

新课改背景下小学体育立定跳远教学创新策略探究

吴晨

江西省乐平市礼林中心小学

摘要：新课改背景下的小学体育教学面临着一定的挑战及机遇。立定跳远是小学体育教学活动的重要组成部分，可以提高学生的身体素质、协调性以及运动能力。由于以往的教学方式存在的问题，不能满足新课改背景下的要求，所以教师需要抓住机遇迎接挑战创新小学体育立定跳远教学，提高教育效果和推动学生的成长及发展。本文简要分析了小学体育立定跳远教学创新的意义和原则，从选取合适的标志物为参照、将动作要领编成简洁口令、创设趣味化游戏教学情景、予以学生针对性技术指导和构建合理的课堂评价机制五个方面入手，分析了新课改背景下小学体育立定跳远教学的创新策略，有效提升小学生的身体素质和运动能力。

关键词：新课改；小学体育；立定跳远；教学创新

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.07.242

引言

新课改背景下的小学体育立定跳远教学活动应当采用学生喜闻乐见的方式进行针对性地指导，通过多方面的练习活动有效提升以及锻炼学生的运动能力。小学生正处在身心快速发展的重要时期，弹跳能力的发展空间相对较大，教师的责任与义务是提升小学生的身体素质、挖掘学生的潜能并助推学生的全面发展，所以教师需要花费一定的时间及精力在小学体育立定跳远教学活动的创新上。然而其对教师提出一定要求，部分教师实施教学活动的时候遇到了一些问题，需要进行进一步的探究和探讨。

一、新课改背景下小学体育立定跳远教学创新意义

（一）激发学生的学习兴趣

学习兴趣是学生主动积极地参与教学活动和掌握立定跳远技能的有效方式，在提升小学生的身体素质和提高立定跳远教学的有效性方面有着积极作用。新颖有趣的立定跳远的教学策略可以带给学生独特的学习体验和感悟，在潜移默化中激发学生的学习兴趣^[1]。教师结合实际情况引入学生喜闻乐见的方式创新立定跳远教学策略，可以在打破以往的教学模式的同时引入趣味性较强和挑战性较强的元素，在潜移默化中调动学生的参与热情和学习兴趣，使其在课堂教学中投入更多的时间及精力探究相关方法和技巧，进而最大限度地提高课堂教学的效率及质量。

（二）提高学生的参与程度

新课改强调教师在开展教学活动的时候应当考虑到学生的实际情况和凸显学生的主体地位，以新课改要求为基础的小学体育教学活动势必会重视这一点，在引入新颖的教学方式和教学手段的同时予以学生鼓励，使学

生主动积极地参与到相关知识的学的过程中，通过经历自主探索知识、发现问题和解决问题等环节成为课堂教学的参与者，在潜移默化中具备较强的自主学习能力和创新精神。

（三）促进学生的全面发展

促进学生的全面发展是当下教学活动的根本目标，因为社会各界需要全方面发展的人才，而教育机构和教师的责任与义务是培育人才。立定跳远教学中教师需要教授相关技术和开展针对性的训练活动，通过适当的指导和引导培养及提升学生的身体素质、协调性以及意志品质。创新课堂教学方法可以调动学生的学习热情和为学生提供多元化的学习活动，使学生在锻炼身体的过程中提高自信心以及团队合作能力，进而在潜移默化中促进学生的全面发展。

（四）适应新课改的新要求

新课改强调学生的创新精神以及实践能力的培养及提升，更为注重学生的全面发展以及综合素质。通过有效地创新小学体育立定跳远教学可以满足这一要求。教师在开展教学活动的时候会引入一些全新的教育理念以及教学方法，使课堂教学与新课改的要求相符，并带领学生在教学活动当中进行充分的探究以及学习。

二、新课改背景下小学体育立定跳远教学创新原则

（一）主体性原则

只有在教学实践中遵循主体性原则，让学生自主自发地探究知识和学习知识，才可以提高小学体育立定跳远教学活动的有效性和推动学生的成长及发展^[2]。新课改背景下的小学体育立定跳远教学创新中教师需要采用科学合理的手段了解学生的实际需求以及特点，以此为依据设计与学生实际情况相符的教学计划以及教学方法，

通过适当的引导和指导让个体差异较大的学生全部参与教学活动,根据教师的指导进行立定跳远的练习。

(二) 兴趣性原则

我国有句古话叫作兴趣是学生最好的教师,因为学生对某件事物产生兴趣的时候会从被动学习转变为主动学习,哪怕在途中遇到这样那样的难题,他们也会通过深层次的思考 and 与他人交流沟通进行有效处理及解决。作为学生成长路上的引路人和课堂教学的组织者,教师应当在新课改背景下的立定跳远教学中遵循兴趣性原则,通过游戏化教学和情景教学等新颖有趣的教学方法,调动学生的学习热情和激发学生的学习兴趣。在教学活动中,教师还需要关注学生的实际情况,从学生的表现出发予以针对性的肯定以及激励,帮助学生感知立定跳远的魅力的同时增强参与立定跳远的自信心。

三、新课改背景下小学体育立定跳远教学创新策略

(一) 选取合适的标志物为参照,创新立定跳远教学

刚刚接触立定跳远的时候小学生很有可能会出现找不到正确的跳跃方法和跳地不够远等问题,作为学生成长路上的引路人和课堂教学的组织者,应当遵循循序渐进的原则开展训练活动,通过选择合适的标志物为参照使立定跳远教学活动更加符合学生的身心发展规律,进一步提高教学训练效果和推动学生的成长及发展。

开展教学活动的时候教师可以通过播放微课视频等方式让学生较为深入地了解立定跳远这一项目,明确在立定跳远的时候应当遵循哪些规则,为学生按照规则进行立定跳远打下坚实基础。当学生了解相关内容后教师可以根据小学生的身心发展规律及实际情况选择适合的参照物引导学生进行跳跃练习,同时在该过程中进行适当的示范和指导,使学生能够真正地理解参照物在立定跳远训练过程中的具体意义和跳跃时的技巧和方法。具体而言,教师可以在两根柱子之间拉一根橡皮筋,示范团身跳的同时讲解相关要领:原地双脚跳,尽量跳到最高点,在跃起过程中迅速地、同步地屈膝、屈髋,并在最高点时达到最大屈曲幅度,然后伸膝伸髋并原地落下,落下时为再次跃起做准备,然后再次迅速地跃起^[3]。随后留出一定的时间及空间让学生进行团身跳的练习,并根据学生的训练情况适当引导其进行蹬地起跳和屈膝举腿等动作。当学生掌握相关方法后适当调整橡皮筋的高度,引导学生尝试向前上方起跳,逐渐引导学生掌握立定跳远的具体动作和技巧。

(二) 将动作要领编成简洁口令,创新立定跳远教学掌握动作要领是学生更好地进行立定跳远的基础,

而单一的训练很容易让小学生觉得枯燥乏味,从而丧失参与立定跳远教学的热情和兴趣,直接影响立定跳远教学活动的有效性和学生的成长及发展。为避免这样的情况发生并最大限度地提高小学体育立定跳远教学的有效性,教师可以根据实际情况将动作要领编成简单的口令,鼓励学生记忆口令后进行实践练习。

开展教学活动之前教师需要花费大量的时间及精力在立定跳远的动作要领总结上,并根据自己对学生的了解和小学生的身心发展规律编口令,确保编好的口令足够简洁且容易被学生理解和接受,从而快速有效地帮助学生建立起相关认知和有效进行跳远训练。在实际训练中教师可以引入“一摆二蹲三起跳”的口令,借此发挥引导和指导作用,让学生进行针对性地立定跳远练习。开展教学活动的时候教师可以一边说出口令一边进行立定跳远的动作示范,示范过程中应当采用趣味性的语言,以集中学生的注意力和调动学生的学习热情。当学生掌握相关方法后可以鼓励其进行模仿,在模仿的过程中感受立定跳远的动作要领。通过几次练习之后学生可以基本掌握相关动作,且其肢体协调能力可以在一次又一次的练习中得到提升。当学生完全掌握动作要领之后教师可以引入竞争机制,告诉学生谁能找到适合自己的运动方法和积累一定的经验并在立定跳远练习比赛中取得前三名便可以获得一定的奖励,使其在奖励的刺激下进一步的练习和探究,通过实际操练真正地掌握相关方法及技巧。

(三) 创设趣味化游戏教学情景,创新立定跳远教学

趣味性游戏教学情景与立定跳远教学的有机结合可以创新教学活动和激发学生的参与兴趣,让学生在玩游戏的过程中不断练习和提升自身的身体素质及运动能力,进一步增强课堂教学的有效性和推动学生的全面发展。不过在创设趣味化游戏教学情景的时候教师需要考虑到学校的实际情况和学生的需求,确保游戏活动能够顺利地开展,且帮助学生掌握动作要领和技巧。

开展教学活动之前教师可以采用问卷调查和交流沟通等方式了解每个学生的实际情况和兴趣爱好,以教学内容的特点和学校的教学条件为依据创设针对性的趣味化游戏教学情景。比如教师可以引入青蛙跳荷叶的游戏活动,提前准备青蛙头饰让学生扮演小青蛙,并在操场上选择适合的起跳点,以起跳点为依据设置三个远近不同的“大荷叶”,让学生进行立定跳远比赛。开展教学活动的时候教师可以先教授立定跳远的技巧和方法,然

后留出一定的时间及空间让学生进行独立练习^[4]。当学生掌握相关内容后将提前准备好的青蛙头饰分发下去,讲解游戏活动的要求和规则,鼓励学生进行立定跳远比赛。同时设置“最长腿青蛙”“最能跳青蛙”等奖项。由于获得奖项是教师对自己能力的一种认可,而且可以受到其他小伙伴的崇拜,所以学生会在比赛中尽可能发挥自己的能力,也会在一次又一次的起跳中总结经验和寻找技巧。基于趣味性的教学活动和轻松融洽的教学氛围,学生可以成为立定跳远教学活动的参与者和探究者,凭借自己的能力掌握相关技巧和方法。

(四) 予以学生针对性技术指导,创新立定跳远教学

当学生对立定跳远的基本要领掌握地越来越熟练的时候教师应留出一定的时间及空间,让学生进行自主训练,并根据学生的表现予以针对性的技术指导,确保每个学生都能在原有的基础上得到提升和感知立定跳远的趣味性。

预摆、起跳、腾空和落地是立定跳远的基本过程,也是立定跳远的技术要点,很多学生会因为没有掌握标准的技术动作而出现这样那样的问题,跳远的距离与理想存在较大差异。比如预摆姿势不够准确,两脚分开的距离比肩窄且没有目视正前方;起跳时出现了犹豫不决,不知道该什么时候起跳的情况;腾空的时候身体是直立状态……在学生进行自主练习的时候教师需要关注每个学生的实际情况,并进行针对性的指导,如果发现上述问题应及时进行指出和纠正。同时,如果学生在练习的过程中遇到了其他问题且自己无法解决,教师需要及时了解并从学生的实际情况出发进行指导和引导,确保学生能够在针对性的技术指导下掌握立定跳远的方法和技巧,切实有效地感知及体验跳远运动的趣味性和魅力。

(五) 构建合理的课堂评价机制,创新立定跳远教学

评价是课堂教学的重要组成部分,以往的评价以结果为主忽视了学生的学习过程,所以学生的学习积极性和主动性相对较差,立定跳远的教学效果也与理想存在很大的差异。在新课改背景下创新立定跳远教学活动的时候教师需要明确课堂评价的重要意义,并结合相关情况构建科学合理的课堂评价机制,给予学生及时有效的反馈并提升学生的成就感和自信心。

开展立定跳远教学活动的时候教师可以引入含有竞赛因素的训练活动,如在操场上画一条线,要求所有学

生站在这条线上,当自己说出开始两个字后其他学生需要按照教师教授的技巧和方法进行跳远练习,予以跳得最远的三名学生一定的奖励和表扬。另外,教师可以在学生跳远的过程中观察每个学生的情况,如果某个学生在本次的立定跳远比赛中取得的成绩比之前优秀,可以予以针对性的表扬及鼓励,确保学生能够进一步的探究相关方法和技巧^[5]。同时教师可以在开展立定跳远教学活动的时候将学生划分为若干小组,要求学生以小组的形式进行比赛训练,并在完成训练后采用生生互评的方式进行评价,在潜移默化中了解他人的优势和自己的不足,通过取他人之长补自己之短,具备较强的跳跃能力和提升自身的身体素质。不过生生互评的评价方式对于学生而言是有一定的难度的,部分学生可能会在评价的时候抓不住重点,所以教师需要告知学生标准并进行适当的引导,以确保生生互评能够在小学体育立定跳远教学中发挥出最大效用。

新课改背景下对课堂教学活动提出了更高的要求,教师需要结合所带科目的特点和学生的实际情况巧妙创新教学活动,通过科学合理的方式引导学生学习知识和探究技巧,同时对相关内容产生一定的兴趣及热情,具备较强的学习能力和综合素质。立定跳远是小学体育教学中的重要组成部分,对于学生的学习及发展而言有着一定的积极意义,教师需要从实际情况出发创新小学体育立定跳远教学。在创新小学体育立定跳远的教学中教师取得了一定的成果也遇到了一些问题,未来,教师应围绕当下取得的成果和现存的问题进行进一步的探究和探讨,确保小学体育立定跳远教学与时俱进,让小学生在在学习知识和提升技能的同时得到进一步的成长及发展。

参考文献

- [1] 李顺岗. 游戏教学法在小学体育立定跳远教学中的应用[J]. 中国教师, 2019, (S2): 8.
- [2] 郭珊. 游戏教学法在小学体育立定跳远教学中的应用探究[J]. 体育风尚, 2019, (12): 158.
- [3] 蔡斌. 探析小学立定跳远的学练方法[J]. 天天爱科学(教学研究), 2019, (11): 97.
- [4] 唐贤. 基于信息技术的小学低年级立定跳远教学探究[J]. 读写算, 2019, (29): 24.
- [5] 杨薇薇. 情境教学法在小学低年级体育教学中的探索——以“从火箭发射”到立定跳远一课为例[J]. 体育风尚, 2019, (10): 133.