

TRACK AND FIELD

# 田径

第9期

2023年



主管单位：国家体育总局

主办单位：中国体育报业总社有限公司 中国田径协会

实心球在田径教学中的巧用

初中短跑教学方法的多元化思考

浅谈小学田径体能训练负荷与安排

青少年投掷运动员力量训练探究

教学团队促进高校体育教师教育行动研究

行动导向法在小学田径教学中的应用

HEALTH 海 尔 斯

国内发行代号：2-433

国外发行代号：M706

ISSN 1000-3509



9 771000 350235

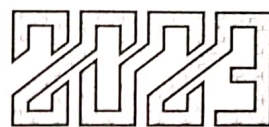
定价：18.00元

从邮局直接订阅2023年《田径》杂志  
可获赠精美运动袜一双

CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App





## 《田径》目录

(月刊) 2023年第9期 9月1日出版

### 教 学 园 地

高中田径训练中的暗示教学法	梁 飞	3
提升高中课余田径训练有效性的策略研究	彭政刚	4
实心球在田径教学中的巧用	牟 童等	6
身体素质敏感期与小学体育课程内容选择的研究	沙 杰	7
分层模式在初中田径训练中的应用研究	吴炳华	9
试析体育游戏在小学田径教学中的实践策略	施竞成	11
小学生耐力跑项目教学策略探究	聂太平	12
游戏化教学在小学立定跳远教学中的应用	孙运侠	14
初中短跑教学方法的多元化思考	祝永志	16
中小学体育教师应具备的教学基本功	张伟民	17
高中体育教学中立定三级跳远的教学研究	王 佐	19
促进学生主动参与		
——谈初中体育投掷实心球教学策略	沈向阳	21
浅谈小学体育高效教学课堂的构建策略与方法	张自文	22
试论小学体育实心球教学核心力量的有效融入	尹利兵	24
核心素养理念下小学体育游戏化教学策略分析	尹明坤	26



### 运动与体能训练

体能训练对提高羽毛球运动技能的重要性	陈 龙等	28
初中田径训练中的常见损伤及应对措施研究	陈岩霆	29
浅谈小学田径体能训练负荷与安排	李 铭	31
高校体育选项教学体能训练方案的高效性研究	徐子纯	33
篮球加速起步和反应速度的肌肉增强训练方法研究	陈明凯	34
探究田径体能训练方法在初中足球训练中的有效运用	林 飞	36
基于体适能的小学体育教学实践探索	芮菊萍	38
体能训练在初中体育教学中的应用分析	陈鹏程	40
体育课堂技能与体能协调发展策略	彭行儒等	41
小学体育教学中体能训练的融入路径研究	张秀霞	45
初中体育教学对身体素质及体能提升的教学策略	任丹丹	47

主 编：王 川  
副主编：王 楠 蔡 勇  
编辑部主任：王 川  
编 委：王 川 王 楠 蔡 勇  
(按姓氏笔画顺序排列)  
责任编辑：宋彦霞  
美术编辑：久违工作室

编辑者：《田径》编辑部  
编辑部地址：北京市东城区体育馆路8号  
邮编：100061  
编辑部电话：010-67158575 (FAX)  
010-67110066转279或178  
编辑部电子信箱：tianjingzazhi@163.com  
2835815491@qq.com  
发行部电话：010-67158285  
发行经理马建中电话：010-67124255  
读者服务部电话：010-67143708  
010-67131385  
中国体育在线：http://www.sportsol.com.cn  
出版发行：中国体育报业总社有限公司  
印刷：北京盛通印刷股份有限公司  
总发行处：北京报刊发行局  
订购处：全国各地邮局  
国外发行：中国国际图书贸易总公司（北京3999信箱）  
广告总监：王 勃  
广告部电话：010-67111386  
传真：010-67147297  
法律顾问：融商律师事务所刘庆平  
电话：010-67080216  
国际报纸连续出版物号：ISSN1000-3509  
国内统一连续出版物号：CN11-1287/G8  
国内发行代号：2-433  
国外发行代号：M706  
定价：18.00元

#### 声明

凡作者来稿一经本刊（报）录用，即视为作者同意授权本刊（报），其作品包括但不限于电子版信息网络传播、无线增值业务传播权，以及以其他电子形式传播的权利。

有偿新闻、虚假失实报道举报电话：010-67158575

#### 特别说明

●凡向本刊投稿者，请勿一稿多投，来稿一律不退，作者自留底稿，敬请谅解。文责自负，本刊有权进行文字编辑加工。投稿者均视为同意上诉约定。  
●本刊如有缺页、倒页、白页、印刷模糊等质量问题，请与北京盛通印刷股份有限公司调换。地址：北京市亦庄经济技术开发区经海三路18号  
电话：010-52249876 邮编：100176



# 高中体育教学中立定三级跳远的教学研究

**摘要：**高中阶段的体育教学不仅需要培养学生的学习能力，完善理论知识，还需要塑造学生的人格和道德品质，磨炼学生的意志力。随着新课改深入发展，使学校更加注重学生体育素质的提升，教师也更加关注立定三级跳远这一高考考试项目，通过分析立定三级跳远动作中容易失误的地方，探究立定三级跳远训练中需要遵循的原则，将此项目训练中的各个动作进行分解阐述后，对整个训练过程中的注意事项进行剖析，由此不仅提升学生的训练积极性，也能够短期内提升立定三级跳远的成绩。

**关键词：**高中体育 立定三级跳远 教学研究

## 一、立定三级跳远过程中常出现的问题

对立定三级跳远的动作要领，学生在完成动作的过程中的步距和步频之间没有得到合理的分配，这会影响整个动作的效率。在平时的体育教学过程中，学生在立定三级跳远的过程中常常存在以下问题：

首先，很多学生在处理起跳的节奏和步距、步频之间的关系时往往不能做到协调一致。这样学生在整个过程中的用力方向不准确，身体重心偏移，起跳时腰部的力量失去方向，导致跨步和落地的衔接过程中平衡性出现问题，易使自己的身体受到伤害。教师应充分认识到学生的身体协调性及平衡性是其发力的重要保证，通过循序渐进的练习，从根本上改善学生的协调能力。

其次，学生连着三跳动作不连贯，节奏感不强。在实际的跳跃能力练习过程中，单足跳、跨步跳和三跳之间各自有着不同的节奏特点，学生在练习的过

程中未能将三次跳跃的节奏和速度把控好，会影响他们最终成绩。在实际教学中，教师要能够纠正学生在起跳后前后摆臂和保持身体平衡之间的不合理现象，在训练中为学生的力量方向指明训练的强度和密度，根据实际情况对每一跳的力量和速度有较为科学的分配，最终在完美转换中提升成绩。

最后，身体不平衡及落地后倒的情况频繁发生。学生在整体项目练习中，不能很好地控制自己的身体，且动作不规范，他们从起跳开始到落地整个技术动作稍有偏差就会出现落地后倒的现象。平时练习指导下，教师可以通过单脚跳跃和跨步跳等练习，指导学生有正确的摆臂动作，让他们能够保证自己最后的落地动作干脆且利落，有效增强其身体前倾势能。

## 二、立定三级跳远练习中应遵循的原则

在立定三级跳远的练习过程中，教师认真分析立定三级跳远的各个技术动作，在引导学生学练中，需要遵循如下教育原则：（1）循序渐进原则。在立定三级跳远的练习过程中，尽管短期提升学生的成绩十分重要，但教师还要充分意识到短期强化可能会导致适得其反的效果，因此在教学过程中应当提前做好规划，结合学生的身体特点和认知习惯制定阶梯式的练习方案，在科学的运动负荷安排中让学生得到身体素质的强化。（2）均衡全面原则。立定三级跳远技巧看似简单，但实际整个过程却需要在各个动作的连贯合作中完成，因此教师在教学指导过程中要对学生的各个身体部位进行全面均衡的练习，在整体的协调动作锻炼过程中让学生的前后肌群、大小肌群等得到协

计划、单元教学计划、课时计划。教学设计水平的提高是一个长期累积的过程，需要持之以恒去研究。教师平时要善于模仿好的课时计划，要多研究公开课、比赛课的计划。在设计一节课时，教学目标的确定要适合学生的认知和技能基础，要以学生的身心特点为依据，目标要具体明确并可观察、可测量。运动技能的掌握，会就是会，不会就是不会，不能模棱两可。体育课的重点要突出，难点把握要精准。教学方法、手段的选择与运用要能抓住教学重点，要能有效突破难点。教学内容的搭配要体现身体全面发展的要求，

场地器材、分组学练要能保证学生足够的练习密度。运动负荷的安排要适中，每一节课都要让学生学有所获，要时刻追问，本节课学生学到了什么体育与健康知识？发展了哪几个方面的体能？掌握了什么运动技能？只有这样才能切实提升自己的教学设计水平。

总之，体育教师的教学基本功需要长期的打磨，需要坚守一颗“我一定要成为一名优秀教师”的初心，需要立足课堂深入研究才能练就过硬的体育教学本领。

（江南大学附属实验中学）张伟民/文



调发展,最终发挥自己身体的优势取得较好的成绩。

(3) 优先发展原则。在不同的训练阶段,教师都应该从客观的发展规律出发,在不同的练习阶段对不同身体部位坚持优先发展原则,如训练上下肢力量时先强化下肢的力量,在整个学练过程中都可以先对能帮助跳远的肌群进行练习,由此提升跳远的水平。

### 三、立定三级跳远练习中的动作分解

将立定三级跳的动作进行分解,然后进行强化训练,更能有的放矢。在实际教学过程中,体育教师在传授基本的动作技能时,要将此项目清晰划分为不同的环节进行阐述。

**摆臂:**双臂同时摆动带动全身进行上下运动,强化协调性和平衡性的同时,在摆臂前轻松吸气,后摆时憋气,起跳前再快速摆动双臂,将力度集中起来后带动身体充分向前起跳。

**起跳练习:**在双臂摆动时身体也要有节奏和弹性的起伏,为充分的起跳做好准备,在此环节中,蹬地动作对起跳高度和跳远成绩有重要影响,起跳前的两脚站立姿势也很重要,采用稍微内八的站法去保证双脚的发力点能集中于前脚掌内侧,要叮嘱学生注意发力点位置。

**腾空与着地:**跟起跳同样重要的就是落地这一环节,当双臂摆动起跳之后,人体会处于腾空状态,在此时要掌握好平衡,避免出现上体前旋的情况,否则会出现落地太早或其他意外,导致自己受到伤害。

**原地或行进间单足跳:**单足跳练习是此体育项目中较为常见的一种训练内容,这样的方式能够有效促使学生的腿部爆发力得到提升,平地跳跃的练习则是指设计固定长度反复进行双臂摆动和腿部摆动,通过这样的练习能较为明显地提升学生的跳远成绩。

将立定三级跳远进行分解,可以分三个步骤:双脚跳,教师可以强调并引导学生保证双脚同时蹬地发力,控制好重心后将其稳定为最低水平,尽可能地发力跳远;跨步跳,要求学生腾空的过程中能保持身体平衡及双臂双腿之间的协调;第三跳则用力前摆大腿,在腾空的时候尽可能长时间地保持身体的折叠状态,延长腾空时间后增加跳远的距离。

### 四、立定三级跳远练习中的注意事项

在组织学生进行立定跳远练习前,教师要带领学生做好合理的热身训练,在短期内让学生的关节和肌肉群得到激活。在练习过程中,教师注意学生力量和速度的结合,通过各个项目的爆发力练习快速增加肌肉强度,通过有针对性的跳跃能力训练增加学生跳远

的远度,设计相应的弹跳力练习促使学生掌握各项动作技巧。在立定三级跳远过程中,当重心上提后,很多学生会考虑预定落地地点,这就很容易忽略二跳的速度和力量转换,平时教师可以多加力量及平衡性的练习,起跳时做到角度合理,后续的技术动作才能一气呵成,为了方便起跳的准确性和节奏感,可以让学生有意识地脚趾扣地,起跳时用扒地的力量瞬间爆发,做到起跳与腾空衔接自然,后续第二跳的摆臂需要自然上提,这样能够引导身体重心让摆腿上提和下落都有缓冲和蹬地的支持,整个摆臂、摆腿的动作要与空中跨步的动作相配合,为避免技术动作出现失衡失误,平时的练习需要对肢体控制力不强的学生进行引体向上、掷沙袋等练习,在力量训练中加上平衡性练习纠正动作。最后,教师还可以鼓励学生对同伴的落地动作进行分析解说,反思自己在此落地动作中出现的问题,在今后的练习中能自觉改进,做好落地前倾这一动作。

综上所述,立定三级跳远作为高中田径教学项目,要求学生在训练的过程中能够熟练掌握技术动作,同时在保证自身安全的同时提升成绩。在实际教学过程中,教师要充分关注学生在锻炼过程中存在的问题,基于特定的原则明确此项目的动作分解,由此为后续针对性训练对策提供相应的参考借鉴,提升教学质量和学生的体育综合素养。

#### 参考文献:

- [1]陈旻.高中立定三级跳远教学与训练探讨[J].青少年体育,2017(11):104-105.
  - [2]赵宝辉.浅议立定三级跳远的训练安排[J].田径,2014(05):9-10.
  - [3]胡青松.高中体育考生立定三级跳远专项力量训练研究[J].当代体育科技,2013,3(31):26-28.
- (江苏省江阴市青阳中学) 王 佐/文

(文接22页)

活动,从而使得学生在长期训练中感受到实心球项目为自己带来的益处,让学生形成主动训练的好习惯,从而促进学生身心的发展。

#### 参考文献:

- [1]刘艳.促进学生主动参与——初中体育《投掷实心球》教学案例分析[J].最漫画·学校体育,2018,000(013):1-1.
- [2]石涛.初中体育投掷实心球教学策略初探[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育:00143-00143.
- [3]庄秀梅.谈谈初中体育投掷实心球教学的有效性[J].青春岁月,2019,000(035):308.

(江苏省如皋市丁堰初级中学) 沈向阳/文





# 碳速 CP1

海尔斯全掌碳板跑钉鞋

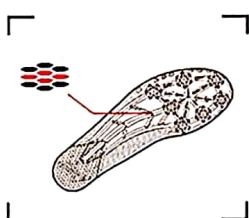


TPU+飞线针织鞋面



HICENYLON

尼龙弹性一体大底



HICARBON

多层硬质铲形高弹性碳纤维板



白/水青



黑灰色



关注民族品牌



800、1000米  
学生跑步APP

海尔斯(中国)体育用品有限公司  
HEALTH (CHINA) SPORTING GOODS CO., LTD.

0574-2388 8333 2388 8555  
浙江省宁波杭州湾新区晓塘路 98 号