

# 小学体育立定跳远的教学策略探究

申翔

(南京市东山小学 211100)

**[摘要]**在素质教育不断发展和深入的背景下,学生综合素质和全面发展逐渐成为教育教学所关注的中心与焦点,小学体育以及立定跳远教学的重要性日益凸显出来。小学体育学科旨在培养小学生的体育意识和通过基本体育活动以强化学生体质,立定跳远作为小学体育教学的基础课需要重视和正确引导,高效的立定跳远方法可以起到事半功倍的教学效果。本文就此探讨了小学体育立定跳远的教学策略。

**[关键词]**小学体育;立定跳远;教学;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.948

立定跳远是体育课的重要教学内容之一,是衡量学生体能的重要课题。对于立定跳远而言,学生的身体状况、技巧、兴趣等因素都会影响立定跳远的表现,所以对老师的教学方法要求也较高。本文将提出科学合理的教学方法激发学生运动成绩,帮助学生提高跳远的综合素质和兴趣。

## 1. 立定跳远教学中的技术分析

立定跳远是低年级体育课的重要内容,一般是双脚同时跳,最后平稳落地的过程。立定跳远教学一般要着力解决两个问题:一是培养学生正确的跳跃形式,为孩子以后的发展和提高打好基础。二是学习轻着陆、安全参与、训练意识,提高自我保护意识和能力。学生是学习的主体,如何选择很重要,才能积极地学习。

站立跳远动作练习分为姿势、跳跃、飞翔、落地四个阶段。这四个角都对立定跳远成绩有着显著影响。跳远过程中最重要的就是把握和平衡重心。其中最重要的是跳跃,它决定了跳远的距离。在练习摆的过程中,学员要学会标准动作,双腿自然与肩同宽,想摆的时候尽量松开手臂,前后摆动均匀。当你来回摆动你的手臂时,你的腿也会伸展和收缩,你的手臂在前面伸展你的腿,你的手臂在你后面弯曲膝盖,你的身体稍微蹲下以降低你的重心。前后摆臂时,尽量放宽,让老师在指导时注意上下肢的协调。尝试向上摆动 2 到 5 次后,就可以跳跃。教师要提高立定跳远的教学效率,必须充分了解立定跳远的技术过程。

## 2. 小学体育立定跳远的教学策略

### 2.1 做好技巧的示范和引导

立定跳远有很多因素会影响学生的表现,比如身体素质、运动技能、运动技能和心态。其中,心理和身体素质需要学生的锻炼和教师的协调,教师在教育过程中必须强调传授跳远技能。首先,教师必须主动引导学生的跳远姿势。站姿练习时,将空出的空间压平,将全班学生分成小组,在小组学生练习的同时,其他学生观察他们的外貌和动作,姿势不正确,并尝试纠正行为。接下来,教师要教学生练习踢地,这对于站立跳远很重要。首先,学生要尝试将双手放在身后,弯曲下肢,同时对双腿施加压力,原地踢地,这是一种锻炼下肢肌肉力量和力量的练习。掌握了原地踢地的动作后,再引导学生尝试原地弹跳的动作,该动作类似于原地踢地,但要注意双脚同时使用,指向同一个方向。值得注意的是,当你在原地挤压地面时,学生应该尽量保持一致的行为,比如蹲下、挤压地面和伸展双腿。最后,教师还要帮助学生训练上下肢的协调性。如果跳远时上肢和下肢不平衡,双臂向后放下时膝盖不弯曲,或双臂跳跃时上身不动,则跳远的效果较大。老师让学生学习上下肢的协调性,以同样的方式在现场开始练习,逐渐增加练习的难度,在练习的过程中找到协调感,增强身体动作的协调性。

### 2.2 针对学生具体情况适当调整

在练习跳远的过程中,不能忽视学生的身体素质和运动能力,因此教师必须充分了解学生的身体素质和身体素质,针对学生的具体情况适当调整。在练习跳远之前,教师必须确保所有学生在开始之前没有运动障碍和其他身体状况。如果学生

感觉不舒服或在运动中感到不适,教师不应强迫学生练习。另外,在开始跳远练习之前,教师要引导学生热身,提高跳远练习的水平。教师必须根据学生的身体状况进行跳远练习,不时调整跳远教学技巧,使学生在安全的情况下进行跳远。同时,教师要不断加强自己的体育教育能力,确保所教给学生的技能和经验是正确的。只有这样,学生才能更好地进行体育教育,提高身体素质。

现代教育的目标是培养身心健康、独立面对社会挑战、具有独立意识和积极态度、具有探索创新精神、身心健康接受他人的人。教师必须充分发挥学生的自主作用,这是优化教育过程、提高教育效率的关键。因此,教师还要充分培养学生对体育的兴趣并激发他们参与体育运动是小学体育课的重要目标之一,为此,将其概括为“乐中训练、运动训练和游戏训练”。我是。这里的“练”是培养能力的手段,“舒适、工作、玩乐”是培养学生兴趣的关键。

### 2.3 分阶段教学,提高教学效率

立定跳远不同的身体操作环节要进行分阶段教学,避免学生学习混乱。比如,跳跃时,双脚快速蹬地,同时双手由后向前挥动,使整个身体向前跳跃。在跳跃的瞬间,尽量伸展全身,将动能转化为动能。跳跃训练时要记住的一件事是控制踢地时的力量。正确答案是将力量放在双腿上,双臂向前推动身体。如果学生的脚下没有足够的移动力,将无法获得整体跳跃的力量。如果对脚施加太大的力,则很容易失去重心并失去平衡。第三个环节是飞行,由于重力的作用,飞行的过程往往很短。为此,教师要帮助学生了解时间并准备着陆。当学生到达抛物线上的最高点时,尽量保持愤怒并抬起腿,这样会在空中花更多的时间,离地面更远。当然,对于腹肌较弱的女生来说是比较困难的,所以如果尝试在最高点尽量将手臂向后摆动,小腿向前伸展,跳跃距离会有所增加。最后一个弯角是落地,是跳远中最脆弱的弯角。为防止脚踝受伤,需要强调的是,在脚后跟着地后,它会迅速落在整个脚底。在着陆过程中,身体保持膝盖弯曲以减少突然着陆的影响。前倾和适当平衡很重要,但不要过度倾斜而失去重心而摔倒。

换言之,在体育课上,教师必须在训练前了解学生的身体能力。在立定跳远考虑科目中,教师不断规范学生动作,由易到难依次训练,在实践中积累经验,取得满意成绩,提高学生的身体素质。

### 参考文献

- [1] 体育课堂教学中激发学生自主学习主动性的有效方法[J]. 袁秀华. 天津教育. 2012(03)
- [2] “预设”与“生成”的有机融合[J]. 徐国波, 朱瑛. 小学教学研究. 2004(05)
- [3] 合理有效的组合动作提高课堂趣味性初探——以四年级《立定跳远》的教学策略优化为例[J]. 周涛. 科教导刊(下旬). 2017(03)
- [4] 在游戏中巩固立定跳远的动作要领[J]. 周文波. 新课程(小学). 2010(03)