

小学体育跨越式跳高分层教学的有效策略

前言

在新课程改革的推动下，小学体育教学的重要性逐渐凸显。跨越式跳高是一种比较常见的跳高过杆技术，其主要环节包括助跑、起跳、过杆以及落地等。跨越式跳高训练能够有效培养学生身体的协调性和灵敏性，还能够提高学生的反应能力。跨越式跳高分层教学是小学体育教学的重点内容，是尊重学生身体发展规律、践行新课标教学要求的必然结果。为了有效提高学生学习的积极性，强化训练效果，文章针对跨越式跳高分层教学进行分析研究，并提出了合理运用这一教学方式的有效措施，以期对相关教育人员提供借鉴参考，助力小学生身心协调发展。

关键词

小学体育；跨越式跳高；分层教学

《义务教育小学体育课程标准（2022年修订版）》（以下简称《标准》）中强调，在学校的体育实际教学活动过程中，必须充分尊重老师和学生对课程的选择权，通过多样化的课程评价调动学生的体育锻炼兴趣，并使学生在学校体育锻炼的过程中，逐步养成良好的运动习惯和坚韧不拔的品格，从而促使学生健康发展。跨越式跳高分层教学正是响应《标准》中提出的教学理念和教学要求的重要途径，也是全面提升小学体育教学质量的有效方法。教师应该充分研究分层教学法实施的有效措施，重视学生的主体地位和个性发展，用科学的手段和方式，推动跨越式跳高运动真正发挥其作用，有效提高学生的健康水平，并为学生实现多维度的发展提供必要的前提保障。

1 以实际为原则，制定分层教学目标

学生进入小学阶段之后，差异性愈发明显，心理素质、身体素质以及学习能力都不尽相同。因此，在实际的教学过程中，体育教师应该重视学生的阶段性发展，以学生的实际

情况为出发点，合理制定分层教学目标，才能有效提升跨越式跳高的教学效果。跨越式跳高训练虽然简单，但是对学生的身体素质有一定的要求，其中身体的柔韧性、协调性以及弹跳能力等都对跨越式跳高训练效果有直接影响^[1]。由于小学生的身体素质受后天训练和先天身体状况等两方面因素的影响，因此在体育课程训练中，教师应该遵循实际，全面了解学生的身体状况和运动技能，将学生进行层次性划分，并结合跨越式跳高运动的教学要求，制定分层教学目标，以保证教学过程的顺利进行，切实有效地提升学生的综合素养。

对学生进行合理的层次划分，可以从以下几方面进行：首先，是男女生之间的差异。教师将学生划分为男生和女生两个基本单位，在教学过程中实时观察并记录男生和女生的具体表现，结合日常训练的实际情况，对学生的基础身体素质进行科学合理的分析，保证层次划分的合理性和准确性；其次，制定针对性训练计划，系统地了解和掌握学生跨越式跳高的基本能力，从而保证在制定分层教学目标时，能够以学生的实际情况为依据，并保证学生通过努力训练，能够完

成教学目标。

例如,在进行跨越式跳高的基础性训练时,需要学生掌握基本的跨越技巧。教师可以结合基本动作要求,设计不同的训练方法。进行这部分训练时,一般会采用模仿练习的方式让学生掌握动作要领,并对动作要领进行适当的讲解,但一般对学生的起跳高度并不作过多规定,但根据实际教学经验,可从以下几个方面展开:第一,让学生左右垫步跨跳合理的高度橡皮筋动作,使其根据自身在练习过程中的实际状况,确认自己的有力脚高度。第二,开展连续原地跨越式斜拉橡皮筋练习,让学生将有力脚当作起跳腿,另一个则作为摆动脚,学生把自身的重心置于后脚腿节上,使学生二条腿节分别摆动过橡皮筋,以此体会原地跨越式跳高动作,在这一过程中,教师对学生的动作进行指正,以保证跨越运动的规范性。第三,开展跑二步跨斜拉和跑二步跨斜拉橡皮筋练习,使学生在行走和奔跑的活动中体会跨越式跑过的操作技巧,教师在这一过程中要及时进行动作要领指导,保证学生动作的准确性。

2 以小组为单位,控制教学难易程度

体育教学过程中,最常见的分层方法就是分组教学,也是进行分层教学最有效的方法之一。在实际的训练过程中,教师根据学生的身体素质、对跨越式跳高运动的兴趣以及学生的运动潜力进行分组,然后根据小组的实际情况制定不同的教学计划,采用不同的教学措施,合理控制教学难易程度,以保证能够起到真正促进学生身体素质全面提升的效果。对于小组整体水平较弱,以及性格特征较为胆怯的学生,老师还需要组织成员了解基本的动作教学要点,同时把在练习中使用的横杆改为橡皮筋,并相应减少对起跳高度的要求,从而引导学生积极参与练习^[2]。

对于各组总体水平偏向中等的学生,教师应合理增加起跳目标,并引导其积极实现练习目标。对综合素质较高的学生,在常规练习的同时,对练习的要求做出较高要求,并让学生尽量完成。利用这种分层、分组的训练方法,能够有效提高训练质量。教师还可以组织学生进行小组成员之间的竞赛活动,在这一过程中,教师要对学生全面的观察,掌握学生的身体素质情况,并在今后的训练过程中,针对学生的薄弱环节制定合理的教学方案,以提升学生的综合能力。

例如,在练习起跳和过杆动作时,教师将学生分组,练习连续跑步跨越一定高度的橡皮筋以及两步或者四步助跑后滚卧式起跳动作。在训练时,教师要根据小组的实际情况

适当调整橡皮筋的高度,保证能力较强的学生能够得到充分的锻炼,同时要避免打击能力较差学生的自信心和积极性。至于比赛项目,教师可以利用橡皮筋开展“跳进去、钻出来”的接力赛,教师将橡皮筋设置合理的高度,然后让学生利用接力赛的形式练习跨越式跳高的基础动作,锻炼学生的耐力和爆发力,并且设置相应的奖项,激发学生的参与兴趣,让学生在比赛过程中潜移默化地掌握跨越式跳高的基础动作要领,从而有效提高教学效果。此外,学生通过接力赛的方式,在彼此合作的过程中,能够充分感受到团队合作的重要性,能够有效培养学生的团队合作和体育竞争意识。同时,学生之间能够互相学习,发现自己的不足,从而进行有针对性的改进。这些不仅能够实现对学生体育素养的培育和提升,还能有效改善学生之间的关系,促进和谐学习氛围的形成,是学生实现全面进步的有效途径,也是教师运用分层教学法的积极作用表现。

3 以结果为导向,合理调整训练方法

《标准》中强调,学生是发展中的独立个体,在体育教学过程中,学生的能力是在训练中不断变化和提升的,因此教师在运用分层教学法时,不能将学生固定在某一个层次当中。分层教学法的运用是为了让教师能够对学生的实际情况有正确的认知,以保证教学设计能够符合学生的能力水平,并起到提升学生能力的作用^[3]。随着体育教学活动的深入开展,学生的身体素质和心理素质会产生相应的变化,教师需要结合学生的实际变化,及时调整分层内容以及教学方案,避免一成不变的层次限制打击学生的积极性。

在跨越式跳高运动的训练过程中,教师应该及时关注学生的变化情况,注意分层的灵活性和群体结构,为学生构建良好的发展空间。在对学生训练的过程中,教师可以利用游戏活动检验学生的学习成果,游戏活动的设置可以根据教师要检验的实际结果进行多样化设计。例如,想要检验学生基本动作要领的掌握或者耐力、起跳高度等实际情况,就可以设计跳斜形橡皮筋、自选高度跳或者小组对抗赛等形式开展活动。在活动过程中,教师对学生的具体表现进行全面的记录,并对学生的综合表现进行合理分析,然后根据“就近发展”原则,合理地调整学生的层次结构,让优秀的学生能够在训练过程中脱颖而出,充分展现自己的特长,并为身体素质较差和体育训练积极性不高的学生树立学习的榜样,以这种方式激发学生跨越式跳高训练的动力,全面提升学生的体育素养。除此之外,教师要通过教学结果掌握学生在训练

时的心理障碍,对教具进行相应的调整;还应该对学生进行安全教育,指导学生在训练之前做好充分准备,以避免训练过程中发生危险事件而影响学生的心理状态,也避免学生在训练中受伤。教师要做好助跑道和缓冲垫的检查工作,保证跨越式跳高训练能够顺利、有序地完成^[4]。

4 以学生为主体,进行自主学习训练

《标准》指出,老师必须充分重视学习者的主体作用,特别重视他们的生长与发育规律,因此在开展跨越式跳高培训的活动中,教师必须贯彻“以学生为主体”的教学原则,发挥学习者的主体能动性和学习参与者的社会功能,引导学习者开展自主性的训练活动,而老师则要扮演好引导者与帮助者的角色,为学生进行关键性的指点,以便有效提升他们的锻炼能力^[5]。在具体的授课过程中,老师根据基础操作给学员示范介绍后,要引导他们开展自主性锻炼运动,学生可以根据自己的实际情况进行合理的调整,保证运动量在自己身体的承受范围内,同时保证能够起到提升综合素质的效果。在这一过程中,教师要作为观察者和引导者,对学生的动作以及活动内容进行观察,并及时纠正学生在自主训练过程中出现的错误,引导学生积极进行锻炼,并克服心理恐惧,以进一步完善跨越式跳高训练的教学计划,真正发挥出分层教学法的作用^[6]。此外,在教学过程中,教师应该重视学生的性格特点,对不同的学生采用不同的沟通方式。例如,针对

身体素质较好、性格外向、积极活泼的学生,通过观察可以发现这部分学生比较自信,善于表现自己,当听到别人的赞赏之后,很容易产生洋洋得意的情绪,这种骄傲自满的心态很容易影响跨越式跳高的教学效果。因此,教师可以采用适当的挫折教育,适当调整训练难度,并及时指正其在训练过程中出现的失误或者错误,让学生明白自己的不足之处,培养学生形成谦虚的品质。而对于身体素质较差、性格怯懦的学生,教师应该给予其极大的鼓励和肯定,在训练时适当降低训练难度,增强学生的自信心,帮助学生克服恐惧和困难。这种方式不仅能够提升教学效果,还能够有效拉近教师和学生之间的距离,使学生更愿意配合教师完成体育教学课程。

5 结语

综上所述,《标准》中重点强调了小学教育要坚持“以人为本”的理念,并要求老师贯彻“因材施教”的教学原则。实践证明,分层教学法是教师实现“因材施教”教学原则的重要途径,在跨越式跳高的教育过程中,老师必须全面掌握学生的实际状况,深入学习《标准》中展现的教育理念,正确应用分层教学法,根据孩子的成长需求,提出合理的教育计划,通过主动合理的工作,与孩子形成良性的师生关系,并由此形成良好、安全的教学环境,从而带动孩子素质的全面提高。

文/来影(杭州维翰学校,浙江杭州 311121)

作者简介:来影,女,浙江杭州人,杭州维翰学校小学一级教师,研究方向:小学体育教学。

参考文献:

- [1] 曹亮威.跨越式跳高在小学体育教学中的应用[J].课程教育研究,2019(23):220-221.
- [2] 郑伟华.如何有效提高小学跨越式跳高教学水平[J].新课程(小学),2018(2):166.
- [3] 周福礼.分层教学在跨越式跳高中的运用探析[J].成才之路,2017(25):88.
- [4] 沈静.浅析如何有效提高小学跨越式跳高教学水平[J].新课程(中),2017(3):76.
- [5] 张磊.体育实践课“跨越式跳高”案例及思考[J].教育观察(中下旬刊),2015,4(8):1-2.
- [6] 杨飞.小学体育跨越式跳高分层教学的有效策略[J].青少年体育,2014(1):102+120.