

○可采用模仿练习法,引导学生上一步起跳,双脚轻巧落地的动作感觉,建立单跳双落的动作概念。

○可采用条件练习法,设置一定的踏跳区域,采用跑几步,在踏跳区内起跳,双脚屈膝落入沙坑,体会助跑与起跳相结合的动作。

○也可在沙坑内离踏跳区80~120厘米处,放置30~50厘米高的橡皮筋,使学生踏跳后向高腾起,并成蹲踞姿势。

○可采用限制法,在沙坑内靠近落点处,放置明显标志(如白灰线、彩带等),要求落地时小腿积极前伸,缓冲落地。

○初步掌握了以上动作后,可以让学生尝试做蹲踞式跳远练习,为水平三阶段的学习奠定基础。可在踏跳区两端插小旗,在沙坑边拉皮尺,在“合格”处放彩旗等,激励学生努力向远处跳,让学生知道自己每次跳远成绩,提高练习兴趣,增强进取心理。

○对三、四年级学生来说,跳远教学主要是让他们体会动作的基本过程,能够尽自己努力向远处跳,感受跳得远带来的自信和喜悦。教学中,对技术动作只要求初步建立正确的动作概念,尽力去模仿、体会即可。

#### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踏跳前减速,或接近踏跳区时倒小步	○引导学生用较慢的速度跳 ○尝试缩短助跑距离,保持适宜的速度起跳
踏跳不准	○适当加大踏跳区 ○试着用慢一些的速度,力争在踏跳区起跳
踏跳腿没蹬直、起跳不充分	○尝试跑几步一脚踏跳,用头或手触悬挂物体,提示学生注意腿充分蹬伸 ○提示学生注意腿充分蹬直 ○起跳后,越过一定高度的障碍物
落地后倒、坐地,前冲	○尝试落地时两腿屈膝缓冲,上体稍前压 ○落地前小腿前伸

### (三) 侧向助跑跳高

#### 【动作方法】

以左脚起跳为例。侧向直线助跑,助跑方向与横杆的夹角在 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 。助跑放松,在距横杆垂直线三四脚的地方用左脚用力蹬地起跳,两臂协调配合用力上摆,起跳腾起后两腿依次过杆,摆动腿先着地(图4-2-3)。



作感觉,

跳区内起

皮筋,使

线、彩带

为水平三

皮尺,在

每次跳远

本过程,

学中,对

可。

度起跳

区起跳

触悬挂物

前压

5°。助跑

协调配合

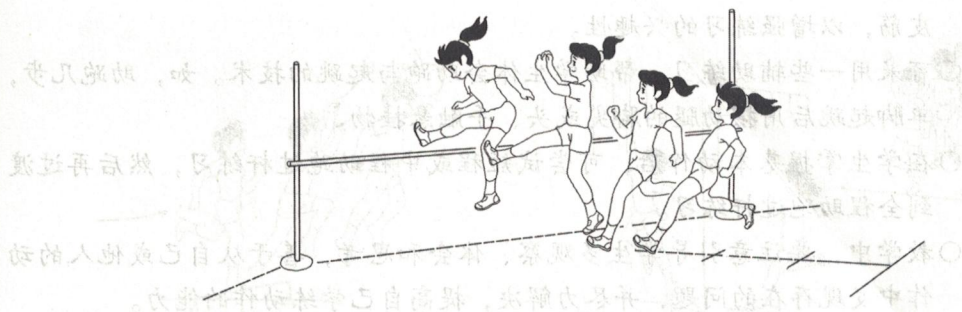


图4-2-3 侧向助跑跳高

#### 【动作要点】

助跑节奏逐渐加快,助跑和起跳紧密结合,摆动腿积极向前上方摆起,过杆时下压摆腿,两腿依次过杆,落地平稳。

#### 【教学重点】

助跑和起跳技术。

#### 【教学难点】

助跑与起跳相结合。

#### 【教学建议】

- 三、四年级学生开始学习和体验侧向助跑跳高的基本动作技术,教学要求不要太高,应把敢于跳过横杆作为重点,让学生尽力去体会动作,感受越过横杆的成功和喜悦。由于三、四年级学生肌肉力量和身体协调性较差,往往起跳力量不足,身体腾起后很快下降,出现压杆现象。因此,在教跳高动作技术的同时,适当安排一些发展跳跃能力的练习。
- 由于学生第一次接触跳高,学习的注意力容易受横杆高度的影响,教学时不宜过早引导学生把注意力放在过杆的高度上,以免影响学生掌握基本动作。随着基本动作的掌握,再逐渐提出高度的要求。
- 面对横杆,部分体能较弱的学生易有心理压力,不敢跳。教师要根据学生情况适当调整横杆的高度,并加强学生思想教育,指导学生克服自我心理障碍,培养敢于挑战自我的信心和勇气。
- 可采用合作学习的方式,两人结伴做原地过杆模仿练习,一人手持体操棒当“横杆”,另一人两腿依次跨越“横杆”练习。
- 可降低器材标准要求,用橡皮筋替代横杆,做原地或在走动中迈步起跳与过杆练习,体会起跳与过杆动作。或采用多种方式,跨跳不同高度橡



皮筋，以增强练习的兴趣性。

- 可采用一些辅助练习，帮助学生体会助跑与起跳的技术。如，助跑几步，单脚起跳后用摆动腿的脚尖或头、手触悬挂物。
- 在学生掌握基本动作后，可尝试短程或中程助跑过杆练习，然后再过渡到全程助跑过杆练习。
- 教学中，要注意引导学生多观察、体会和思考，善于从自己或他人的动作中发现存在的问题，并尽力解决，提高自己学练动作的能力。

#### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
靠近横杆的腿起跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○让学生走几步或慢跑几步做起跳过杆练习，体会起跳腿和摆动腿的区别</li> <li>○让学生尝试改变助跑方向，体会并确定自己的起跳腿和摆动腿</li> </ul>
助跑与起跳结合不好，起跳前凑步	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固定助跑的步点，多进行助跑后起跳不过横杆的练习，体会助跑与起跳结合的动作感觉</li> <li>○降低横杆高度，做3~5步助跑，用暗示法树立信心或在口令提示下果断起跳，克服心理紧张</li> </ul>
过杆时，两腿弯曲过大，碰掉横杆	<ul style="list-style-type: none"> <li>○多做一些原地模仿过杆练习</li> </ul>

#### （四）发展跳跃能力的练习与游戏

这里介绍了发展跳跃能力的练习和游戏内容，目的是通过游戏的方式，激发学生参与学练的兴趣，使小学生在游戏化的氛围中，获得各种跳跃的动作体验，促进跳跃能力的发展与提高。

##### 1. 发展单脚跳跃能力的练习与游戏

主要有“开火车”“左右跨跳橡皮带”“助跑起跳用头、手触高物比赛”“连续跨跳一定距离的标志物比赛”“四人协作跳高比赛”“快快跳起来”等内容（图4-2-4~4-2-9）。



图4-2-4 开火车



图4-2-5 左右跨跳橡皮带