

耐久跑项目练习比较累,且单调乏味,练习过程中最主要的工作就是摆脱学生的这种心理,刺激学生积极主动参与到活动中来。而体育游戏正好打破了这种枯燥的练习、沉闷的气氛,使体育课变得活泼有趣。耐久跑练习过程中也要注意关注个体、循序渐进,可以从强度小的游戏慢慢过渡。