

基于中考体育视角的立定跳远教学策略

杨进发 相 陆 封东魁

云南民族大学, 中国·云南 昆明 650500

【摘要】随着新课改以及教育部对中学体育教学的相关指导意见的不断推进和落实,现阶段中考体育测试成为中学教育体系中的重点研究项目。本文主要针对初中体育立定跳远进行了探究。初中体育老师在开展立定跳远教学的过程中,一定要选择合理的教学方式,这样才能够有效的促进整个教学质量的提升,并且让孩子们个人的身体素质得到增强。

【关键词】中考; 体育; 立定跳远

引言

由于现如今国家对体育重视程度的增强,中考的体育考试的管理也有了,一定程度上的改善。中考过程当中,体育成绩也占据了十分重要的地位,而在初中体育学习的过程当中,立定跳远是最为简单的一门科目,学生在学习跳远的时候可以很快的接受。因此,大多数学校在进行考核的过程当中,将立定跳远作为为了最为关键的一项考核。一般来说,立定跳远成绩较好的学生,他们整体的体育成绩都不会太差,毕竟立定跳远对于学生爆发力的要求很高,因此,能够在一定程度上的反映出学生的身体素质。初中立定跳远,在具体开展教学和训练的过程当中,可以通过以下几个方式来促进学生的学习。

1 培养学生的兴趣, 提高学生的积极性

初中立定跳远训练效率的提升,应该从培养学生兴趣入手,激发学生训练的积极性,促使学生能够以高度的积极性参与到学习训练中,最终能够有效的提升成绩。在进行教学的过程中,应该不断进行创新优化,提高训练教学趣味性,促进学生积极参与^[1]。

例如:在进行训练教学的过程中,可以应用障碍物对学生教学训练,促使学生能够在训练的过程中得到兴趣激发,提高学生参与积极性。例如在教学中对学生应用跨栏训练法,要求学生双腿起跳跨栏,最终掌握收腹技巧。同时,在这种活动中,学生会更有参与兴趣,对学生所进行的技巧培养也会更顺利。

2 重视基础教学

在初中立定跳远训练教学中,应该明确,基础教学是非常关键的,做好这一部分工作,能让学生提升基础能力,进而提升立定跳远的成绩。因此,在当下训练教学中,应该重视对学生进行基础教学,找到方法提升基础教学效率,对于基础能力的训练可以通过不同类型的活动来进行,促使学生以良好的基础作为训练前提。

例如:在教学中,可以应用不起跳训练法对学生进行摆臂、屈膝、蹬地基础能力教学,通过这一教学后再对学生做起跳后的收腹、前蹬、双臂前摆以及落地教学。通过基础教学提高学生基础能力,从而为训练工作奠定基础前提。

3 运用多样化的教学模式

对于初中阶段的孩子们来说,教学模式对于他们学习积极性的影响是很大的,但是我们国家在开展体育教育的时候,整体的教育模式十分的单一,基本上就是跑步,做一些基本的体育动作,然后就自由活动。长期采用这种教学方式会在极大程度上的使得学生的学习积极性得到抑制,从而不利于整体初中体育教学质量的提升。随着素质教育的不断推进,我们国家对体育教育提出了更高的要求。

例如:初中体育在进行教学的过程当中,可以改变教学方式,采用更加多样化的教学模式,通过采用多样化的教学式促进学生学习积极性的提高,这样也能够更加主动地投入到训练当

中,立定跳远的成绩也可以得到有效的提升,初中体育的整体教学质量也能够得到相应的改善^[2]。

4 小组式、针对性练习提高学生练习效果

初中阶段的学生,要想使得他们的立定跳远,成绩得到提升,就必须要加强相应的练习,由于这个年龄阶段的学生,他们每个人的身体素质是不一样的,因此在训练的过程当中,所产生的效果也会有较大的不同,这个时候就应该采取针对性的训练,让身体素质较为薄弱的学生强化相应的练习。另外老师也要结合学生具体的训练情况,采取较为合理的教学方式,从而使得每个学生的立定跳远成绩都可以得到提升。

例如:在具体开展教学的时候,可以通过小组式针对式的教学,能够在极大程度上的使得那些学习积极性较为散漫的学生,在小组成员的影响下也积极的投入到训练当中,这样对于整体教学质量的提升来说具有很重要的影响意义。

5 课程结束前进行整理以及评定

初中体育在针对立定跳远进行教学的时候,一定要注重课后的训练,在每节课结束教学之后,要对齐整节课的教学进行相应的评价,并且安排学生在课后进行积极的练习,这样才可以巩固他们的训练成果^[3]。

例如:老师可以在具体的训练结束之后,让每个学生进行相应的比赛,通过比赛的方式来检验他们每个人的训练成果。采用比赛的方式,不仅能够使得他们每个人的训练积极性得到提升,还能够让他们自身的立定跳远能力得到很大的改善。初中体育教学过程当中立定跳远是一项比较重要的内容,因此,在进行训练和教学之后,必须要对学生的综合学习情况进行评价,这样才能够对学习积极性较高的学生进行表扬,使得他们今后在进行训练的过程当中会更加的积极主动,而对于那些成绩较差的学生也不要,给予他们批评,更多的是应该增强他们的自信心,使得他们在后期开展训练的过程当中,可以更加的注重自己的训练成果。

6 总结

综上所述,初中体育在开展教学的过程当中,一定要注重立定跳远的教学和训练方法,这样才能够有效的提高每个学生的立定跳远能力,让他们在中考的过程当中取得一个很好的体育成绩。另外,增强体育教学也能够一定程度上促使每个学生的身体素质得到改善,对于他们今后的学习和生活来说都有很大的影响力。

参考文献:

- [1] 罗华福. 解析基于中考体育视角的立定跳远教学策略[J]. 田径, 2020(12).
- [2] 陈泉儒. 浅谈中考体育立定跳远训练攻略[J]. 知识文库, 2019(17).
- [3] 高培宣. 提高中考立定跳远成绩的有效策略研究[J]. 田径, 2020, 000(001): 4-5.