

- 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