

# 浅谈小学二年级的立定跳远教学

吕 烽

(广州市天河中学猎德实验学校,广东 广州 510000)

**摘要:**学校体育逐渐受到学校的重视,在“立德树人”的重要思想指导下,更加注重对学生行为习惯的培养,通过立定跳远项目的学习,让孩子们在学中有所得,有所思,培养他们的意志品质,逐渐形成良好的锻炼习惯。对于小学二年级的立定跳远,我觉得要从教材、学情等方面进行研读,通过有效的设计,积极的参与有效地达成教学目标。

**关键词:**小学;立定跳远;教学

[DOI]10.12231/j.issn.1000-8772.2020.27.264

## 1 分析研读

### 1.1 教材的分析

立定跳远的内容是小学低年段跳跃类动作的一个主要内容,是小学生发展下肢力量与弹跳力的重要手段。按照教材的内容,本次教学的重点是双脚同时起跳,同时落地;教学的难点是上下肢的协调配合,双脚落地后的屈膝缓冲。立定跳远的教学内容还可以发展学生的速度、力量、灵敏、协调的能力,有效提升小学生的全面身体素质。

### 1.2 学情的分析

小学二年级的学生,基本上按照他们的生理和心理特点,属于很活泼和很好动的,然后个人的模仿能力也很强,喜欢胜利的感觉,敢于表现自己的行为,可是对于自己的控制力和约束能力都比较差,对于动作的理解能力也是相对较差。自我控制情绪的能力也比较差,变化也比较大,每一位学生的身体素质也存在差异性。

### 1.3 主要的设计想法

根据二年级小学生的学情,按照“健康第一”的理念,发展学生核心素养的设计原则。根据孩子们的实际情况分析,二年级的立定跳远适合采用情景教学法的教学模式,将所要学习的内容创设情景,将学习的内容游戏化,情景化,利用学生分组学、兴趣学、主动学的积极心理,设置好情景的难易程度,有梯度地增加,让小学二年级的学生通过任务达成的信心建立,有效掌握运动技能,这样可以关注到学生的个体差异,有利于教学当中分层对待不同的学生。当然在设计的时候也要考虑到德育教育的渗透,让二年级的学生在学习中成长,在玩中学技能,让二年级的学生在积极游戏中体验体育的乐趣,让目标达成度更高。

## 2 上课的思路

### 2.1 情境导入,做好课堂常规,提高学生的的学习积极性和主动性

简单的游戏或者口令让学生做好上课的准备。整个过程要明确课堂要求,做好安全提醒。语言导入要有情感的投入,让学生集中注意力,提升学习的兴趣与主动性,便于后续的组织教学。

### 2.2 在情景中学习,让孩子们充分投入学习中

利用音乐做好氛围的布置,要在节奏下带领学生进行体育模仿,提高学生的积极性,活动好肢体的各个关节,为准备学习的技术动作做好身心的铺垫。同时将二年级立定跳远的技术分解到每一个情景游戏当中去,让学生分组练习。练习中注意观察学生的技术动作掌握情况,教会学生观察思考,让学生在学的过程中,通过观察、模仿、小组交流、小组展示、小组实践的每一个环节中体验技术动作的重点、难点、在整个过程中,教师要在游戏里,以探究性和启发性的问题切入,引导学生如何理解学习技术动作,引领学生在游戏中学、游戏中练。优秀技术动作的分享,也就是展示的环节一定要有,这就是榜样的力量,可以促使学生你追我赶,积极投入到技术动作的练习中去。再加上运用鼓励与表扬的语言手段,这将会让孩子更加沉浸于学习当中。当然最终还是要学生体现完成的成功感,体现体育课中的乐趣。

### 2.3 体能学习

按照最新的区体育教研要求,我们课上面需要增加体能方面的学习。简单地说就是要让孩子身体充分动起来,除了保证技术动作的传授以外,学生的整体体能加强,有利于落实技术动作的学习与掌握。技术动作在强大的身体体能下能正常发挥与施展,没有体能的基础,任何技术动作到最后都不能全面发挥出来,因此在体育课的后期加上体能环

节的练习是非常需要的。这节课主要的练习部位是下肢,也就是本节课的下肢力量练习是非常充分的,当然在情景教学当中我们也可以增加上肢力量的练习,这个环节主要针对强化上肢力量的训练或者全身身体素质的练习。因此本节课最后建议安排以上肢力量、协调能力等方面的体能练习内容,当然也可以增加体能游戏,进一步在游戏中提升学生的身体素质,这样的效果可能会更加有效。

## 3 情景教学实施内容的建议

按照情景教学方式的要求,我们主要考虑小学二年级对于情景内容的接受程度。例如;“动力火车”游戏、“1、2、3木头人”游戏、“动物模仿大赛”、游戏“石头、剪刀、布”游戏、“高人、矮人”游戏、“跳房子”游戏、“飞跃巅峰”游戏等。这些一系列的游戏都可以运用到课堂上。情景的选择,可以有“小青蛙爱冒险”、“青蛙回家记”、“青蛙跳荷叶”等等,这些都可以按照实际情况采用。这些情景的设立,都需要根据孩子的实际情况制定,当然,针对不同的类型人群,还可以有机组合相关的情景,务求让孩子愿意接受游戏与情景的导入,还有有意识地在情景中增加鼓励的语言,有激情与鼓励语言的加入,会让孩子学习起来更加有效,更加主动。情景道具的使用也要注意,如何让情景道具融入技术学习当中并且起到有效帮助学生掌握技术动作的要领。

## 4 体能练习实施内容的建议

按照以往的体育课教学,每一节课会安排课课练,其实课课练的目的也是在于加强学生在课上提升身体素质,要达成这个教学目标,就要结合上课的主要内容。课课练需要考虑学生缺什么补什么,可以宏观去制定;而我对于体能练习的理解,则是按照课内互补,体质提升的原则,按照当前情况进行设计。同时设计体能练习的时候,要考虑到项目的趣味性、互补性、提升性的特点,不能单一的体能练习,这样枯燥的练习只会导致学生不愿意练习。体能的练习还要考虑开展的季节性、学校的现有条件,做好水平分组,因材施教。

## 5 体育品德的教学融入

小学二年级的孩子在一定程度上会出现怕苦怕困难的情绪,这会在体育技术学习的过程中造成不想学,学不好的情况。所以在设计这些课堂内容的时候,一定要在任何时候强调意志品质,不放弃、不怕困难、勇于面对和挑战困难、在练习的时候要尊重你的同学、要学会帮助你的同学、要学会在学习中分享你的思考与见解。简单地说就是要学会尊重自己、尊重别人、有团队精神、勇敢、有责任心、包容别人等等。这完全符合国家提出的“立德树人”的思想导向,也可以有效树立小学生的人生价值观,对于孩子的健康成长有着非常重要的作用。

## 6 结束语

总的来说,小学二年级的立定跳远教学是需要教师多方面思考,多方面学习,有心设计,用小学生都喜欢的方式(例如情景模式就是目前孩子比较喜欢的教学形式),根据学校的实际情况,基于最大限度调动每一位学生的学习积极性和主动性,让学习的气氛活跃,让小学二年级的学生在游戏中体验到成功的快感和完成的乐趣,从而达到技能、情感的有效结合。

## 参考文献

- [1]孙飞.小学体育立定跳远教学方法的研究[J].新课程,2020(43):35.
- [2]付循平.小学体育“立定跳远”教学之我见[J].陕西教育(教学版),2020(09):63.