

# 小学体育田径立定跳远教学对策

陈晓楠

石家庄市桥西区官尹小学

**[摘要]**体育是学生强身健体的必要课程,是我国国家规定的学生必修课程,它对于强健学生的身体,促进学生肢体的控制与协调能力,也能够放松学生的心情,减缓学生的压力,而立定跳远是小学体育课程的项目之一,对于提升学生的身体素质特别是腿部的强化有很大帮助,对于提高学生整体的体育能力也有一定作用,同时也能够一定程度的锻炼到学生的腿部肌肉,为体育考试奠定良好的基础。

**[关键词]**小学体育;立定跳远;腿部锻炼

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.665

立定跳远是小学体育课程中最古老也是最基础的项目之一,它对于学生的腰腹部的力量和下肢的力量要求较大,训练作用也比较明显,对于增强学生的体质和体育水平有很大的帮助。本文从当前小学立定跳远教学的实际出发,结合学生的身体情况与体育水平,探讨针对小学体育的立定跳远提出合理可行的教学对策,从而提高学生的立定跳远的水平,推进学生体育素质的全面发展。

## 一、小学立定跳远教学所存在的问题

### (一) 教学理念与教学氛围不足

传统的立定跳远的教学是教师为学生讲解和演示立定跳远的动作,强调重难点,然后让学生进行自主练习,完全是“师傅领进门,修行看个人”,学生对于跳远的起跳方法,发力部位和落地技巧这些立定跳远的要素没有掌握,加上枯燥的教学氛围,学生很难提起学习的兴趣。

### (二) 学生的自卑心理

对于小学时期的学生来说,身体机能和心理素质都尚未成熟,在对立定跳远的尝试中多数情况下无法取得良好的成绩,加上少数学生具有良好的体育功底,得到了不错的成绩,对比之下学生产生失落的心理,这是正常的,但部分学生因此丧失了对于体育甚至是学习的自信心,萎靡不振,甚至产生自卑心理,影响学生的学习和未来发展。

## 二、立定跳远问题处理与教学对策

### (一) 加强讲解,对症下药

小学体育教师在进行立定跳远的教学时,要从立定跳远的动作准备、发力、落地等环节进行一一的讲解,根据学生在跳远的过程中所遇到的问题,进行对症下药。小学学生对于身体的掌握还不够熟练,在立定跳远的学习中难免会产生动作和肢体上的不足,教师应该根据学生的易错点来进行反复的讲解,运用通俗易懂的语句向学生解释体育专业名词,向学生清晰的讲解每个动作来源及其作用,让学生在充分的理解下进行学习。教师要在教学过程中积极引导,加大对于学生的重视,及时发现并纠正学生的错误动作,帮助其更好地完成立定跳远的学习。如在学习过程中,有的学生因为没有掌握落地的技巧,害怕落地后摔倒而不敢进行尝试,教师应该鼓励学生,并向学生讲述发力跳起后身体应该呈现出蜷缩状,就是将大腿尽量贴近腰腹部,这样落地的时候就不会重心不稳。还有部分学生动作不标准,教师要及时地指出,帮助学生改正问题,避免形成动作习惯,影响立定跳远动作的标准性。

### (二) 优化教学内容,激发学生兴趣

体育运动需要长时间的练习才能够熟练掌握,立定跳远也不例外,而长时间的重复练习会让原有的热情逐渐褪去,因此教师在教学和日常练习的过程中,可以播放专业运动员的演示视频,在集中学生注意力同时也能提高学生的兴趣,从视频中了解和掌握更为专业的立定跳远的知识和技巧。教师在教学过程中,可以采用丰富的教学形式,不单单局限于死板的教学方法,如可以将立定跳远分为四大步骤:准备、起跳、腾空、落地,依照顺序逐个步骤分开教学,如在起跳准备时,可以借助数字口号进行练习:在听到一的时候,双手向前摆动,二的时候向后摆动,听到三的时候,双腿准备发力,在如进行起跳这一步骤的教学时,教师可以采用蛙跳、二级跳、三连跳来锻炼学生的腿部力量和腿部的肌肉记忆,在丰富的教学形式上提高学生对于练习的兴趣,推动学生体育素质的提高。

### (三) 借用带头作用,设置奖励机制

每个人的体质都是不一样的,在教学的班级中也一定存在身体素质好和身体素质差的,教师可以提拔体能素质较好的,让其发挥带头作用,带动班级里素质较差的,分为不同的小组,在一段时间后进行评比,看看哪个小组进步最大,哪个小组没有进步,进步的有奖励,退步的有惩罚,通过设立这种竞争机制来推动学生进行自主的练习,也可以进行随堂小测验,将同组的队员按照固定的位置排列,在操场的固定区域进行一个来回的接力跳远,用时间最少的组获胜,可以得到教师的“神秘奖励”,而对于用时最多的组可以惩罚才艺表演,激发学生的求胜欲,从而更加努力的练习。教师需时刻注意学生的状况,对成绩不好的学生要及时地进行鼓励,促使这部分学生勤加练习,从而提高自身立定跳远的水平。

**结束语:**立定跳远这类的体育项目对于增强小学生的体质和协调能力具有良好的作用,教师应该从学生的实际出发,正视教学存在的问题,对学生进行细致耐心的教学,鼓励学生,提高学生的自信心,同时也要根据学生的易错点来进行重难点的划分,对症下药,优化教学的方式和内容,调动学生积极性的同时也能提高学生的立定跳远能力,从而提高学生的立定跳远的能力和水平,为小学学生的体育素养打下良好的基础。

### 参考文献:

[1]黄满松.浅谈小学体育中的立定跳远教学[J].中国科教创新导刊.2011(12).