

注：☆ 掌握 ◇ 基本掌握

## （一）立定跳远

### 【动作方法】

两脚自然左右开立与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举；两臂自然前后预摆，同时两腿随着协调弹性屈伸；起跳时两臂由后向前上方有力摆动，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节向前上方跳起，腾空后挺胸、展体、伸髋，使身体尽量伸展；落地前收腹、屈膝，小腿尽量前伸；落地时脚跟先着地，并立刻屈膝缓冲，保持身体平衡（图4-2-1）。



图4-2-1 立定跳远

### 【动作要点】

两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

### 【教学重点】

弹性屈伸与快速有力起跳相结合。

### 【教学难点】

上下肢体动作协调配合。

### 【教学建议】

- 小学三、四年级学生学习和练习立定跳远动作，教师应根据学生理解能力不断提高的特点，通过形象生动的讲解、示范，或者用图片、多媒体视频演示，结合模仿体验和口诀归纳，帮助学生建立立定跳远的动作表象。
- 引导学生感受“弹性屈伸”和手脚蹬摆配合的动作，提高动作协调性。
- 注意与水平一各种形式的跳跃相衔接，运用游戏发展学生腿部力量，如结合“青蛙过河”游戏方式进行练习，增加趣味性。逐步过渡到采用“原地做弹性屈伸连续起跳”模仿和起跳动作，体验踝、膝部伸展，手臂向上摆起，体会发力部位与感觉。
- 创设向自我挑战的情境，鼓励学生跳上30~40厘米高的物体（跳箱盖或台阶），让学生进一步体会并逐步掌握蹬伸用力和摆动配合的技术。激励学生向高和远处跳，挑战自我。教学中应根据学生掌握动作的情况和能力，逐步增加起跳点与物体的距离，并注重练习中的安全教育。
- 采用分层教学，对学有余力的学生帮助他们站在40~50厘米高的跳箱盖上跳进沙坑或跳落在垫子上，以增加腾空时间，便于他们感受空中展体和落地瞬间向前伸小腿。

### 【易犯错误与纠正方法】

| 易犯错误       | 纠正方法                                                    |
|------------|---------------------------------------------------------|
| 踝、膝关节伸展不充分 | ○让学生体会不急于收腹、屈膝的效果<br>○多做弹性屈伸和连续跳，体会伸展动作                 |
| 蹬摆配合不协调    | ○启发学生体验肩臂放松的感觉，并采用弹性屈伸练习                                |
| 落地时上体前扑    | ○启发学生体会双脚向前上方蹬地后，迅速屈膝、前伸、两小腿上举前伸动作<br>○做跳跃适当高度的横绳或橡皮筋练习 |

| 易犯错误  | 纠正方法                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| 见高不见远 | ○提示学生起跳时上体要适当前倾，加大向前摆臂的幅度和速度，按预备姿势要领，准备充分后再起跳<br>○挑战前面适当远度的横绳、橡皮筋或标志线 |

(二) 急行跳远

【动作方法】

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板（或踏跳区）蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆（图4-2-2）。

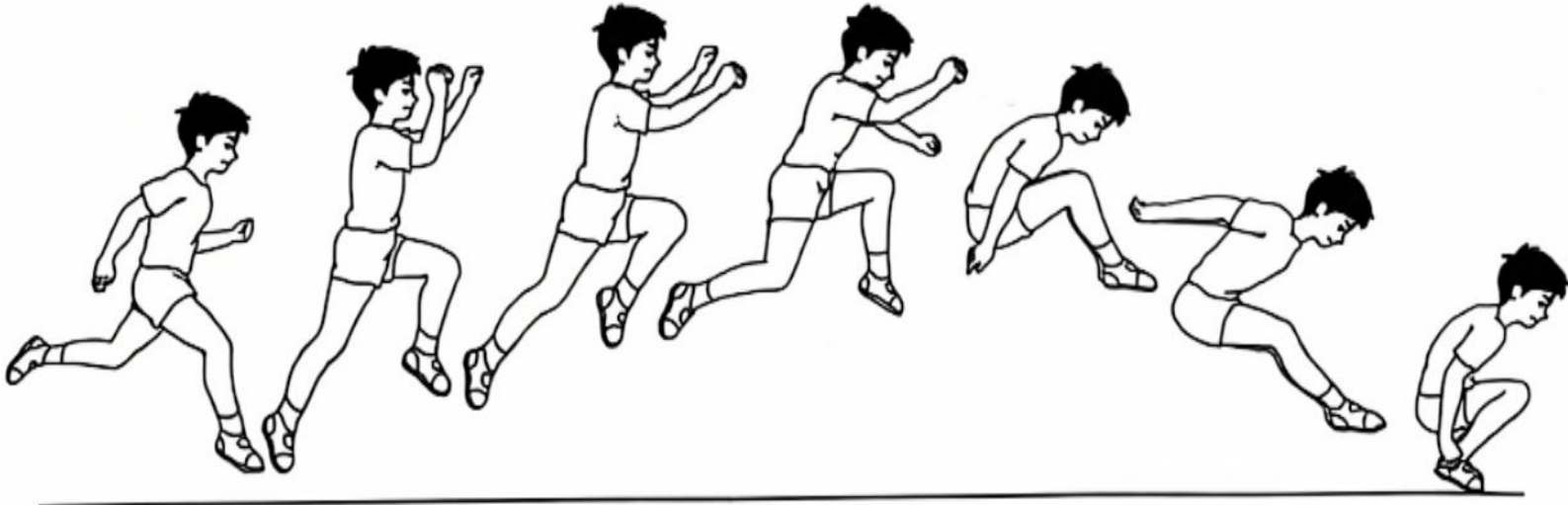


图4-2-2 急行跳远

【动作要点】

助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，上下肢配合协调，落地缓冲平稳。

【教学重点】

助跑与踏跳的结合。

【教学难点】

准确、有力地踏跳。

【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验急行跳远的动作，由于学生已经具备“助跑几步向远处跳”的动作经验，教学中可根据学生腿部力量和助跑速度较慢的实际，采取循序渐进的方法，引导学生以较慢、中等速度进行练习，重点体会向远处跳的身体感受。