

初中体育立定跳远教学方法与训练技巧

刘 榴

重庆市万州高级中学 重庆 404100

摘要：在初中阶段，作为重要的体育教学任务之一，立定跳远教学工作的开展可以帮助学生在教师的引导下有效实现对于体育专业知识的了解与认识，同时帮助学生进一步掌握相应的体育运动训练技巧和方法，其对于学生体育学科综合素养的培养至关重要。在本文中，笔者以体育教师的视角出发，结合大量教学实践对于初中体育立定跳远教学方法与训练技巧进行了分析并总结了相应的教学手段和举措，希望进一步促进体育教学工作的持续拓展与优化，从而促进初中生体育学科综合素养的培养与优化。

关键词：初中体育；立定跳远；教学方法；训练技巧

近年来，随着教学改革工作的不断发展与深入，在素质教育理念的引导下，体育学科的教学地位得到了显著的提升。基于此，大批体育教师针对如何组织学生进行体育知识的学习与探索展开了系统的分析，希望有效促进体育教学工作的多元化发展。其中，作为体育教学工作中的一个重要组成部分，立定跳远长期以来都是体育教师关注的一个重点话题。为了提升立定跳远教学水平，教师结合实践对于教学方法和学生的训练技巧进行了梳理与总结，希望有效推动教学工作的多元化发展，以便帮助学生强化对于相关体育项目的了解与认识，继而促进体育教学工作综合水平的稳步提升。

一、初中体育立定跳远教学的价值

（一）有利于丰富体育教学工作的内容

在初中时期，通过引导学生进行立定跳远知识的教学和训练，教师可以帮助学生群体结合学习的机会实现对相关项目的认识，其对于学生群体素养的提升具有良好的辅助作用。与此同时，在教育教学工作的引导下，教师可以帮助学生围绕学习的话题进行自主思考和全面探究，其有利于推动学生群体体育学科综合素养的养成，为我国高素质体育人才培养队伍的培养与建设奠定了坚实的基础与保障。

（二）有利于提升学生群体的身体素质

初中阶段是学生身体成长发育的一个重要时期，在此过程中，通过组织学生进行系统的体育知识学习和训练，教师可以帮助学生合理身体素质的提升^[1]。针对相关话题，大量调查研究结果表明，在立定跳远教学工作的引导下，教师可以鼓励学生围绕相关话题进行思考和探究，其促进了教育教学工作模式的持续优化。另一方

面，在参与训练的过程中，教师可以帮助学生进一步增加每日的运动量，这一点对于学生体能、协调能力、敏捷性、爆发力等一系列身体素质指标的提升大有裨益。

（三）有利于促进高素质人才培养

在初中体育教学工作中，作为重要的教学内容之一，立定跳远教学工作的开展可以帮助学生进一步结合教学活动实现对于体育运动知识和相关技巧的了解与掌握。基于此，教师可以引导学生实现对于体育活动的参与并结合体育运动促进自身体质的强化，其对于初中生身心的全面成长和高素质人才培养目标的实现具有良好的导向作用^[2]。

二、影响初中体育立定跳远教学水平的因素

（一）教师教学理念传统，限制了学生体育思维的发散

作为我国初中体育教学工作的重要组织者，教师的教学理念会对整体教学工作的开展形式造成影响。针对这一问题，大量教学调查结果显示，在组织学生开展教学工作期间，部分教师并未及时做好与学生之间的交流与互动，而是一股脑地进行知识的传授和讲解。在此期间，其并没有及时结合这些问题与学生进行交流，其不利于学生体育思维的充分发散，对于新学期我国初中体育教学工作的发展埋下了极大隐患。

（二）体育教学形式单一，阻碍了学生探索兴趣的培养

就目前而言，在初中体育立定跳远教学工作开展期间，部分教师采用的体育教学活动享受和训练方法比较单一，这一点导致教学期间学生难以有效实现对于具体问题的合理分析和探究。另一方面，在传统填鸭式教学

模式下，学生在面对抽象的体育运动内容和训练技巧时往往缺乏一个足够的了解和认识，其不仅不利于学生体育知识理解水平的持续优化，同时会对后续教育教学工作的优化埋下隐患。在教学工作开展期间，这一问题不利于学生积极做好对于立定跳远知识的自主探索和充分分析，对于学生思维能力的持续优化造成了影响。

（三）学生缺乏实践机会，影响了自主学习能力的养成

在带领学生进行初中体育教学工作期间，部分体育教师所采用的教学模式相对较为单一，这一点导致体育教学活动期间学生缺乏相应的实践探索机会，不利于学生有效实现对于立定跳远知识和训练技巧的充分了解与有效应用^[9]。从知识探究的角度分析，相关问题不利于学生有效实现对于具体内容的探究和合理推进，其不利于自主学习工作的顺利开展和后续教育教学工作的优化。

（四）教学工作缺乏反思，削弱了教学活动的实践效果

相关调查结果显示，在引导初中生对立定跳远的知识和技巧进行学习的过程中，部分教师在进行教学和组织训练的过程中并未及时围绕学生群体的课堂教学表现进行分析与反思^[4]。基于此，教师对于训练方法和教学内容的价值往往缺乏一个清晰的了解与认识，其不利于教师及时结合学生在体育知识学习期间存在的问题进行分析与分析，继而对教学活动的实践效果造成了一定程度的削弱。由于这一问题的存在，教师付出了大量精力却无法实现既定的教学目标，其对于后续教学工作的开展造成了影响。

三、初中体育立定跳远教学方法与训练技巧

（一）巧妙设计教学问题，利用问题引导学生展开思考

在带领学生学习体育知识的过程中，为了引导学生进一步实现对于立定跳远知识和训练技巧的充分了解，教师应围绕相关内容进行师生交流问题的挑战设计并以问题作为载体引导学生群体展开思考和探究。实践表明，这一点对于学生群体教学主体地位的提升和思维能力的优化具有良好的促进意义和导向价值^[5]。在交流的过程中，教师可以帮助学生进一步实现思维的合理发散，推动了其综合素养的充分提升，为新时期我国初中生体育学科综合素养的优化奠定了坚实的基础。

例如，在立定跳远教学期间，通过积极做好对于教学工作内容的合理关注与探究，教师可以就立定跳远的相关要点与学生进行交流和互动。在此期间，通过向学

生询问立定跳远的一些动作技巧和方法，教师可以引导学生实现对于具体知识点的系统了解，其促进了教育教学工作模式的持续优化与不断改进。与此同时，通过以问题作为载体，鼓励学生进行探索和分析，教师可以进一步强化学生对于相关体育运动技巧的了解和系统认识，其有利于帮助学生群体结合问题深化对于相关体育运动的认知效果，促进了新时期我国初中阶段体育教学工作质量的合理优化。此外，这种以问题作为导向的设施方法同样有利于提升学生群体的课堂参与度并优化师生关系，其为新时期我国初中体育教学工作的拓展提供了更多的可能。

（二）挖掘体育教学资源，营造良好立定跳远训练氛围

为了进一步优化初中阶段体育教学工作的综合质量，教师在引导学生就立定跳远知识进行学习和探索的过程中应结合立定跳远这一内容做好对于教学资源的挖掘与整合，以便尝试为学生营造一个良好的立定跳远训练氛围和知识探索环境^[6]。实践表明，上述工作推进可以进一步促进教学模式的多元化发展，同时帮助学生利用海量资源对于立定跳远知识进行合理探究，降低了学生体育知识的学习和理解难度，对于教学目标的实现具有重要的推动意义。

例如，在立定跳远教学期间，通过积极做好对网络教学资源的挖掘与整合，教师可以结合相关网络模型对于立定跳远的各个动作进行分解，从而帮助学生更加全面地实现对于相关内容与了解的清晰认识。与传统的口头描述相比，这种方法可以使学生结合网络资源更加清晰地了解立定跳远时身体各个部位的用力情况并掌握相应的发力要点，其对于学生群体体育知识理解和掌握水平的提升具有重要的促进作用。在教学工作开展过程中，该模式还可以使学生在观看资源的过程中更加全面地实现对相关内容的充分认识并结合教师设计教学情境更为全面地实现对于体育运动魅力的有效感悟，其对于学生探索兴趣的提升和调动具有良好的辅助作用。从教学工作的角度来看，这一点可以使学生在参与立定跳远训练的过程中更好地实现探索积极性和主观性的培养，促进了学生知识掌握智慧的优化。

（三）组织小组交流讨论，围绕实践优化学生探索意识

对于初中体育教师而言，在引导学生探索立定跳远这一体育运动项目的过程中，其应尝试给学生提供更多的实践探索机会，从而帮助学生围绕实践优化自身的学

习能力和探索意识,这一点对于学生的成长具有良好的促进作用^[7]。在此期间,教师应积极鼓励学生群体的小组为单位对于相关内容和体育运动技巧与训练方法进行交流和讨论。实践表明,通过积极开展互动和探索,学生可以进一步围绕实践和亲身体验强化对于体育知识运动探索意识的合理培养,其对于学生群体的成长大有裨益。

例如,在立定跳远教学期间,通过及时做好小组的划分,教师可以引导学生的小组为单位进行立定跳远的学习。在训练过程中,教师可以让组内同学对于其他小组成员的立定跳远的内容和动作进行观察并及时进行评价。通过积极进行彼此之间的交互,教师可以积极鼓励学生们用相关知识点进行探究,其促进了学生思维能力的延伸。与此同时,通过鼓励学生身体结合当中实践充分感悟立定跳远这一运动项目训练过程中身体的发育技巧和相应的动作方法。教师可以深化学生对相关体育运动知识的认识。在沟通和互动的过程中,学生也可以积极围绕其他同学带出的一些观点和看法拓展自己对于立定跳远知识的认知水平,其对于学生思维能力的延伸具有良好的促进作用。

(四) 完善教学评价体系,依据学情调整训练活动要点

从教学工作的视角来看,在引导初中生学习历练跳远知识的过程中,教师应积极结合学生群体课堂教学情况和立定跳远测验成绩对于不同教学方法与训练技巧的育人价值和实践效果进行系统分析。在此过程中,通过完善教学评价体系教师可以进行学习尝试对训练活动要点进行调整变革,其对于后续教学工作的顺利推进具有良好的辅助作用^[8]。与此同时,相关方法还可以帮助教师积极围绕学生群体的具体问题对后续教学内容进行有效改进,其提升了教学活动的针对性水平,对于学生群体体育能力的优化具有良好的导向意义。

例如,在立定跳远教学期间,通过及时做好对于教学评价体系的建立与完善,教师可以根据学生具体表现对于立定跳远教学工作落实情况进行分析。在此过程中,对于学生群体群段的共性问题 and 知识短板,教师应积极进行指出并做好相应的纠正工作,从而帮助学生扫除体育知识学习期间的障碍。在此过程中,教师应积极城市结合学生群体实际诉求对训练活动的要点和方法进行改进,其有利于确保教学工作模式的持续优化。对于教师

而言,系统的评价与反思还可以帮助其不断总结教学工作的经验与教训,其可以使教师在后续教学工作中,我们仍然有一个实现对于学生群体的引导,对于立定跳远教学工作效果的提升具有良好的推动作用。从发展的角度分析,相关活动可以使教师在未来的教学工作中进一步考虑学生群体的共性问题并有效设计与之相对应的立定跳远训练方法和模式,其对于体育训练工作预期目标的达成和学生群体体育学科综合素养的优化具有良好的促进意义。

结语

综上所述,在初中体育教学工作开展期间,为了进一步提升立定跳远教学工作的综合水平,教师应积极结合新思想对于教学方式方法进行探索与梳理,从而有效丰富教学工作的组织形式与开设路径。在此基础上,教师应结合实践总结立定跳远的教学经验与教训,从而有效促进教学方法的丰富与完善,结合训练技巧对学生加以引导,以期推动教学活动育人价值的充分发挥。在未来,相信随着初中日语教师的积极探索与不懈努力,我国初中体育立定跳远教学水平一定可以得到显著的提升。

参考文献

- [1] 罗志豪.谈初中体育立定跳远教学方法与训练技巧[J].电脑校园,2020(11):5052-5053.
- [2] 周喜.浅谈初中体育立定跳远教学方法与训练技巧[J].读天下,2016(18).
- [3] 王亮.初中体育教学中定跳远教学方法思考[J].文渊(中学版),2019(8):72.
- [4] 朱飞.初中体育课立定跳远教学方法探析[J].文科爱好者(教育教学版),2015(2):119.
- [5] 李想.初中体育教学中立定跳远教学方法探析[J].文渊(高中版),2019(3):69.
- [6] 徐彬.初中体育教学中立定跳远教学方法研究[J].中外交流,2019,26(24):306.
- [7] 陈韬.初中体育立定跳远的教学手段与训练方法研究[J].情感读本,2024(2):68-70.
- [8] 何学玄.试论初中体育教学中立定跳远教学方法[J].魅力中国,2021(31):199-200.