王祥立定跳远辅导案例

王庆国

立定跳远是发展跳跃能力的基本运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。

低年级学生正处于身体迅速发育时期，直观思维能力较差，模仿能力差，但由于年龄偏小，兴趣迁移较慢，注意力较易分散。王祥同学很喜欢上体育课，特别是对跑类竞赛游戏很来劲，好胜心很强，尤其想得到老师的表扬。

在辅导的时候，我带领王祥做一些简单的双脚跳动作，这样既进行了热身，也提高了她的学习兴趣，接着让她站在原地做上跳的动作要求手脚协调，让她进行复习，练习已经会做的动作后再向前双脚跳。练习了一段时间后，然后进行立定跳远练习。通过几次辅导练习，学会了立定跳远的基本动作，但因为王祥手脚不能协调配合，整个手臂丄摆，而不是手腕发力，手的摆动动作跟上跳的节奏，还有就是在跳的时候身体不适直立，而是前蹲并弯曲的，这样重心在前易发力，所以在辅导的时候我不断强调身体应该保持前屈，这样不仅有利于学生掌握好跳远的动作，也能使学生容易掌握技术。