

课堂立定跳远教学中易错点分析与教学改进研究

徐王忱

(福建师范大学体育科学学院, 福建福州 350000)

摘要 文章在探讨课堂立定跳远教学中易错点分析与教学改进这一主题时, 通过对学生在课堂立定跳远实践中常见的易错点进行深入研究与分析, 提出相应的教学改进策略, 以期为提升教学质量和学生运动技能水平提供有力支持。结合实际教学经验, 对立定跳远教学中的易错点进行了全面剖析, 并在此基础上提出了相应的教学改进措施。

关键词 立定跳远; 教学改进; 体育教学

立定跳远作为田径运动的重要项目, 既考验学生的力量、速度、灵活性, 又要求他们具备较强的技术动作能力。然而在课堂教学中, 常常会出现一些学生容易犯的错误, 不仅影响了他们的成绩, 也影响了教学效果。因此, 深入研究课堂立定跳远教学中的易错点, 并提出相应的教学改进策略, 对于提升教学质量和学生运动技能水平具有重要意义。

1 易错点的归纳与分析

1.1 跑道选择与步频控制

在课堂立定跳远中, 正确的跑道选择可以为学生提供良好的起跳环境, 可让整个跳远动作顺利进行。不同类型的跑道需要采用不同的步频控制, 这会直接影响到起跳的时机和姿势^[1]。合适的跑道应该平整、无障碍物, 地面材质也要具备一定的弹性, 以确保学生能够在起跳时获得足够的反弹力。步频控制是立定跳远中至关重要的一环, 过快或过慢的步伐都会影响到起跳时机和力量的发挥, 因此学生需要在跑道上保持适当的步频。在立定跳远教学中, 学生在跑道选择和步频控制方面存在易错点, 这会直接影

响起跳表现和跳远成绩。在跑道选择方面, 部分学生难以准确选择适合自己的跑道, 导致起跳时姿势不佳甚至出现偏离方向的情况, 影响跳远成绩。在步频控制方面, 部分学生起跳前的步伐控制困难, 有的过快有的过慢, 导致起跳时身体姿态不稳。步伐过快会使得起跳时难以保持平衡, 而步伐过慢则会影响起跳的力量输出。

1.2 起跳时机的把握

起跳时机的准确把握是课堂立定跳远中至关重要的一环, 直接影响到跳远的成绩。起跳时机过早或过晚都会导致跳远动作的不完整, 从而影响跳远的远度。起跳时机的准确与否紧密关联着起跳动作的正确性, 起跳时机不准确, 可能会导致起跳姿势不标准, 进而影响后续动作的顺利进行。在立定跳远项目中, 学生需要在极短的时间内作出起跳决策, 这对学生的神经系统和肌肉协调能力提出了较高要求^[2]。准确把握起跳时机也与动作的安全性相关, 过早或过晚可能会导致姿势失衡, 增加受伤的风险。在立定跳远教学中, 学生往往在起跳时机的把握上容易出错, 这会直接影响学生们的起跳力量和跳远成绩, 早起会导致失去一部分助跳能量, 而晚起则会影响起跳的力量输出和姿势

作者简介: 徐王忱, 男, 在读本科生, 研究方向: 体育教学。

控制。

1.3 起跳动作的技术要领

学生在起跳前，双脚站立于起跳线上，膝盖微微弯曲，身体略微前倾，上身保持直立，双臂自然下垂。起跳时，需要迅速用双腿发力，将身体向上推起，使双脚脱离地面。双臂可自然下垂，也可以轻微向上挥动，但不宜过大。在起跳瞬间，学生需要保持腰背部的稳定，避免身体前倾或后仰。起跳后，学生需要在一定高度做合适的空中动作，然后准确着地。起跳动作要求有流畅性，不应出现明显的断裂或不协调现象。部分学生起跳时姿势不正确，可能出现腿部动作不协调、身体重心偏移等情况，这会导致起跳力量的损失，影响跳远效果。一些学生可能在膝盖抬起和推背动作上存在困难，表现为腿部未能完全伸展、身体未能充分挺直等。

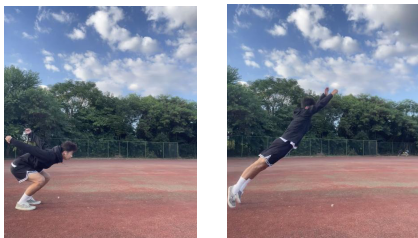


图 1、2 立定跳远起跳动作

1.4 着地姿势的正确性

一个准确、稳健的着地姿势可以保证学生完成跳远动作后的安全和稳定。学生在着地时，应保证双脚同时着地，脚掌与地面接触均匀，不偏不倚；膝盖应适度弯曲，以减缓着地冲击力；同时，身体应保持相对平衡，避免前倾、后仰或侧倾等情况发生；手臂可以自然下垂，也可以轻微向前伸展，但不应过度；学生的目视方向应保持向前，以确保稳定地向前移动。部分学生在着地时姿势不正确，可能出现身体前倾、腿部未能正确展开等情况，这些错误姿势可能导致学生受伤或跳远成绩受到影响。



图 3、4 立定跳远着地姿势

2 教学改进策略

2.1 优化跑道选择与步频控制的教学方法

跑道选择的教学方法一为个性化指导，根据每位学生的体型、速度等特点，为其提供个性化的跑道选择建议。教师可以通过与学生交流、观察实践，帮助他们选择适合自己的跑道，从而保证起跳时的姿势和力量传递^[3]。方法二为模拟训练，利用模拟训练场地，设置不同类型的跑道，让学生进行多次模拟跳跃，以体验不同的效果。通过反复实践，培养学生准确选择跑道的能力。步频控制的教学方法一为节奏训练，即引导学生感受合适的步伐节奏。可以配合节拍器等工具，让学生在有节奏的环境中训练步伐控制，培养准确的步频感觉。方法三为视觉引导，通过设置目标点或标志物，让学生在起跳前将注意力集中在目标点上，帮助他们保持稳定的步频。通过视觉引导，提升学生对步伐控制的敏感度。

2.2 强化起跳时机的训练与指导

教师在强化起跳时机训练时，可以设定起跳的节奏，让学生特定的节拍进行起跳练习，帮助学生建立对起跳时机的感觉，提升他们的时机把握能力，也可使用视觉或听觉刺激物，让学生在刺激出现时进行起跳，以锻炼他们的反应速度。此外，教师的实时指导也很重要。教师通过示范起跳动作，向学生强调正确的起跳时机，同时，引导学生观察示范，理解正确的起跳时机如何实现。教师要针对每位学生的起跳习惯和特点，提供个性化的起跳时机指导。根据学生的表现及时纠正，帮助他们掌握准确的起跳时机。

2.3 细化起跳动作的技术要点讲解

起跳姿势的细化可以通过讲解起跳姿势的每个关键点，如膝盖的弯曲程度、双臂的摆动方向等。结合示范和语言说明，让学生逐步理解和掌握正确的起跳姿势。关于腿部力量的发挥要着重讲解如何有效地利用腿部的力量进行起跳，通过示范和实践，引导学生理解腿部肌肉的协调作用，提升起跳时的爆发力^[4]。还要强调起跳时腰背部的稳定性对于保持身体平衡的重要性，通过讲解正确的腰背部用力方式，帮助学生保持稳定的身体姿势。教师要详细解释双臂在起跳过程中的运动轨迹，包括摆臂的幅度、方向和节奏等，通过示范和练习让学生掌握正确的双臂运动技巧。

2.4 着重讲解正确的着地姿势与训练方法

老师要详细讲解正确的着地姿势，强调关键要点的重

要性,包括脚部着地方式、身体姿势的保持等方面的技术要点。可以进行着地姿势模拟练习,设计模拟着地场景,着重指导学生如何保持正确的着地姿势,以及着地后的身体控制。在起跳着地区使用垫子,可以提供额外的缓冲,降低着地的冲击力,同时也可以减少学生受伤的风险。通过一系列的身体控制训练,帮助学生提升着地时的身体稳定性,包括身体的平衡训练、核心肌群的锻炼等。教师应当给予实时的指导和纠正,发现学生可能存在的姿势错误,并进行及时调整。

3 教学实施与效果评估

3.1 实施教学改进策略的方法与步骤

实施教学改进策略需要系统计划地进行。首先要制定详细的教学计划,包括教学目标、内容安排、教学方法、评估方式等,确保教学有条不紊地进行;其次是准备教学资源,包括教材、示范视频、教具等,确保充分利用这些资源,提升教学效果;最后根据教学改进策略,采用示范、讨论、实践、反馈等多种教学手段,根据学生的实际情况选择合适的策略,针对每位学生的学习特点和进步空间,提供个性化的指导和关怀。在教学过程中及时对学生的表现进行反馈,强调他们的优点并指出需要改进的地方,根据反馈结果灵活调整教学策略,以确保教学效果最大化^[8]。定期评估学生的表现,检查教学效果。实施步骤如下:在实施教学改进策略之前,明确具体的教学改进目标,确定要提升的教学方面;制定详细教学计划,包括教学内容、教学方法、时间安排等板块,并且根据教学计划准备所需的教学资源,包括教材、示范视频、教具等,以支持教学过程的顺利进行。在教学过程中关注每位学生的学习特点,为其提供个性化的指导和关怀,帮助他们克服困难,取得进步;及时反馈学生的表现,强调优点并指出改进点,并根据反馈结果灵活调整教学策略。在实施教学改进策略后

定期对教学效果进行评估,检查教学改进策略的实施情况,同时总结教学过程,分析策略的有效性,为后续教学提供经验借鉴。

3.2 对比实施前后学生的表现与成绩

通过对实施教学改进策略前后学生的表现与成绩进行对比可以清晰地评估教学效果。在实施之前,学生在立定跳远项目中的表现如下:学生A平均跳远成绩为3.5米,起跳时机稍显迟缓,着地姿势不够稳健;学生B平均跳远成绩为3.2米,起跳时姿势正确,但步频控制有待加强;学生C平均跳远成绩为3.8米,起跳力量不足,着地时稍有摇晃。实施后,经过教学改进策略的实施,学生的表现和成绩有了明显的提升:在强化起跳时机的训练后,学生A的起跳时机明显准确了许多,他的跳远成绩从3.5米提升到了4.2米,取得了显著的进步;通过优化跑道选择与步频控制的教学方法,学生B的步频控制得到了明显的改善,跳远成绩提高到了3.8米,比之前有了明显的进步;着重讲解正确的着地姿势与训练方法后,学生C的着地姿势得到了明显改善,跳远成绩也提高到了4.1米,取得了显著进步。通过实施教学改进策略,学生的跳远成绩得到了显著的提升。从学生A、B、C的数据可以看出,在针对他们的易错点进行有针对性的教学改进后,学生们的表现都有了明显改善,取得了显著进步。这显示出教学改进策略有效性,也为后续教学提供了有力的经验借鉴。

4 结语

通过研究,本文深入剖析了学生在立定跳远实践中的常见错误,并提出了相应的教学改进策略。通过实施策略,教学取得了显著效果,学生的技能水平得到了明显提升。这表明,针对易错点进行深入研究并提出教学改进策略,对于提升教学质量和学生运动技能水平具有重要的促进作用。

参考文献:

- [1] 卯昌发.高中体育立定跳远专项力量训练研究[J].考试周刊,2023(38):7-11.
- [2] 陈圣妹.初中体育立定跳远教学原则及策略分析[J].当代家庭教育,2023(18):138-140.
- [3] 张哲.踝背屈纠正性训练对立定跳远教学效果的影响研究[J].冰雪体育创新研究,2023(15):79-84.
- [4] 徐敬国.初中立定跳远教学与训练分析[J].田径,2023(4):18-19.
- [5] 李莉.初中体育立定跳远的教学与训练技巧研究[J].名师在线,2022(36):88-90.