呼吸”。这也是通过400米跑的练习，对学生进行意志品质教育的比较好的方式。

○学生间存在个体差异，对运动成绩会产生影响，不利于学生自信心与兴趣的形成。如，一些比较胖的学生，教师应根据学生的实际情况，选择适当的教法、手段或多种评价方法，如让距跑、自由结组、成长记录袋等形式，尽量使每位学生获得成功体验，激发和保持运动兴趣。

○使学生掌握一些日常进行耐久跑练习时检测运动负荷的方法，使学生了解检测合理运动负荷的方法与数值。一般来说适合自己身体的运动心率，可以通过下列公式计算得到：最大心率 $(220 - \text{年龄}) \times 70\%$ 。测量时应以食指、中指、无名指的指端按压桡动脉，力度适中，以能感觉到脉搏搏动为宜。一般测量10或15秒，再乘以6或4为一分钟心率，根据测量结果及时对运动负荷进行调整。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
呼吸节奏不好	教师讲解示范“两三步一吸、两三步一呼”的方法，让学生在原地慢跑中体会，逐步过渡到在较快的跑速中体会
进入弯道跑减速、身体晃	<ul style="list-style-type: none"> ○强调进入弯道后身体向内倾斜，内侧臂较外侧臂摆幅要小些，用里脚的外侧和外脚的内侧着地 ○通过“8”字接力跑和“圆周接力跑”游戏体会动作要领 ○沿直径8~12米的圆周做鱼贯中速跑
体力分配不合理	<ul style="list-style-type: none"> ○教师讲明分配体力的方法，即起跑后稍快些，中途匀速跑，最后尽量保持较快速度冲过终点 ○引导学生在大课间、课后多做些提高耐力素质和下肢力量的练习或游戏，如：各种方式的跳绳、贴人游戏等