

小学体育跨越式跳高教学中存在的问题及对策

张琳琳

(济南市民生大街小学 山东 济南 250001)

【摘要】跨越式跳高作为小学体育教学中的一项重要内容,对于提高学生的身体协调性、灵活性和爆发力具有显著作用。本文通过分析小学体育跨越式跳高教学中存在的一些问题,如教学内容单一、缺乏实践机会,以及教学方法陈旧、忽视心理素质培养等,提出了针对性的对策,如丰富教学内容,激发学生的学习兴趣;增加实践机会,提高学生的技能掌握水平;创新教学方法,注重学生的主体性和主动性;重视心理素质培养,帮助学生在比赛中保持稳定的心态。通过实施这些对策,可以有效提升小学体育跨越式跳高教学的质量,促进学生的全面发展。

【关键词】小学体育;跨越式跳高;教学研究;教学方法;技术动作

引言

在当今社会,体育教育已经成为学生全面发展的重要组成部分,尤其是在小学阶段,学生的身体素质培养至关重要。跨越式跳高作为小学体育教学中的一项重要内容,对于提高学生的身体协调性、灵活性和爆发力具有显著作用。然而,在实际的教学过程中,我们不难发现存在诸多问题和挑战,这些问题不仅影响了教学质量,也制约了学生体育技能的提升。因此,本文旨在探讨小学体育跨越式跳高教学中存在的问题,并提出相应的对策,以期提升小学体育教学质量提供参考。

1 跨越式跳高的概述

跨越式跳高作为一种常见的田径运动项目,要求运动员在一定的助跑距离后,通过单脚起跳、双腿依次过杆的方式完成跳跃。跨越式跳高是一种田径运动的田赛项目,由助跑、起跳、过杆和落地等动作组成。运动员通过助跑获得一定的水平速度,并在起跳时充分利用这一速度,通过起跳腿迅速蹬伸,身体随之腾起,两臂和摆动腿向上摆动,并利用这些动作使身体越过横杆。然后,运动员的摆动腿先落地,接着起跳腿也落地,完成整个跳跃过程。

跨越式跳高技术的关键在于助跑和起跳的结合,以及过杆和落地的稳定性。在助跑阶段,运动员需要保持稳定的步长和节奏,以便为起跳做好充分的准备。在起跳阶段,运动员需要充分发挥腿部的力量,迅速蹬伸起跳腿,使身体获得足够的腾起高度。在过杆和落地阶段,运动员需要保持身体的平衡和稳定,以确保能够顺利完成整个跳跃过程。

此外,跨越式跳高还是一项具有较高价值的运动项目,因为它能有效地增加腿部力量,发展弹跳力,提高灵敏性和协调性,并培养勇敢、顽强、沉着、果断的意志品质和勇攀高峰的精神。同时,跳高还能体现人的运动能力和技术技巧,满足人的竞赛心理和探索需求,并具有较高的观赏价值。

2 小学体育跨越式跳高教学中存在的问题

2.1 教学内容单一。在小学体育跨越式跳高教学中,教学内容的单一性是一个普遍存在的问题。许多教师过于注重技术的传授,而忽视了学生的学习兴趣 and 个体差异。他们往往按照固定的教学模式进行教学,缺乏创新和变化。这种单一的教学内容不仅容易导致学生失去兴趣,还可能限制了学生的个性发展,不利于培养学生的全面素质。

2.2 缺乏实践机会。在实际教学中,由于场地、器材等条件的限制,学生往往缺乏足够的实践机会。实践是掌握技能的重要途径,缺乏实践不仅会影响学生的学习效果,还可能导致学生在真正比赛时表现出技术不熟练、缺乏自信等问题。

2.3 教学方法陈旧。在小学体育跨越式跳高教学中,部分教师仍沿用传统的教学方法,如“填鸭式”教学,这种单向传输的教学方式忽略了学生在课堂中的主体地位和主动性。学生在这种环境下往往被动地接受知识,难以产生真正的兴趣和动力。陈旧的教学方法不仅限制了学生的学习热情,更可能阻碍学生创新能力和自主学习能力的培养。

2.4 忽视素质培养。在跨越式跳高教学中,学生心理素质的重要性不容忽视。然而,一些教师往往只关注技术层面的训练,忽视了对学生心理素质的培养。在比赛中,学生可能会因为紧张、焦虑等心理问题而导致技术失误,从而影响比赛成绩。因此,教师在教学中应注重培养学生的自信心、抗压能力和比赛心态,帮助他们在比赛中保持冷静、自信,从而更好地发挥自己的技术水平。这样才能真正培养出既有技术实力又有稳定心理素质的优秀跳高运动员。

3 解决跨越式跳高教学问题的具体策略

3.1 丰富教学内容,激发学生的学习兴趣

3.1.1 教学内容应与学生生活实际相结合。以跨越式跳高为例,教师可以设计与学生日常生活相关的跳跃

游戏,如“跳过障碍比赛”,让学生在模拟实际场景的游戏中学习和掌握跳高技术。

3.1.2 注重教学内容的多样性和趣味性。除了基本的跳高技术训练,教师还可以引入其他与跳高相关的趣味活动,如“跳高架接力赛”、“跳高创意表演”等,让学生在多样化的活动中感受体育的乐趣。

3.1.3 根据学生年龄和身心特点安排教学内容。对于低年级学生,教师可以设计一些简单易学、趣味性强的跳跃游戏;而对于高年级学生,则可以增加技术难度,挑战学生的身体和心理极限。

3.1.4 融入跨学科知识也是丰富教学内容的有效途径。例如,在跳高教学中,教师可以结合物理学知识,讲解跳跃过程中的力学原理,帮助学生更好地理解和掌握技术要领。

3.2 增加实践机会,提高学生的技能掌握水平

在体育教学中,提高学生的技能掌握水平是至关重要的一环。特别是跨越式跳高这一技能,需要学生反复实践和磨练,才能真正掌握。为此,教师应该为学生创造更多的实践机会,从而帮助他们更好地学习和掌握跨越式跳高技能。

3.2.1 课堂练习时间的增加。课堂上是学生学习技能的主要场所。为了让学生有充足的时间进行技术动作的练习,教师应适当调整教学计划,增加课堂练习时间。初始阶段,可以从基本的起跳姿势、助跑节奏开始练习,确保学生基础扎实。随着学生技能的提高,逐渐增加跨越式跳高的完整动作练习,使学生逐步熟悉并掌握该技术。

3.2.2 组织校内外的比赛和展示活动。除了课堂练习,组织校内外的比赛和展示活动也是提高学生技能的有效途径。这类活动能让学生在紧张激烈的竞赛中,更加深入地体会到技术的精髓,同时也能检验自己的学习成果。在比赛和展示中,学生之间可以相互学习、相互激励,形成积极向上的学习氛围。

3.2.3 制定个性化的训练计划。每个学生的学习进度和能力水平都有所不同。因此,教师应该根据学生的个体差异,制定个性化的训练计划。对于基础较弱的学生,可以从更简单的技术动作开始训练,逐步提高难度;对于基础较好的学生,则可以加大训练强度,挑战更高的技术目标。通过这样的个性化训练,可以确保每个学生都能在自己的能力范围内得到最大的提升。

3.3 创新教学方法,注重学生的主体性和主动性

3.3.1 采用探究式教学,激发学生兴趣。探究式教学是一种以学生为中心,通过引导学生主动探索、发现问题、解决问题的教学方法。在体育教学中,教师可以设计一些探究性的体育活动,如让学生自行体会跨越式跳高的各个动作的细节,不断摸索适合自己的方式,让

学生在探究过程中体验体育的乐趣,培养创新思维和解决问题的能力。

3.3.2 推行合作学习,培养团队精神。合作学习是一种通过小组讨论、合作完成任务的教学方法。在体育教学中,教师可以通过小组合作的方式,让学生在合作中学习和掌握体育技能。例如,在足球教学中,教师可以将学生分成若干小组,让每组学生自行组织训练和比赛,通过合作完成任务,培养学生的团队精神和协作能力。

3.3.3 引入情景模拟,体验技术应用。情景模拟是一种通过模拟真实场景,让学生在模拟环境中学习和应用知识的教学方法。在体育跨越式跳高的教学中,教师可以引入情景模拟,让学生在模拟的比赛场景中体验技术应用的乐趣和挑战,提高学生的实际应用能力。

3.4 要重视心理素质培养,帮助学生稳定的心态

在实际教学中,教师应通过多种方式来帮助学生稳定心态。首先,心理训练和放松训练是非常有效的手段。通过这些训练,学生可以学会如何在比赛前调整呼吸、放松身体,从而减轻紧张情绪,保持冷静和专注。其次,组织心理辅导和咨询服务也是非常重要的。这可以帮助学生解决在比赛中可能出现的各种心理问题,如焦虑、恐惧等。心理导师可以通过与学生进行一对一的交流,了解他们的困惑和需要,并提供相应的建议和支持。最后,还应该密切关注学生的情绪变化和心理状态。在日常训练中,要注意观察学生的情绪变化,及时发现学生的问题,并给予他们必要的关心和支持。这样不仅可以帮助学生保持稳定的心态,还可以增进师生之间的感情,为教学创造更好的氛围。

结论

跨越式跳高不仅是一项运动技能的学习过程,更是一个个人成长和心灵锻炼的旅程。在这个旅程中,每个人都需要敢于尝试、勇于面对,才能不断突破自我,实现更高更远的目标。

参考文献:

- [1] 张伟.跨越式跳高教学技巧与实践.体育教学与研究,2021,(2):78-81.
- [2] 李华,王明.小学生体能训练研究与实践.体育科学,2022,(4):102-106.
- [3] 刘婷,陈亮.体育教学创新与实践:以跨越式跳高为例.体育研究与教育,2022,(1):60-64.
- [4] 王磊.跨越式跳高教学安全与指导策略.当代体育,2023,(3):50-53.
- [5] 陈伟,刘佳.小学体育教学案例分析以跨越式跳高为例.小学教育研究,2023,(5):44-48.