

对定向越野课程的看法

本学期再次体验了定向越野课程，对于课程的了解更多了起来，应老师要求，提一些自己的意见。

定向越野实际上以跑步为主体，相比其他的课程没有什么特色，很难让同学们感觉到趣味性，也很难调动同学们的积极性。而且，实打实的长跑对于学生的要求也是相当的高，走固然也能完成任务，但那就偏离了体育课的初心了。所以，首先希望老师们在课堂内容上，一些动作训练自然必不可少，但是适量的跑步锻炼也是可以的，另外，利用器材玩一些游戏，同学们分组竞技也可以提高课堂的趣味性，而且锻炼效果一样不差。而针对课堂上的定向小实践，希望老师们多更新定向图纸，比如将西区纳入定向运动的范围，不然作为教学班最多的课程，这样对多次选的同学来说过于无聊了些。在课程教学中应当注重学生长跑能力，耐力的训练，最简单的当然就是每次在课程中都让学生跑几圈，当然老师可能另有办法，另外还应训练学生所谓跑一会儿停一会儿的能力，一直跑动与间歇运动的体力消耗应当还是不同的。总之，为了体育课既能有一定的趣味和丰富性，还要有它应有的效果，需要老师再对课程的内容做出一些安排。

另外，针对考核，既然正常的期末理论都是开卷考，那么不妨分出一些一些分数在平台上开一些理论测试可能更有普及体育知识的效果。