

高职院校开展花样跳绳教学实践探究

崔彬彬 李浪光^{通讯作者}

(广东建设职业技术学院, 广东 清远 511500)

摘要:在新一轮体育改革背景下, 花样跳绳被纳入新兴体育类运动项目中, 其重要性日益凸显。所以, 教师应该主动革新自身的教育理念, 根据新兴体育类运动所具有的特质, 采用有效对策优化与革新花样跳绳教学形式, 这样可以充分激活学生练习花样跳绳兴趣的同时, 引导他们主动创编花样跳绳形式, 由此不断增强学生的创新思维, 为其实现全面发展保驾护航。对此, 本文对高职院校开展花样跳绳教学实践展开探究, 以期能为相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关键词:高职院校; 开展; 花样跳绳; 教学

在高职院校体育教学中, 花样跳绳作为新兴体育类运动项目, 包含步法花样、多摇花样以及转体花样等等数十种类型, 而且该运动在人数限制方面表现得比较灵活, 不管是单人、双人还是多人都可参与其中, 加上花样本身难易有别, 既有如互动配合花样等高难度花样, 又有简单的基本花样或交叉花样。所以, 高职院校通过开展花样跳绳教学, 不仅能满足学生的多元运动需求, 还能不断增强他们的身体素质, 进而培养社会切实所需的时代新人才。

一、高职院校开展花样跳绳教学的意义

(一) 有利于增强学生体能

高职院校通过开展花样跳绳教学, 可以激发学生对运动的兴趣, 避免他们因缺少运动而导致身体素质下降的情况。花样跳绳是从跳绳衍生出来的运动项目, 它除了能增强学生的身体素质之外, 还能提高其综合素质。第一, 花样跳绳能够增强学生的心肺功能, 加速血液循环与新陈代谢, 由此增强身体体质。第二, 以往学校与教师仅仅关注学生是否达到了课程教学的要求, 而忽视了他们的真实学习需求, 对其主体性发展也没有给予足够的重视, 而花样跳绳因其形式多样, 更容易调动学生练习花样跳绳的积极性。第三, 花样跳绳对身体协调和协作能力的要求很高, 通常情况下, 竞赛都是单人或者双人的形式, 而在一些大型的比赛中, 需要多人的协作, 因此, 这对学生的团队精神有很大的要求, 而且在团队协作过程中, 学生的体能也会得到提升。

(二) 有利于丰富体育教学内容

当前, 高职院校学生对体育课程内容所提出的需求越来越高, 高职院校应该根据学生的需要, 在原有的体育课程内容中增加相关的课程, 或者对相关的教学内容进行优化。花样跳绳是一种简单易学、对场地要求较低的运动项目, 可以在一定程度上解决教学场地资源短缺的问题, 还可以丰富体育教学内容, 为学生提供更多的选择, 切实满足他们的多元化学习需求。另外, 在高职体育教育中引进花样跳绳, 可以将其与现代化体育教学有机地结合起来, 对于继承和发展民族传统体育具有重要意义, 同时这也是一条独具特色的教育内容优化之路。

(三) 有利于为体育课堂创新注入活力

花样跳绳作为一种能增强学生体质, 激活运动兴趣的体育运动, 可以引导学生养成良好的体育锻炼习惯。简而言之, 花样跳绳是在跳绳的基础上, 通过各种形式的组合和变换, 把跳绳的技巧和团体活动结合在一起, 让学生们在跳绳的过程中得到乐趣。花样跳绳以学生的体育素质发展为重点, 可以体育课堂变得生动

有趣, 它也可以很好地弥补传统体育课程中存在的一些缺陷, 同时也增加学生对体育的了解, 进而全面提升体育教学的质量。

二、高职院校开展花样跳绳教学存在的不足

(一) 接触时间相对较短

尽管花样跳绳的历史很长, 但是在高职院校中的普及与推广时间比较短, 多数教师也只掌握了一些基本技巧, 比如单摇、双摇等, 对花样跳绳只有耳闻, 并没有进行过相关的训练和研究, 所以花样跳绳在高职体育中的发展相对滞后。另外, 在高职体育教学中还存在着花样跳绳的发展并不充分的问题, 如, 在经济发达的地区发展比较好, 而在经济比较落后的地区, 开展得比较差, 甚至根本就没有开展。

(二) 认知程度需要加深

在高职体育教育中, 对花样跳绳这一项目关注不够。跳绳这个项目大家都知道, 但花样跳绳却是很多人从没听说过的, 虽然现在素质教育, 但文化知识的学习依然是比较重要的。无论是学生还是父母, 对体育运动的重视程度都不高, 参与体育运动的时间很少, 这造成了许多学生对花样跳绳运动的认识不够全面, 从而在课堂上不够专心, 技术动作比较难掌握。所以, 目前, 对花样跳绳的认识还不够深入, 这也是其发展缓慢的一个重要因素。

(三) 教学形式传统单一

受传统教育理念的影响, 花样跳绳的教学形式相对单一。通常是由教师讲解示范, 学生进行模仿, 这种教学方式不仅无法满足学生的发展需求, 而且还存在着一定的弊端, 即人数比较多班级, 很难保证每位学生都能看到教师所演示的动作, 久而久之便会丧失学习积极性。在花样跳绳的教学上, 要积极改变传统的教学模式, 利用互联网、视频等进行提前预习, 然后再进行现场教学, 做到先观看再学习, 这样学习效果会大幅提升, 从而促进花样跳绳运动在中学体育课程的开展。

三、高职院校开展花样跳绳教学实践对策

(一) 积极转变观念, 加深认知程度

理念不仅决定行动, 也会改变传统的教学模式, 将花样跳绳更为高效地引入到体育教学中。而在学校这一面, 则是教育工作的基本平台, 校方的支援对于学生的成长是非常重要的。学校要加强对花样跳绳的关注, 并根据目前学校的基本情况, 为其在高职体育教学中的运用与尝试, 提供制度上的支撑与保证, 让教授内容得更加具体。学校在政策上的倾斜, 会让大部分的教师都乐于投入到这一活动中去, 接触并学习到更多的现代化的教育观念, 让花样跳绳以一种多元化的方式来开展, 并为学生创造较为开放的教学空间。从教师角度看, 他们是教学工作的实施者、组织者, 其对花样跳绳的认识与理解直接影响着其是否具有吸引力。教师应加强对花样跳绳项目的关注, 持续推动和实施教育改革, 充分发挥花样跳绳的核心价值和作用。

(二) 创新教学形式, 激活练习思维

教师要调动学生对花样跳绳的学习兴趣, 应该对花样跳绳的教学方式进行创新, 以此更好地激发学生的锻炼思维, 提高教学效果。首先, 教师要注意到花样跳绳的趣味性和创新性, 用创意花样跳绳来调动和维持学生的注意力, 循序渐进地构建有效的体育课堂。其次, 为了使学生在学习过程中变被动为主动, 教师要

从他们的身体和心理特点出发,根据教学任务进行教学,在夯实基本功的基础上,增加训练的难度,让学生树立终身锻炼的意识。最后,教师要注意培养学生的团队意识,给予他们更多的合作机会,以此来提高他们对花样跳绳的兴趣,并体验到花样跳绳的乐趣。对此,教师可以尝试利用游戏进行花样跳绳的教学,比如在“单摇交叉编花”教学过程中,教师要给学生演示前交叉跳绳法,让他们模仿示范动作。教师在巡回过程中纠正教学中出现的差错。在提倡以“单摇交叉”为基础,自行创造各种形式的跳绳,如果学生有很大的兴趣,便会马上开始实践。不同的花样跳绳方式,难度不同,教师应该根据不同的难度,对不同的小组进行训练,由此不断提升学生的花样跳绳水平。

(三) 多级别赛事结合,调动参与积极性

在体育运动中,运用竞赛的方法可以很好地促进体育运动的开展,这也是促进花样跳绳发展的重要因素。学生在花样跳绳项目花费很多的时间和精力进行训练,借用比赛展示自己的训练成果,可以很好地训练学生的心理状态,而且通过比赛的方式,既可以提高学生们的认识水平,又可以提高他们的积极性。这样才能更好地推动花样跳绳运动的发展,同时也能提升花样跳绳的品牌影响力。对此,高职院校可以根据当前花样跳绳活动的发展状况,举办各种大小、难度等多种形式的花样跳绳竞赛,并进行多种水平的竞赛融合发展。第一,校内的比赛:已进行过的高职院校,可以按照自己目前的水平,组织各种形式、难度不一的校内竞赛,既能引起学生的注意,又能激发他们的兴趣,还能增进师生之间的交流,提升自己的技术水平。班级竞赛是指在已经开设花样跳绳课程的班级中,每个学期的期末,同一年级的不同班级之间都会有一场比赛,并会有一个阶段的学习结果的汇报表演,以此来促进学生们的相互交流。通过各年级的比赛,可以对学生一段时间内的学习成绩进行检查和评估,使他们的创造力得到进一步的提高,使其身心都得到充分的发展。第二,校际友谊赛。在开展花样跳绳比较成熟的高职院校之间,经常举行校际友谊比赛,然后按照学校的具体情况,由学校体育部设立相对成熟的花样跳绳项目,并设立奖金。各校都会派遣经过正规培训的学生参加竞赛,并在竞赛结束时进行跨校团队演出,以增进校际友谊,建立良好的协作与交流。

(四) 创新成果示范,激活练习热情

在高职院校体育教学中,动作演示是一种比较常见、相对直观的展示方式。教师要创新花样跳绳动作的展示,把跳绳的步骤和动作的变换运用新颖的方式形象地呈现出来,从而帮助学生建立正确的动作记忆,让他们对花样跳绳产生兴趣,同时也为学生准确、娴熟地展示技术动作提供有力保证,所以创新展示形式能更好地保证花样跳绳教学效果。当教师给学生做动作演示时,要从多个方面去解释,让他们在演示过程中理解花样跳绳的原理,学习跳绳的技术,促使教学活动能够更好地开展,由此营造健康的体育氛围,推动花样跳绳教学工作的正常、有效进行。在进行花样跳绳的教学过程中,教师应该先让学生明白跳绳的由来,从而帮助他们更好地掌握跳绳运动的相关基础知识,从而调动他们学习花样跳绳的积极性。大部分的学生都比较熟悉单摆跳绳的方式,教师要引导学生复习单摆跳绳的步骤,并进行演示相关操作。在演示的时候,教师要给学生们讲解如何在跳绳的过程中避免受伤。对于某些基础较差的学生,教师应开展指导,为他们开展行走步跳动作示范,此跳绳动作可以很好地培养学生的身体协调性。学生在教师的示范带动之下学生争先恐后,课堂的气氛十分融洽,增强了教学成效。

(五) 跨学科融合,丰富教学内容

在花样跳绳技术和方法的传授上,教师要从简单到复杂,从个别到结合逐步进行,并实施跨学科融合教学方式,通过与诗歌、音乐和舞蹈的结合,使中华的优秀文化得以传承,使学生在花样跳绳中不断提升自身的人文素养。怎样把这些内容与传统文化相融合,在花样跳绳的时候进行吟诵,让学生们一边跳一边吟诵。例如,在具体实践过程中,教师可以把《诗经》《论语》《弟子规》等经典名著进行融合。教师通过把花样跳绳和诵读经典结合起来,让学生更加积极地参加,并能体会到各种类型花样跳绳的新奇。另外,教师也可以将音乐和舞蹈引入到花样跳绳中,以音乐为主,组织各种跳绳舞蹈,增加花样跳绳的乐趣。在音乐和舞蹈的配合下,不仅能使花样跳绳更具趣味性,也可保障花样跳绳的魅力得以展现。教师还可以选用几首歌,并将跳绳的各种组合动作进行编排,让学生以小组为单位进行比赛,体验到各种花式跳绳的乐趣。

(六) 革新教学评价,提高评价有效性

由于花样跳绳与普通跳绳项目有很大的区别,若单纯以其数量与技术难度来衡量,将会造成花样跳绳教学不够科学与合理。就技术自身而言,像是单摇跳、双摇跳等项目,虽然跳得比较多,但是它的技术难度却比较小,而许多技巧高的花样动作,对学生的运动技巧的熟练程度有着非常高的需求,因此,一旦出错,会导致花样跳绳效果不够理想。事实上,学生参与花样跳绳运动并非为了参加竞赛,而是通过花样跳绳获得乐趣并强身健体。简单地以跳绳的次数和技巧的难度来衡量学生的成绩,是有悖于该课程设置的初衷的。为此,要根据不同项目的花样动作,制订出适宜的评分准则,把学生的参加积极性、主动性等因素考虑在内,保证体育的竞技精神和竞技能力都得到充分发挥,以防止评价结果有失偏颇。

四、总结

总而言之,体育教学在提升高职学生综合素养中起着较为积极的作用,所以教师在开展花样跳绳教学活动时,要不断创新花样跳绳教学形式,以此来有效提升花样跳绳的教学效果,对此,可以尝试从以下环节着手:积极转变观念,加深认知程度;创新教学形式,激活练习思维;多级别赛事结合,调动参与积极性;创新成果示范,激活练习热情;跨学科融合,丰富教学内容;革新教学评价,提高评价有效性,这样不仅能调动学生的积极性,还能强化他们花样跳绳的技能。

参考文献:

- [1] 徐之军,刘汉卿,杨柳等.基于SWOT模型探析潍坊高职院校开展花样跳绳课程可行性研究[J].鹿城学刊,2023,35(01):59-62.
- [2] 张敏.高校花样跳绳教学问题与其发展路径的分析[J].江西电力职业技术学院学报,2022,35(11):37-39.
- [3] 乔诗琪.体教融合理念下花样跳绳在我国高职院校中的传承与发展[C].中国体育科学学会武术与民族传统体育分会,全国学校体育联盟(中华武术).保护·研究·传承——2021年中国体育非物质文化遗产国际会议墙报交流论文集,2021:211.
- [4] 顾源.职业院校花样跳绳校本课程建设研究[J].武术研究,2020,5(07):135-136.
- [5] 韩耀刚,刘树军.我国花样跳绳市场开发的SWOT及战略组合对策研究[J].武术研究,2020,5(10):134-136.