

初中体育教学中立定跳远教学方法思考

王亮

(辽河油田高采学校 辽宁 盘锦 124125)

[摘要] 立定跳远作为初中体育教学中的重要组成部分,不仅能够对学生速度、协调以及力量等方面进行训练,改善学生的神经和心血管系统,促进他们身体素质的提高,还能够丰富课堂教学内容,促进教学质量与有效性的提高。因此,在课堂教学中,教师要予以立定跳远高度重视,立足实际情况,积极解决教学中存在的问题,以此达到教学目的。本文对初中体育教学中立定跳远教学方法进行探讨。

[关键词] 初中; 体育教学; 立定跳远; 教学方法

引言

初中体育教学中开设立定跳远课程,是国家教育部门根据初中生的身体素质和特征进行考虑的,教学过程主要以技术教学为主,其目的是让学生在立定跳远时掌握关键内容,在保护膝盖和脚掌的同时,还能够取得良好的成绩。但从当前的立定跳远教学中发现,因为教师使用的教学方法枯燥、单一,学生在学习时难以产生学习兴趣,不愿主动参与到教学中。以此,教师在开展立定跳远教学活动时,要改变教学方式,从学生的兴趣爱好入手,使其学习兴趣得以激发,从而提高学生的学习效率,使其熟练掌握立定跳远的技巧。

1. 当前初中体育教学中立定跳远教学存在的问题

1.1 教学目的不明确

据调查,在当前的立定跳远课堂教学中,教师的教学目的存在一定的局限性,只是注重技巧的传授和注意事项的讲解,然后向学生进行简单的示范后,让他们根据要求进行反复训练,并未对学生的实际情况、发展特征以及个体间存在的差异性进行综合考虑。导致教学效果与预期目标相背而驰。

1.2 教学缺少针对性

在初中体育教学中的立定跳远教学中,教师在开展教学活动时,具有一定的功利性,仅仅是为了教学而教学,过于重视教学结果,没有根据学生的个性化需求进行讲学,导致学生在学的过程中,动作僵硬,容易出现心理紧张的现象。在这种情况下,学生会因动作不规范、心理素质差等方面的因素在运动过程中对身体造成伤害。

1.3 学生缺少积极性

初中立定跳远教学没有有效激发学生的兴趣和积极性已经是教学实践中的老大难问题。究其原因是立定跳远设计到动作的讲解、技巧要领的解说,在这种平淡无奇的学习氛围中,学生没有耐心去听从老师的讲解;部分学生认为立定跳远很容易,完全没有听课的必要,这种错误的思想不但会降低学生的积极性,还会为他们的运动埋下诸多安全隐患。另外,教师在学的过程中,技巧的讲解部分枯燥无味,完全不符合初中生的心理特征要求,进而导致立定跳远的课程流于形式。

2. 初中体育课立定跳远教学方法探析

2.1 明确教学目标,培养学生正确的学习目标

作为学生学习过程中的引导者,教师在开展立定跳远教学活动时,要充分发挥自身的作用,除了要明确教学目标外,还要对学生进行有效引导,在此基础上还要将传统的教学方式发生改变。例如,在学的过程中,有针对性的教学,让每个学生找到一个适合自己身体特性的立定跳远的跳跃方式,提高学生下肢的力量和身体的灵敏协调性。另外,实践中,一部分学生的身体协调能力相对来说比较差一些,针对这些学生的实际情况,教师在学的过程中要尽量使用幽默风趣的语言,一方面减轻学生的学习压力,避免学生有过重的心理负担;另一方面,教师可以针对这些同学使用传统的教学方式,将每个动作进行分解示范教学,使得教与学并重,增强学生学习立定跳远的信息和克服困难的决心。

2.2 课堂中激发学生立定跳远的兴趣

若想真正提高初中体育教学中立定跳远教学质量和有效性,教师应注重学生学习兴趣的培养,唯有学生产生浓厚的兴趣,才会主动参与到教学中,进而实现教学目标。当前,很多学生都是家里的独生子女,在耐力、定力上会有很大的区别,注意力也容易受到外界的影响,所以,在教学中,要保证学生能够持续以饱满的热情投入到立定跳远的课程中来,就要培养学生的兴趣,让学生轻松、愉快的进行学习。

在学的过程中,可以采用游戏化、比赛化的方式,让每个学生都积极参与到教学活动中来。在学的基本部分,可以利用辅助工具或辅助教学练习,使得学生能够放松心情,掌握好立定跳远的技术要领,让学生体会到立定跳远的学习并不难,增强学习的信心。在这些要领学生都掌握以后,可以进行分组练习和讨论的模式,让同学之间进行相互的学习和讨论,小组成员之间互相观察,及时找到问题并进行讨论解决。同时,在学的过程中,小组学习讨论完毕以后,可以组织小组之间进行比赛,让每个小组的成员看一下谁做的最标准,动作最规范等,发现错误也可以及时纠正,进行交流学习,利用游戏环节进行巩固学生已经掌握的动作技巧。在课堂结束恢复身心阶段,让学生对本节课进行小结,看一下自己有什么不足的地方,让学生在课堂上意犹未尽,达到体育教学的目的,使得学生热爱体育教学,培养学生学好体育课的决心。

2.3 建立和谐、友好的师生关系

在传统的体育教学中,教师总是以一种高高在上的姿态面对学生,让学生心生畏惧,与老师产生距离感,这种教学方式非但不会提高教学效果,还会打消学生的积极性,使他们产生厌学心理。因此,在今后的立定跳远教学中,教师应改变以往的教学态度,不仅要使用多样化的教学方法开展教学活动,还要主动和学生沟通交流,与他们成为朋友,指导学生立定跳远的姿势,关注学生的身心发展,尊重学生,针对学生个体制定适合学生发展的教学计划,做到因材施教。在这种情况下,不仅能够提高教学效果,还可以建立和谐、友好的师生关系,实现师生的共同发展。

3. 结束语

综上所述,初中体育教学中立定跳远在实践中的教学方法是多种多样的,关键是把握好教学目标,进行兴趣化教学,做到耐心教学、尊重学生、理解学生,和学生进行充分的交流。在课堂上,处理学生问题的时候,要微笑处理,提高学生对立定跳远的兴趣,充分调动学生的主观能动性。

参考文献

- [1] 李小平. 初中体育立定跳远课堂教学创新探究实践初探[J]. 青少年体育, 2019(05): 60-61.
- [2] 祝君. 初中体育立定跳远课堂教学创新探究实践[J]. 名师在线, 2018(28): 83-84.
- [3] 周波. 初中体育立定跳远的教学与训练指导[J]. 课程教育研究, 2017(48): 195.
- [4] 徐文兴. 初中体育立定跳远的教学与训练研究[J]. 田径, 2017(11): 5-6.
- [5] 李云峰. 探讨初中体育立定跳远的教学与训练策略[J]. 当代体育科技, 2017, 7(12): 83-84.