

基于新课程标准的小学体育跳远教学策略研究

——以四年级蹲踞式跳远为例

蒋瑜峰

上海理工大学附属普陀实验学校

摘要：随着新课程标准的深入实施，小学体育教学面临着新的机遇与挑战。跳远作为小学体育教学中的重要项目，其教学策略的制定与实施显得尤为重要。本文旨在以四年级蹲踞式跳远为例，探讨基于新课程标准的小学体育跳远教学策略，以为小学体育教学提供有益的参考与借鉴。通过深入分析小学体育教学的意义以及蹲踞式跳远教学的特点，本文旨在构建一套符合新课程标准要求的小学体育跳远教学策略，以期提高学生的跳远技能，培养其运动兴趣，促进其身心健康发展。

关键词：新课程；小学；体育教学；蹲踞式跳远；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.019

一、小学体育教学的意义

小学体育教学，作为基础教育的重要组成部分，其意义深远且广泛。它不仅关乎学生身体的健康成长，更在塑造性格、培养意志、提高综合素质等方面发挥着举足轻重的作用。

首先，小学体育教学是促进学生身体健康发育的关键环节。在学生的成长阶段，体育锻炼对于骨骼、肌肉的发育至关重要。通过科学的体育教学，学生能够学习到正确的运动技巧，养成良好的运动习惯，从而有效促进身体的正常发育。此外，体育锻炼还能增强学生的体能，提高身体抵抗力，减少疾病的发生，为学生未来的学习与生活奠定坚实的身体基础。

其次，小学体育教学有助于培养学生的意志品质和团队协作精神。体育活动中，学生往往需要面对各种挑战和困难，如长跑时的疲惫、跳远时的恐惧等。通过不断的努力和坚持，学生能够逐渐克服这些困难，培养起坚韧不拔的意志品质。同时，许多体育项目需要团队成员之间的密切配合，这有助于学生学会与他人合作，增强团队意识和集体荣誉感。

再者，小学体育教学能够促进学生智力的发展。体育活动与智力发展并非相互独立，而是相互促进的。在体育锻炼中，学生需要运用观察力、判断力、反应力等多种智力因素，这有助于提高学生的思维能力和创新能力。同时，体育教学中的游戏和竞赛活动，能够激发学生的学习兴趣 and 求知欲，培养学生的竞争意识和进取精神。

最后，小学体育教学还承载着传承和弘扬体育文化的重要使命。通过体育教学，学生能够了解和学习到各种体育项目的历史渊源、文化内涵和比赛规则，从而增

强对体育文化的认同感和自豪感。同时，体育教学也是培养学生运动兴趣、形成终身体育意识的重要途径，为学生终身参与体育活动奠定基础。

二、小学体育蹲踞式跳远教学的特点

小学体育蹲踞式跳远教学，作为体育教学中的一项重要内容，具有其独特的教学特点。这一特点不仅体现在教学过程的组织与实施上，也展现在学生技能掌握与身心发展的多个方面。以下，我将从三个方面深入剖析小学体育蹲踞式跳远教学的特点。

首先，小学体育蹲踞式跳远教学具有显著的基础性与规范性。蹲踞式跳远作为跳远技术的基础形式，对于初学者而言，是掌握跳远技能不可或缺的一环。在教学过程中，教师需要注重对学生基本动作要领的传授，包括起跑、助跑、起跳、空中姿势以及落地缓冲等各个环节。这些基础动作的规范性，将直接影响到学生后续跳远技能的学习与发展。因此，教师在蹲踞式跳远教学中，必须严格要求学生按照规范动作进行练习，以确保学生打下坚实的技能基础。

其次，小学体育蹲踞式跳远教学具有鲜明的实践性与互动性。跳远作为一项体育运动，其本质在于实践与应用。蹲踞式跳远教学更是如此，它要求学生通过不断的实践练习，逐步掌握跳远技能。在这一过程中，教师需要通过组织各种形式的练习活动，如分组练习、互助练习、比赛练习等，激发学生的学习兴趣，提高他们的学习积极性。同时，教师还要注重与学生之间的互动交流，及时纠正学生的错误动作，指导学生掌握正确的技能要领。这种实践性与互动性的教学方式，有助于学生在轻松愉快的氛围中掌握跳远技能，提升身体素质。

最后，小学体育蹲踞式跳远教学具有深远的综合性

与发展性。蹲踞式跳远教学不仅关注学生的跳远技能掌握情况，还注重培养学生的身体协调性、平衡感、爆发力等多方面的身体素质。同时，通过跳远教学，学生还能体验到运动的乐趣，增强自信心和团队合作精神。此外，蹲踞式跳远作为跳远技术的基础形式，为学生未来学习更高级的跳远技术奠定了基础。因此，小学体育蹲踞式跳远教学具有深远的综合性与发展性，它不仅能够促进学生的身心健康发展，还能够为学生的全面发展奠定坚实的基础。

三、新课程标准的小学体育跳远教学策略

（一）强化理论根基，筑牢跳远基础

在新课程标准的指引下，小学体育跳远教学不仅强调技能的掌握，更注重学生体能素质的提升与运动兴趣的培养。以蹲踞式跳远教学为例，教师在实施教学策略时，应首先强化理论根基，筑牢跳远基础，为后续的实践教学打下坚实基础。

首先，教师要对蹲踞式跳远的技术要领进行深入剖析，确保学生理解并掌握正确的动作概念。在教学过程中，教师可以通过图示、动画等多媒体手段，生动形象地展示蹲踞式跳远的各个环节，包括起跑、助跑、起跳、腾空、落地等。同时，教师还应结合示范动作，详细讲解每个动作的技术要点和注意事项，帮助学生建立起清晰的动作表象。其次，教师要注重学生的基础体能训练，为蹲踞式跳远的教学提供有力保障。基础体能训练包括柔韧性、协调性、力量、速度等多个方面。教师可以设计一系列针对性的练习，如拉伸训练、平衡练习、力量训练等，通过循序渐进的训练方式，逐步提高学生的体能水平。这些基础体能的提升不仅有助于学生在跳远中更好地发挥，还能为他们未来的体育发展奠定坚实基础。最后，教师在教学过程中要注重培养学生的运动兴趣和自信心。蹲踞式跳远是一项技术性较强的运动项目，学生在学习过程中可能会遇到各种困难和挫折。因此，教师要耐心引导学生，鼓励他们勇敢面对挑战，积极寻求解决方案。同时，教师还可以通过设置不同难度的练习任务，让学生在挑战中不断成长，体验到成功的喜悦。此外，教师还可以组织一些趣味性的跳远比赛或活动，让学生在轻松愉快的氛围中感受运动的魅力，激发他们对跳远的热爱和兴趣。此外，在强化理论根基、筑牢跳远基础的教学过程中，教师不仅要注重技术要领的传授和基础体能的培养，还要关注学生的情感体验和兴趣发展。只有这样，才能真正实现新课程标准下小学体育跳远教学的目标，培养出具有健康体魄和良好运动素养的学生。

（二）循序渐进训练，稳步提升跳远技能

在新课程标准的指引下，小学体育跳远教学需要采用更为系统、科学的训练策略，以循序渐进的方式逐步提升学生的跳远技能。下面以“蹲踞式跳远”教学为例，进行深入剖析。

首先，夯实蹲踞式跳远的基本功。在教学中，教师应以专业而富有激情的讲解，配合精准无误的示范动作，引导学生逐步领悟蹲踞式跳远的精髓。从脚步的放置到身体重心的调整，从起跳的力度到空中姿态的保持，每一个环节都需精细打磨，确保学生能够在理解的基础上，逐步掌握正确的技术动作。其次，设计一套层次分明的训练体系，以逐步提升学生的跳远能力。初始阶段，通过简单的热身练习和基础动作训练，帮助学生建立正确的动作模式和感觉。随着学生对技术的掌握，训练难度应逐渐加大，例如通过增加起跳距离、设置不同难度的障碍等方式，挑战学生的极限，激发他们的潜能。同时，还可以引入先进的训练器材和辅助设备，以提高训练的效率和趣味性。最后，注重训练过程中的反馈与评估。教师应时刻关注学生的训练状态，及时给予指导和建议。通过定期的测试和评估，教师可以了解学生在跳远技能方面的进步情况，以便调整训练计划和方法。在评估过程中，教师不仅要关注学生的跳远成绩，更要关注他们的技术细节、身体协调性和运动表现力等方面的提升。通过这一系列的循序渐进训练，学生的蹲踞式跳远技能将得到显著提升。这一过程不仅符合新课程标准的要求，更体现了对学生身心发展的全面关注。在训练过程中，教师不仅要培养学生的运动技能，更要注重他们的自信心和意志力的培养，让他们在面对挑战时能够勇往直前，不断超越自我。

（三）创新教学方法，激发跳远兴趣

在新课程标准的引领下，小学体育跳远教学正面临着教学方法的创新与改革。以四年级蹲踞式跳远教学为例，教师将通过具体、生动、丰富的教学案例，详细阐述如何创新教学方法，以激发学生的跳远兴趣。

首先，教学准备阶段。在课前，教师需精心准备教学器材，如软垫、标志物等，确保教学环境安全、舒适。同时，教师要设计一套有趣的故事情境，如“跳远王国的冒险之旅”，将蹲踞式跳远的技巧融入其中，为接下来的教学做好铺垫。接着，教学导入阶段。教师可以通过讲述“跳远王国的冒险之旅”的故事，激发学生的兴趣，让他们对即将学习的蹲踞式跳远充满期待。在讲述过程中，教师可以适时地展示蹲踞式跳远的动作要领，让学生初步了解这一技术的特点。进入基本

技术教学阶段,教师首先进行示范,展示蹲踞式跳远的完整动作,让学生观察并模仿。随后,教师将动作分解为起跳、腾空、落地三个部分,逐一进行讲解和练习。在起跳环节,教师可以引导学生感受腿部力量的运用;在腾空环节,注重身体的平衡与空中的姿态调整;在落地环节,则强调落地时缓冲的技巧,以避免受伤。为了提高学生的参与度,教师可以组织学生进行小组合作练习。每组选出一名组长,负责协调和组织小组成员的练习。在练习过程中,教师可以巡回指导,及时纠正学生的错误动作,并鼓励他们相互学习、共同进步。为了激发学生的学习兴趣,教师还可以设计一些趣味性的挑战任务。例如,设置不同距离的跳远目标,让学生挑战自己的极限;或者进行小组间的跳远比赛,让学生在竞争中提高自己的技能水平。这些挑战任务不仅让学生体验到成功的喜悦,还能培养他们的团队合作精神和竞争意识。最后,在总结评价阶段,教师要对学生的表现给予及时的反馈和评价。对于表现优异的学生,可以给予适当的奖励和鼓励;对于存在问题的学生,则要耐心指导,帮助他们找到问题所在并加以改进。同时,教师还要引导学生总结本次学习的收获和不足,为今后的学习打下基础。

通过以上教学流程的实施,教师不仅可以让学生掌握蹲踞式跳远的技巧,还能激发他们的跳远兴趣,培养他们的自主锻炼习惯。这样的教学方法既符合新课程标准的要求,又有助于提升学生的全面素质。因此,教师应该不断探索和实践更多的创新教学方法,为小学体育跳远教学注入新的活力。

(四) 注重个体差异,实施因材施教

在新课程标准下,小学体育跳远教学更加注重技术的传授与学生个体差异的结合,实施因材施教的教学策略。以四年级蹲踞式跳远为例,这一策略的运用显得尤为关键。

一方面,深入了解每个学生的身体条件、运动能力和兴趣爱好是因材施教的基础。蹲踞式跳远是一项对下肢力量、身体协调性和灵活性要求较高的运动。因此,教师需要通过体能测试、技能评估等方式,全面掌握学生的身体状况和运动能力。对于力量较弱的学生,教师可以设计力量增强训练,如负重深蹲、单腿跳等,以提升其下肢力量;而对于协调性较差的学生,则可以通过跳绳、平衡木等协调性练习,帮助他们提高身体的控制能力。另一方面,在教学过程中,教师需要灵活调整教学方法和手段,以适应不同学生的需求。蹲踞式跳远的技术动作包括助跑、起跳、腾空和落地等环节,每个学

生在掌握这些技术时都可能遇到不同的问题。因此,教师需要根据学生的实际情况,进行有针对性的指导和纠正。例如,对于起跳动作不规范的学生,教师可以通过分步示范、详细讲解和反复练习,帮助他们逐步掌握正确的起跳技巧;对于落地动作不稳定的学生,教师可以设计专门的平衡感练习,以提高他们的身体稳定性。除了上述两方面,教师还需要注重课堂氛围的营造,让学生在轻松愉快的环境中学习。蹲踞式跳远作为一项技术性较强的运动,需要学生保持较高的专注度和积极性。因此,教师可以通过设置趣味性的教学游戏、引入竞争机制等方式,激发学生的学习兴趣和动力。同时,教师还要关注学生的情感变化,及时给予鼓励和肯定,帮助学生建立自信心和学习兴趣。

总之,通过深入了解学生、灵活调整教学方法和手段以及营造积极的课堂氛围,教师可以更好地满足学生的个性化需求,促进他们的全面发展。在蹲踞式跳远的教学中,这一策略的应用不仅能够提高学生的跳远成绩,更能够培养他们的运动兴趣、团队合作精神和自信心等综合素质。

结语

通过对基于新课程标准的小学体育跳远教学策略的研究,本文提出了一系列具有针对性的教学策略。这些策略不仅强调了理论根基的重要性,也注重了循序渐进的训练过程,同时创新了教学方法,激发了学生的学习兴趣。更重要的是,这些策略还充分考虑了学生的个体差异,实施了因材施教。相信这些策略的实施,将有助于提升小学四年级学生在蹲踞式跳远项目上的技能水平,培养他们的运动兴趣和自信心。同时,也为小学体育教学提供了有益的参考和借鉴,有助于推动新课程标准的深入实施,促进学生的全面发展。在未来的小学体育教学中,我们应继续探索和创新,不断完善教学策略,为学生的健康成长奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 孟宪峰. 新课程改革背景下小学跳高跳远的教学方法分析[J]. 田径, 2022, (10): 10-12.
- [2] 张潇. 新课程下小学生跳远的教学实践[J]. 田径, 2022, (10): 19-20.
- [3] 李静. 新课程标准下小学体育课堂教学的有效性探索[J]. 科幻画报, 2020, (08): 227.
- [4] 杨志云. 新课程标准下小学体育课堂教学策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(21): 108-110.
- [5] 陈伟. 谈新课程改革下的蹲踞式跳远教学策略[J]. 读写算, 2020, (12): 5.