

初中体育教学中立定跳远教学方法探析

李 想

(新疆巴州第三中学 新疆 库尔勒 841000)

[摘要] 初中体育课中开设立定跳远课程,是根据中学生现阶段的身体和心理素质来考虑的。在实践教学中,立定跳远能够有效的对学生速度、协调、力量等方面的训练,改善学生的神经和心血系统,进而达到提高学生身体素质的目的。对此,初中体育教学需要积极强化对于立定跳远的课程教学改革,切实提升整体课程的教学质量,推动课程教学发展和完善。

[关键词] 初中体育;立定跳远;教学实践;探析

素质教育进一步强化了体育课程的教学,要求相关学校重视体育运动教学,切实提升学生的身体素质和抗压能力,就初中体育教学而言,开展有效的体育教学是促进义务教育像素质教育发展的必要途径。就目前的初中体育立定跳远来看,其中存在的问题还是比较突出的,对此,初中体育教学需要积极强化对于立定跳远的课程教学改革,切实提升整体课程的教学质量,推动课程教学发展和完善。

1. 初中体育立定跳远教学现状

立定跳远规范动作:双脚并拢,双脚弯曲,双手握拳放在身后,然后双脚用力蹬地向前跳,同时双臂用力向前上下摆动,最后双脚轻轻落下,脚尖落地,膝盖稍稍弯曲。立定跳远可以锻炼下肢腰腹力量及腿部力量,增强弹跳能力,有利于长高。立定跳远在初中体育课程中的开展,还能够锻炼初中生的身体素质,让他们能够在运动中获得自身的身体素质不断提升,并能够通过有效的体育立定跳远训练,强化心理素质,有利于初中生身心健康发展。

2. 初中体育教学中立定跳远的有效教学方法应用

2.1 注重激发学生兴趣,培养运动爱好

针对立定跳远,很多学生感慨这一课程比较枯燥,课堂上一群学生排队在沙池中蹦蹦跳跳,好像没有什么难度,也没有什么意思,因此,很多学生不愿意进行立定跳远课程学习,或者是在学习中表现的比较敷衍,没有真正的投入到课程学习中,相关的运动技能也很难得到提升。对此,在开展初中生的立定跳远课程教学中,教师要把握初中生的心理发展特点,注重以不一样的立定跳远课程来激发学生对课程的学习兴趣。在具体的课程教学中,教师可以通过设计游戏教学法,让学生在在游戏中感受立定跳远的运动技巧和好处,例如,通过在不同的长度范围内设置不同的奖励,让学生开启挑战,学生想要获得更远位置的奖品,就需要奋力去尝试,在这一过程中能够端正他们的运动训练态度,并且能够激发他们动作的规范性学习,学生们的参与意识也比较强,对于切实提升运动训练效果具有重要促进作用。教师还可以引导学生在日常的训练中不断加强肌肉张力,提升自身的弹跳力,这样帮助学生养成坚持运动的良好习惯,对于他们的后续训练提升具有重要作用。

2.2 注重循序渐进,培养合作意识

在立定跳远运动项目开展中,教师要把握循序渐进的训练原则,在教学中要结合学生的具体运动基础和实际情况,来制定相关的运动训练规划,确保整体运动训练质量。教师可以通过设置障碍物高度、远度的挑战,通过循序渐进的练习,以及多种评价激励方法,激发学生对立定跳远的学习兴趣,使学生在挑战中掌握蹬地有力的要点。另外,课中注重培养学生团队精神和爱国热情,合作学习贯穿始终,有效激发学生学练兴趣,使学生在欢快愉悦的氛围中完成立定跳远的学习。在进行立定跳远的过程中,安排学生专门对于跳远的学生动作规范性进行监督,他们可以根据看到的犯规动作及时提醒并亮黄牌和红牌(黄牌代表轻度犯规,红牌代表严重犯规),安排学生专门负责进行跳远成绩的测量以及记录,安排学生专门负责跳远场地的维护,保证沙池沙子平整性,

保证跳远成绩的公平性等,通过分工合作,让学生各司其职,提升注意力,并且在这一过程中了解相应的运动技巧和规范。

2.3 强化体能训练,激发运动潜能

立定跳远对于学生的肌肉张力、弹跳力、运动负荷等都要有一定的要求,这并不是一朝一夕能够完成的,学生要想在运动中获得更好的成绩,必须要加强日常的体育锻炼。在立定跳远运动中,教师要针对学生开展热身运动,让他们做一些热身操,进行肌肉拉伸运动,避免运动中处于不佳的身体状态,不仅会影响立定跳远的成绩,还可能造成跳远中受伤。同时,引导学生在平时的休闲时间中,也要坚持运动习惯,进行篮球训练、跑步等训练,切实提升自身的身体素质,强化相关方面能力的提升,这样他们在开展立定跳远中,基础会越来越好,整体的训练成效也能够不断提升。

2.4 强化运动竞赛开展,营造良好学习氛围

在立定跳远运动教学中,为进一步提升学生的运动训练积极性,培养良好的运动训练习惯,相关课程教师在日常教学中,也可以积极组织开展相关的体育立定跳远竞赛,安排表现优异的学生参与相关技能竞赛,进一步提升学生的参与意识和锻炼意识,让高手之间相互切磋,相互取长补短,这对于提升立定跳远的实际教学成效具有一定作用,同时,也能够营造一种积极向上的体育运动训练氛围,让学生能够更加积极主动的参与立定跳远训练,提升整体运动训练的积极性。安排学生组织赛事,锻炼实践能力,赛场上运动员们在裁判员的带领下,排成整齐的队伍依次进行比赛。学校领导可以为获奖队员颁发奖品,以资鼓励,提升他们参与体育锻炼的积极性。在结束后进行总结,鼓励同学们走出教室,走向操场,踊跃参加体育运动。相关比赛活动开展,不仅能增强学生的体育锻炼意识,也有利于展现学生积极向上的精神风貌,促进学校体育工作的多元化发展,为学校体育工作发展打下坚实的基础。

初中体育立定跳远教学对于提升学生的整体运动技能具有重要意义,在实际的运动教学中,体育老师应当以学生们的自身体育基础能力为基准,合理的开展立定跳远的教学工作,转变传统教学模式,注重教学创新,强化学生兴趣激发和习惯培养,切实提升体育运动训练成效。

参考文献

- [1] 张岑. 关于初中体育立定跳远教学的分析[J]. 考试周刊. 2017年82期
- [2] 祁斌. 初中体育的教学设计与反思——以《立定跳远》的教学为例[J]. 新课程(中学). 2015年08期
- [3] 方丽萍. 初中生立定跳远教学的现状与对策研究——以仓前中学为例[J]. 当代体育科技. 2018年05期
- [4] 陈荣. 初中体育立定跳远的教学与训练研究[J]. 体育风尚. 2017年03期