



体验式教育的力量

上海市桃李园实验学校体验式教育课题组

编著

体验式教育，关注学生的学习过程、学习情境、实践环节和学习渠道，帮助学生在学习过程中体验、感悟、建构知识，生长知识，使能力发展和积极的情感和谐统一……

体验式教育的力量

上海市桃李园实验学校体验式教育课题组 编著

 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

体验式教育的力量 / 上海市桃李园实验学校体验式教育课题组编著. —南京:东南大学出版社,2017.4

ISBN 978-7-5641-7089-9

I. ①体… II. ①上… III. ①学校教育-研究-上海
IV. ①G4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 061618 号

体验式教育的力量

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
出 版 人 江建中
责任编辑 褚 蔚(Tel: 025-83790586)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 虎彩印艺股份有限公司
开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 284 千字
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-7089-9
总 定 价 49.80 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830

本书编写委员会

邱 新 吕卫民 杨月琴 奚佐渭

朱 萍 王 静 陈 红 陈庆凤

张玉熙 过 芸



让每一朵桃李尽情绽放

——为《体验式教育的力量》序

须立新

多年前，民办桃李园实验学校喊出了这样一句口号：“桃李园，让每一位师生都拥有一片芬芳！”为了让这句美丽而诗意的口号成为现实，桃李园学校不懈努力：以课程改革为抓手，持续不断地进行实践探究。

2008年，学校开始“语言学科课程群”的研究构建，形成了语文、英语两门学科的“核心课程”、“外围课程”和“综合实践活动”三位一体的课程群。而在这实践研究过程中，学校关注到以体验式的学习方式可以有效提升学生的语言综合素养，于是，体验式学习又让桃李园找到了深化课改的途径与方法。2012年始，学校研究方案，设计路线，尝试从语言学科到所有学科，积极推进体验式学习，并着手“体验式课程群”的创建，旨在培养有兴趣、爱合作、勇实践、善创新的开朗、健康、活泼、智慧的桃李园学子，学校课程改革又跃上一个新的台阶。至今，“体验式课程群”已涵盖学校所有的学科和活动，关注学生的学习过程、学习情境、实践环节和学习渠道，为学生提供多种学习经历，丰富学习经验，让学生在充分体验、感悟中赋予知识个性的理解与重构、自我的温度与记忆，从而由知识发展为能力，形成积极的情感。这恰恰很好地培养了学生的核心素养。

而“体验式课程群”要实实在在落地，离不开教师的探究实践，从课程设计到教学过程，都要关注并突出“体验”的特性。于是，语文课堂有了自读型阅读教学模式，数理化学习常常是动手做一做，英语课堂中通过模拟与角色扮演来练习口语、理解文本，“教育戏剧”被广泛用于文科教学，科学课与大自然密切关联，而“学生导师制”、“学生自主管理委员会”也应运而生……

由此，我们感受到了教师教育理念、课堂观的转变，感受到了学生蓬勃而出的学习兴趣；由此，我们感受到了体验式教育的力量！

目 录

CONTENTS

在体验中学习 在体验中成长

- 上海市桃李园实验学校“体验式课程”行动方案 / 吕卫民 1
- 初中语文课本剧体验式教学研究 / 徐洪朵 12
- 小学数学低年级计算教学中体验式学习初探 / 王艳红 23
- ### 亲近自然 感受科学
- 浅谈体验式学习在小学自然学科中的运用 / 戴丽莉 29
- 运用科学方法提升物理学能的教学实践 / 韩燕 35
- 支架式教学在小学英语单元整体设计中的应用 / 唐晓燕 41
- “学生导师制”高效课堂实践研究 / 马昭文 50
- 体验,激活英语课堂 / 徐伟梁 56
- 激发学生思维的英语课堂教学浅谈 / 孙伟青 60
- 巧用初中英语阅读文本提升初中生英语写作能力 / 徐笑颖 63
- 初中英语课堂教学的有效性探讨 / 汪雯雯 75
- 初中语文自读型阅读教学基本模式实验报告 / 过芸 80
- 润物细无声——浅议语文教学的学科育人 / 陆萍 91
- 初中语文教学生活化的探索 / 杨丹丹 96
- 语文课堂论辩式学习探究 / 赵文凤 101

个性提问,自主触摸文本 / 张艳	107
浅谈初中物理教学中的物理语言 / 陈红	112
次第花开——谈物理教学过程中的多层次体验 / 邢全玲	117
浅谈启发式教学在初中物理课堂的应用 / 陆静	120
在历史体验活动中培养学生学习能力 / 顾华军	124
浅谈有效提高历史课堂教学的方法 / 俞燕华	128
初中几何定理教学初探 / 李强	132
优化教学时间,追求高效课堂 / 戚元彬	137
初中数学探究式教学浅谈 / 赵红星	143
浅谈初中数学课堂上如何提高学生的注意力 / 斯宜军	148
由“教师课堂提问”项目研究引发的思考 / 卫永琴	152
小学低年级体验式阅读初探 / 刘艳霞	158
巧借文本,链接阅读与写作 / 严皓琦	163
以班级活动为载体 提升学生综合素养 / 王亚琼	168
浅谈小学数学体验式作业的设计与研究 / 吕凌云	172
以错题为例浅谈低年级计算课堂体验式学习策略 / 王超	178
浅谈小学数学简便计算错因分析及解决策略 / 徐小华	184
浅谈小学数学解方程学习中的体验式教学 / 施秋芳	189
以体验为认知导向的小学第一学段计算教学研究 / 阚佳林	196
小学英语课堂体验式词汇教学的研究 / 周敏敏	201
儿童“创意水墨”教学初探 / 王闯敏	206
科学管理与建设图书馆,发挥教育阵地作用 / 陆洁红	213
如何激发学生对“校园音乐课”的兴趣 / 蔡超	218

在体验中学习 在体验中成长

——上海市桃李园实验学校“体验式课程”行动方案

吕卫民

上海市民办桃李园实验学校坐落在嘉定中心城区北大街，南望有古老的法华塔和闻名遐迩的孔庙，向东则与现代化的历史博物馆相毗邻，西去是上海大学，往北，庭院式的新校区与 11 号轻轨遥相呼应。学校依托嘉定浓郁的文化氛围和历史积淀，不断探索特色教育，冀望让每一位学生拥有一片芬芳。

桃李园致力于“创造适合每一位学生发展的教育”，以“培养人格健全、基础厚实、思维活跃、体魄强健、具有持续发展能力的高素质小学和初中毕业生”为办学目标。坚持向服务要效益，向科研要质量，不断加大基础教育设施投入，优化师资队伍结构，积极推进课程改革，连续十二年中考稳中有升，赢得了广泛的社会信任和支持。学校先后被评为：

全国优质民办学校
全国特色办学先进学校
全国百所德育科研先进学校
中央教科所教研教改实验基地
上海市花园单位
上海市优质民办学校
上海市二期课改实验基地
上海市愉快教育实验基地
上海市规范办学五 A 级学校
上海市依法办学优良 A 级学校

一、课程哲学

桃李园实验学校自2008年以来,坚持以语言学科为抓手,形成了基础型、拓展型、探究型的课程体系,即“核心课程”、“外围课程”和“综合实践活动”三位一体的课程群。这一国家级课题的研究实验为桃李园在新的教育形势下推进教育改革打开了一扇窗。实验的结果显示,以体验式的方式提升学生的语言综合素养,效果是显著的,成绩是斐然的。体验式学习方式让桃李园找到了深化课改的抓手。2012年始,学校研究方案,设计路线,并尝试积极推进“体验式课程群”的进一步展开。学校预想,全面推行“体验式课程群”将让课程改革上一个新的台阶。

(一) 课程愿景

学生发展层面:初中阶段的学生普遍感到课程单调,课业负担重,学习压力大,师生耗费大量的时间和精力应付标准化考试,学生陷入刻板的学习循环状态。即现实课程已不能满足学生多样化、个性化的课程选择需求,更不能使学生在知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面协调发展。

教师发展层面:体验式课程赋予教师课程开发的权利与责任。教师在课程开发的过程中会有创新与计划的变革,其“目标取向”会向着以学生为本的方面发展。事实证明,在课程开发中,教师的专业发展才有了基点,并促进其自觉主动发展、合作共同发展。

学校发展层面:体验式课程群建设为探索学校特色发展提供了新思路新模式。作为市二期课改的实验基地,桃李园坚持“培养人格健全,基础扎实,思维活跃,体魄强健,具有持续发展能力的高素质的初中毕业生”的办学宗旨,体验式课程成为激发所有学科创造性教育实践的活性因素。

体验式课程群建设选择了一全新的视角,让学生在整合与开发的基础型、拓展型、探究型的课程中,掌握基本知识、基本技能和方法,发现自我,陶冶情操,学会合作与分享,学会探究与表达,提高综合素养,为一生的发展奠基。

(二) 课程理念

基于新一轮课改向基础教育提出的基础型、拓展型、探究型的课程管理要求,桃李园如何保证国家课程的执行力,满足学生对课程需求的选择性与适应性,充分体现学校办学特色、减轻学生课业负担、提升教学的有效性及面对单一教材与学生

多元化、个性化需求的矛盾、师生如何共同发展,是我们一直在思考的问题。

为适应时代发展的需要,满足学生多元化的需求,学校在语言学科课程群研究实践的基础上深化课程改革,提出了建设体验式课程群的大胆设想。“体验式课程群”涵盖全校所有的学科和活动。体验式课程将为学生提供多种学习经历,丰富学习经验,尤其要关注的是学生的学习过程、学习情境、实践环节和学习渠道。学校帮助学生在在学习过程中,体验、感悟、建构知识,生长知识,使能力发展和积极的情感形成统一。所有的体验式环节将充分调动学生的积极性,同时也为学生的创造性留下了足够的空间。因此,体验式教学模式不同于传统的教学模式,它寻求的是学科间打通的路径,在体验式的学习情境中,多种知识交互、多种能力交互,互促互进。

从体验式学习的角度而言,学生的学习不是一个被动汲取知识、记忆、反复训练、强化存蓄的过程,而是以积极的心态,调动原有的知识和经验,尝试解决问题,同化新知识,并构建新知的过程。另外,每个孩子的家庭背景、生长环境、生活习惯和社会氛围差异性很大,这就导致孩子们有着不同的思维方式和解决问题的策略。因此,要一改传统的灌输为基本特征的接受式学习方式,引导孩子们主动参与活动,合作探究。

从课程建设的角度而言,教材是国家规定的学生必须学习的课程资源,但并不是唯一的课程资源。社区、自然环境、家庭、分组情景、集体活动、角色活动等等都是学习的课程资源。因此,桃李园要从学科知识点出发,联系当今科学技术的发展,使得学校课程能够弥补国家规定的课程教材在内容上与现实联系的不足,为学生提供各种课程资源,并合理地创造、开发和丰富教材资源。

从教师的教学行为角度而言,首先,教师的课程设计和教学过程,“重心”应逐渐转移到体验式教学和课程开发上。课堂教学,即使是必讲部分,也应浅出深入、通俗易懂,合作与互动,将拓展与探究实践加以整合,留出一定的时间和空间让学生对自己感兴趣的问题通过实践获得解决。其次,体验式课程群的建设,学校要关注教师对课程的设计:教学过程、学习过程,甚至形成性评价。再次,体验式课程要求教师要有合作意识,参与学生的互动、合作、实践,并分享他们的成果,激励他们有更更大的创造性。

二、课程目标

(一) 培养目标

体验式课程旨在培养学生做：有兴趣、爱合作、勇实践，有创意的开朗、健康、活泼、智慧的青少年。

——有兴趣。体验式课程，教师须在教学中创设教学情境，唤起学生强烈的求知欲。正如托尔斯泰所说：“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学生的兴趣。”兴趣是最好的老师，只有学生对学习内容感兴趣，才会产生强烈的求知欲望，积极主动地参与学习的全过程。

——爱合作。体验式课程，教师搭建合作团队和桥梁，提倡自主探索、小组合作的学习方式，激励每一个学生在交流与合作中获取知识、发展能力。

——勇实践。体验式课程，从生活经验出发，创设具体情境，引导学生观察、操作、交流等，让学生做中学、做中悟、做中会。

——有创意。体验式课程，鼓励学生的“特立独行”，甚至个性化的、张扬的性格特征，勇于质疑和批判，多角度、多层次地思考问题，大胆地提出新颖、独到的见解。

(二) 课程目标

体验式课程体现在初中阶段的所有学科之中，四大类课程子目标分别为：

课程类型	课程类型	课程目标
国家课程	核心课程	改变单一讲授式的教学模式，充分利用课堂，变换教学方式，创造让学生体验式的环境，在合作、交流、分享、感悟、思辨的过程中更全面地发展。
校本课程	外围课程	注重学生知识能力的拓展与延伸，以基础型课程为原点，开发出满足学生个性化需求的校本课程。培养学生自主学习，合作探究、动手实践及勇于创新的精神。
	综合实践	增强学生与社会的联系，增加研究性学习、动手实践、步入社会的机会。让学生在实践中增加对社会的认识与理解、体验与感悟，锻炼和提高适应能力。
	社团活动	学校社团活动构建健康的校园文化氛围，培养学生合作能力，形成团队精神，陶冶道德情操，涵养艺术与体育情趣，提高综合素养，丰富课余生活，使身心健康发展。

(三) 课程原则

体验式课程注重基础型、拓展型、探究型课程的整合，既满足国家课程的开齐

开全,又满足学生个性化的需求,全面提升学生综合素养。体验式课程的开发体现如下特点:

1. 基础性:以基础性课程为原点,立足于满足学生的未来的生存、发展与个性化需求,为学生奠定坚实的基础性知识,让学生通过体验、实践、考察、参与等方式轻松获得知识与方法。

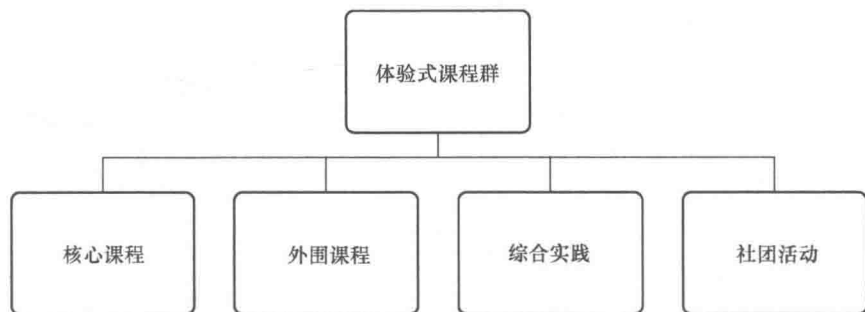
2. 开放性:体验式课程追求时代特点,适应社会变化,并将相关的信息及时通过网络、报纸及其他媒体呈现出来。鼓励家长监督、参与课程开发与管理,邀请专家学者开设专题讲座及报告会。将学生获得知识的渠道扩展到社区、社会、社团及一切可提升综合素养的范围。

3. 综合性:体验式课程编制与建设,重视学生基础学力的培养,也要注重学生情感、态度和价值观的养成,包括学生的道德品质、行为习惯、心理素养等全方面的培养。所有学科相互补充,相互融合,相互促进。

4. 多元性:体验式课程体现在整体性与互补上,文理科相同,课堂与实践结合,注重人文与科学的统一、民族与国际的整合。所有课程,在内容、方式、时间、地点及授课教师,让学生有较大的选择权。自选、互选、推选灵活多变,充分满足学生个性兴趣的需要。

三、课程设置与实施

桃李园体验式课程群基本格局已经形成:“体验式核心课程”、“体验式外围课程”及“体验式综合实践活动课程”和“体验式社团活动”。



桃李园体验式课程群总体框架为一本多维的“1+X”各学科课程群。这里的“1”为各学科国家课程,“X”为校本课程及综合实践活动。即“1”为国家课程,我们称之为“核心课程”、必修课程;“X”为校本课程和主题活动,我们称之为外围课程

和综合实践活动、选修课程。为形成实践团队,学校组建了若干体验式社团,这些社团是学生常年活动的大本营。

体验式核心课程:体验式核心课程指国家指定的各科课程。教师在教学设计时,务必秉承让学生在体验中学习、在体验中成长的宗旨。体验是人类生活的基本样式,学生通过体验而获得各种知识、心理感受、创新欲望的同时,其情感、态度、修养、欲望、意志和正向智慧都会被激发、被驱动、被完善和被提升。

体验式外围课程:外围拓展课程由学校统一安排周五下午的时间段,外围选修的拓展课程是根据教师的特长及学生的需要而设计的丰富多彩的课程。桃李园语言学科的外围课程在这方面走在了前面,也积累了大量的经验。

体验式外围课程群研究项目

序号	科目	主持人	体验课程	实践活动	学生社团	备注
1	语文	须立新	论辩技巧	中学生大论辩	天问社	
2	语文	戴 臻	生活作文	作文大赛	文学社	
3	语文	吕卫民	演讲技巧	中学生大讲堂	知言社	
4	语文	黄莉莉	朗诵技巧	朗诵大赛	弦诵社	
5	语文	过 芸	绘本阅读	绘本创作	绘本馆	
6	语文	姚丹华	古典诗词	诗词创作	诗歌会	
7	语文	徐洪朵	课本剧	剧本表演	虹剧社	
8	英语	杨月琴	情景会话	情景模拟	音画社	
9	英语	王 静	快读技巧	阅读大赛	快读社	
10	英语	徐笑颖	课本剧	小丑剧场	小剧团	
11	英语	徐伟梁	穿越词语	词汇大赛	品词会	
12	英语	龚 烨	原声剧场	配音活动	音画社	
13	数学	张玉熙	生活数学	数理研究	益智社	
14	数学	李 强	几何画板	绘图手工	画板工场	
15	数学	奚佐渭	数学思维	数学竞赛	竞赛队	
16	物理	陈 红	生活物理	物理实验	爱因社	
17	物理	陆 静	物理世界	物理探究	爱因社	
18	化学	陈美玉	化学世界	化学实验	贝尔社	
19	历史	顾华军	历史情景剧	历史表演	缪斯社	

续表

序号	科目	主持人	体验课程	实践活动	学生社团	备注
20	艺术	马昭文	书法技法	书法大赛	兰亭苑	
21	艺术	严虹	篆刻技法	篆刻展示	金石社	
22	体育	孙凤	动感奔跑	耐力比赛	远足社	
23	体育	孙玉虎	足球课程	足球训练	足球俱乐部	
24	科学	刘红昌	生活环境	社会调查	生态研究社	
25	生命	陈珑华	植物与动物	植物种植	标本馆	
26	科技	金俊琦	乐高	创意搭建	乐高俱乐部	
27	信息	罗海霞	动漫	Flash制作	动漫工作室	
28	科技	外聘	机器人	机器人活动	机器人之家	

体验式综合实践:在综合实践活动课程的实施过程中,学生的参与性与体验性是其重要特色。近几年,桃李园在语言学科及社区服务、社会调查等综合实践活动课程实施中,采取了“角色体验式学习”的策略,让学生通过对不同角色的体验获得不同的社会经历,摸索出了一套符合学校实际且有效的课程实施方式。

体验式社团活动:是进一步繁荣校园文化的重要组成部分,也是校园文化建设的重要载体。学校充分挖掘学生潜力,发挥学生特长和张扬学生个性,以社团活动促进学生自主学习、自我管理、自我发展。到目前为止,学校组建的社团达24个之多。学生社团活动是适应新课程改革的一大举措,学校各个社团组织举办的活动为广大学生增长知识、增进友谊、增强能力创造了条件,学校每年举行的校园文化艺术节、运动会等活动更是为学生们提供了展示自我的舞台,推动学生的全面发展。

四、体验式外围课程设计方案(选登)

课程	构想描述	内容描述
语文: 课本剧	课本剧的排演、创作与语言学习紧紧相连,通过角色扮演、情境会话、剧本编写、场景布置等手段提升学生的语言综合素养。本课程的前景令人向往,教师只是指导,虹剧场的社长由学生推选而出,由社长负责组织学生挑选创作素材,改编剧本,组织排演,演后评论等等,学生主动承担各项活动,在各项繁杂琐碎的事务中不断成长。	体验式课本剧涉及的内容:对于选定的课本或者课本情节,大声说出自己的兴趣点(演讲方式)→小组讨论,确定小组编排剧本的内容(合作研究方式)→赏鉴经典片断(观看讲评方式)→总结出精彩剧本的一些特点(归纳总结方式)→创作剧本(写作方式)→排演剧本(活动方式)→剧效设计和制作(手工实践方式)→演出比赛(合作实践方式)→组员互评(小型报告会方式)。
数学: 画板工厂	画板工厂,让学生从为应付考试而学习,到“我要学习”;教师从“主角”变为“配角”;充分激发学生学习的激情、热情,提高学生的动手、思考、分析能力和创新力,让学生体验作图的乐趣,培养学生空间想象能力。	体验式数学“画板工厂”初步设想分为六个板块,分别是:几何初步——线段与角、三角形的分割与拼合、四边形的魅力、图形的运动、圆的魅力、图形的设计。 分作尺规作图,几何画板作图,图形设计与展示等几个环节。
物理: 生活物理	引导学生思考物理现象,并以此作为激发学生学习物理的兴趣和探究欲望的逻辑起点,进而实现促使学生掌握和运用所学的物理知识解决生活、生产等方面的问题。给学生主动探究、自主学习的机会,为学生提供动手动脑的机会,尤其是学生亲自感受,体验到物理实验的乐趣。	体验式物理学习,利用实验、动手操作及借助多媒体、实物投影等信息技术,可以使学生更加清楚地观察试验现象,增强学生的感性认识,有利于帮助学生进行理性思考,从而通过现象归纳出本质和规律。初步设想分为五个单元,分别是:力、热、声、光、电。 分作观察、猜想、假设、实验、体验、描述、总结等。
书法: 硬笔书法	练一手潇洒漂亮的字,塑一张高素质第二脸孔;练一手潇洒漂亮的字,增一份赢得成功的自信。坚持不懈,刻苦努力,可以培养自信心和意志力。培养审美情趣、人情练达,传承中国文化。	钢笔的运笔方法借鉴毛笔的运笔方法,有起笔、行笔、收笔三个过程。每一种点画的书写都要按照这个方法,缺了任何一个环节,其点画就不完美。起笔、行笔、收笔等动作各有要领。其方法:创设情境、趣味引导,任务驱动,让学生在体验中学习书写技巧。

课程	构想描述	内容描述
科学： 创意课堂	“乐高创意课堂”让学生亲身实践，体验模型搭建的过程、感受模型搭建的结果、思考模型组合的效果、最终创造新的模型。通过与其他同学的交流分享，创造出与众不同的烙有自身人格印记的作品，形成独立的有创造性的思维。	<p>动手实践：学校提供数套乐高模型产品，学生参照说明书在教师指导下完成作品。</p> <p>参与试验：学生在原有作品基础上添加或改变零件、打乱原有组合得到新的作品。</p> <p>合作研究：学生相互交流在制作作品过程中的经验心得，不同零件的作用、不同组合的效果。</p>
历史： 情景剧	在教师指导下，学生分成不同的剧组，进行历史情景剧创作。选取某一历史阶段为创作素材，编写历史情景剧剧本。注意选材，材料的情节性要强，人物性格要鲜明；鼓励研读，让学生推敲语言文字、体会人物情感，把握历史背景，掌握历史的基本知识要点：历史事件、人物、过程、评价及社会地位和影响。	通过编演历史剧的练习，培养学生的合作意识，提高学生的表达、表演等能力，充分发挥学生的个性特长；丰富人文科学知识，提高人文科学素养，增强对中国文化的认同感和民族自豪感。 排练及演出：要注意舞台布置及道具应从简，不能人为造成演出的难度；人物对话的表演是重点，应掌握好语调、语气、速度、节奏等，最大程度地为突出人物性格、推动情节发展服务。再将表演作为知识输出，不但能够培养学生团队合作的精神，很好地完成知识从感性认识内化为理性认知，再还原于感性输出的过程。
英语： 原声剧场	学生的主观体验是第一经验的习得与积累。体验式的课本剧编写与操练能激发学生的想象力与创造力，通过编写课本剧来训练学生的口语表达能力。利用实景对话及原声电影，将书本知识和实际运用为一体。通过观摩、讨论、合作、模仿、表演等一系列活动，完成从感性认识到理性认识的升华，从而内化成自己的语言能力。	1. 观摩视频材料。2. 教师分节讲解，分析重点词汇及语法。分析句型功能、人物性格、人物关系、文化故事背景，便于学生理解、模仿。3. 小组讨论，分配角色，脱开视频表演。4. 配合无声视频，进入场景表演。5. 改编或反串，完成一部属于学生自己的有声电影。
体育： 健身跑	健身跑课程与体育原有教材教本相结合，在此基础上赋予符合学生特点的趣味性。健身跑运动旨在让每一位学生体验到跑带给自身的乐趣、成功。在奔跑中提高身体机能，从而树立学生的终身体育观念，形成健康的生活习惯。健身跑要因地制宜，动作简而科学，运动负荷因人制宜，制定适合自己的跑步计划。	<p>耐久跑：定时（音乐）跑。提高耐力水平，培养意志品质。</p> <p>定量跑：自行设计路线。提高学生对跑的兴趣，因人而异，自行设计。</p> <p>接力跑：个人的接力，不同的点设置不同的运动项目。</p> <p>团体的接力：以小组形势负重的定距跑，培养学生参与、合作、学习意识障碍跑。</p> <p>定向越野跑：走出校园，体育健身真正运用到生活，进一步提高对跑的再认识。</p>