

初中体育学科《立定跳远》教学策略探究

张宏丽

山西省临汾市洪洞县园区中学

[摘要]在初中体育学科中，立定跳远是教学中的重要环节，体育教师也更加注重学生的体能训练。初中阶段是学生身心发展的时期，在此期间，作为体育教师要根据学生实际的情况并采用科学合理的教学方案，进一步增强学生的身体锻炼，有助于提高学生的体育素养及身体素质。本文针对初中体育学科立定跳远的教学方法进行分析，以学生作为课堂的主体，选择有效的指导方式，提升学生立定跳远的能力。

[关键词]初中体育；立定跳远；教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.203

目前，初中体育立定跳远项目的教学方式较为单一，使得课堂教学活动变得枯燥、乏味，导致学生对体育训练的热情逐渐下降，而这些问题出现会严重影响教学的质量与效率。立定跳远项目主要是通过原地站立的方式，并借助身体瞬间的爆发力，在没有助跑的情况下进行跳远。该项目对初中生肢体协调能力有着较高的需求。因此，学生在参加此项运动时，要掌握动作的关键以及应用技巧，有助于提高学生的跳远能力。对于学生在日常训练中极易出现的不规范动作，教师要及时进行纠正与指导，引导学生正确对待体育训练，促进体育训练目标的全面落实。

一、组织学生进行热身活动，使其快速进入到运动状态

学生在正式进行体育运动前，教师应该组织学生参加热身活动，充分的热身活动可以避免学生在正式运动中出现受伤的情况，在开展热身活动的过程中，学生的体温会随之升高，体温升高可以使学生的肌肉及韧带等部位得到放松，使其更加灵活与柔韧。由此可见，有效的热身活动可以使学生在立定跳远过程中减少受伤的概率。同时，在学生进行热身活动后，还可促使其心脏、血管等器官逐渐适应运动的状态，让学生可以更好地进行体育运动^[1]。

例如，体育教师组织学生的热身运动需要具有多样性，不能仅限于慢跑的方式，可以通过与学生的课下交流，根据学生的兴趣爱好，为学生提供更愿意接受的活动，这种情况下既可以为营造一个轻松愉悦的课堂氛围，又能够拉近与学生内心的距离，促进师生关系的友好发展，使学生在内心没有防备的状态下与教师进行沟通，有利于加强学生的训练效果。适当的体育运动不仅可以促进学生的身体健康，还可为其未来的学习奠定良好的身体基础。学生可以在不断的体育运动中收获人生的感悟，使其寻找到体育运动真正的意义。总而言之，体育教师要重视学生课前的热身活动，体育课前的热身活动与其他科目的课前预习作用等同，都是为提高课堂教学的效率，使学生在有限的时间内收获更多的知识。

二、利用多样化的教学方式，提高跳远教学的整体效率

立定跳远的动作要点：预摆，两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降低重心，上体稍微前倾，手臂尽量往后摆，上下肢体动作协调配合；起跳腾空，两脚快速用力蹬地，同时两臂稍屈，由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空并充分展体，蹬地快速有力、脚蹬和手摆要协调，空中展体要充分；落地缓冲，收腹举腿小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动。小腿前伸的时机要把握好，手臂后摆落地后往前不往后。在进行立定跳远的教学中，不仅要做好充足的热身准备，还要利用多样化的教学方式将立定跳远的动作进行分解，使学生可以全面的掌握立定跳远的动作技巧，增加学生运动的强度，使学生的身体逐渐适应运动的状态。

例如，教师可以让学生进行一定时间的蛙跳活动，通过蛙跳的方法使学生的身体可以得到舒展，或者可以组织学生进行体前屈的训练活动，学生进行体前屈训练可以提高学生

肢体的柔韧度，使其身体更加柔软，有助于提高学生训练的质量，教师要在在此基础上开展立定跳远的运动。与此同时，体育教师要引导学生正确的动作技巧及训练方式，使其具备专业的知识及技能。在学生正式跳远前，可以组织学生进行两次以上的立定跳训练，使其身体逐渐向前弯曲接触到脚尖的部位，使学生充分的舒展身体，在正式起跳前还应预摆手臂两次以上。在此期间，教师要仔细观察学生摆臂的姿势是否正确，部分学生会出现错误的摆臂姿势，此时教师要及时纠正其姿势，让学生在实际的跳远中运用正确的姿势，减少学生出现受伤的情况，有利于学生取得理想化的体育成绩。

三、使学生理解跳远运动的目的，增强学生的身体素质

在社会快速发展的背景下，学校等各方对学生的学习发展及身体素质提出了更高的要求，学校方面更加重视学生德智体美劳的全面发展，所以现阶段的学生不仅要提高应试成绩，更要加强自身的心理健康建设。同时，在体育课堂中要注重增强个人的身体素质，学校要明确体育学科的教学安排，并根据现有的教学目标制定详细的体育课程教学方案，作为体育教师要积极转变自身的教学观念及方式，使学生潜移默化的端正对体育训练的态度，使其理解立定跳远运动并不仅仅为取得更好的成绩，而要树立长远的眼光，让学生积极的学习立定跳远项目，促进学生身体的健康发展^[2]。

例如，学生在学习立定跳远的过程中，教师可以为其可以进行专业的动作示范，让学生能够更加直观地了解到具体动作的要领，使其快速进入到运动的状态，进一步提高学生身体的协调能力，使其拥有一个健康的身体状态，为未来的生活及学习奠定基础的身体保障。只有拥有健康的身体才能够为祖国贡献自己的一份力量，国家注重培养高素质的复合型人才，所以学校要重视学生的体育教育。体育教师在教学中要观察每一位学生的特点，并根据其差异化的性格特点，进行针对性的教学，为其制定适合自己的体育训练方案。

结语

综合分析，在初中体育立定跳远教学的过程中，教师要重视学生的课前热身活动，给予学生足够的热身时间，使其可以充分舒展四肢，使学生的身体更加灵活与柔韧，减少学生在实际运动中出现受伤的现象。同时，教师要让学生在训练中掌握正确的动作技巧以及方法，对于部分学生错误的姿势，教师要及时进行纠正，使学生能够认识到体育训练的真正意义，激发学生对体育学科学习的积极性，让学生逐渐树立长远的眼光，使学生在有限的课堂中收获到更多的体育知识，不仅可以加强学生的身体素质，而且能够提高学生身体协调能力，使其拥有一个健康的身体，为学生未来的学习以及生活奠定基础的身体保障。

参考文献

- [1]刘维璐.浅谈初中体育立定跳远的教学与训练[J].灌篮, 2021(1): 89.
- [2]马廷俊.浅谈初中体育立定跳远的教学与训练方法[J].科技资讯, 2020, 18(13): 136, 138.