

花样跳绳在高中体育教学中的实践研究

刘子琦 张磊

(乌海市第十中学)

摘要:在新时代的背景和当前高中生们的学习、体育锻炼需求之下,体育教师们在教学课堂内引入了花样跳绳这一项目,并且不断创新体育教学的形式,希望通过丰富多样的花样跳绳来提升课堂教学的质量,进一步增强学生的身体素质和加快学生的能力发展。

关键词:花样跳绳;高中体育;教学;实践研究

引言:

在阳光体育运动的背景下,越来越多的人开始参与到体育锻炼之中,大街小巷中广场舞、花样跳绳等运动随处可见,呈现出了全民运动的喜人景象。而今,喜欢跳绳的人越来越多,很多地方都设立了跳绳协会,多家省级电视台都播放了花样跳绳节目。

在高中体育教学中,教师可以结合学生的年龄特点,灵活设计花样跳绳教学活动,丰富体育教学的内容,提高学生的身体素质。

一、在高中体育教学中开展花样跳绳的重要性

跳绳这项运动历史悠久,并且运动过程不受人数和场地的限制,深受广大人民群众喜欢。在这项运动发展创新的过程中,人们不仅发现它具有极高的运动价值,而且还种类繁多,所以渐渐地演变出了花样跳绳。另外,跳绳也是良好的减肥运动,在跳绳时能够调动人体的多项身体器官,促进新陈代谢。而且,在花样跳绳中,还能培养人体的平衡感以及节奏感。除此之外,花样跳绳还极具表演价值[1]。这项运动不仅具有浓厚的体育色彩,还兼具娱乐性和表演性,能够在一种运动的基础上衍生出多种运动。不仅可以一个人进行运动,还可以多人进行合作,在具体运动的过程中,可以重复性运动,也可以进行花样变换,能够带给人无限的遐想空间。历史悠久的跳绳运动中包含着极多的优秀文化知识,并在体育这项活动中占据重要位置,前人在进行编创的过程中积累了无数丰富的生活经验。所以花样跳绳又凝结着我国古人多年的智慧结晶,在高中体育教学中开展这项教学活动,不但能够弘扬民族传统体育文化,而且参加花样跳绳运动,也能够促进学生的身心健康发展,帮助他们改善情绪,愉悦身心,培养运动者良好的心理素质。除此之外,在运动过程中,能够加强学生的人际交往能力,增强他们的自信,在集体跳绳运动中,还能够培养学生的团队合作意识和坚韧不拔的心理素质。在校园艺术节中,学生就可以充分利用花式跳绳进行表演活动,在活动中学生之间进行配合,培养其团队合作意识,花式跳绳也因此对传统体育文化有一个传承价值。所以,在我国高中体育教学课程中应该充分挖掘花样跳绳的教育资源,在体育教学中加入优秀的民族传统体育项目,并在这样一个基础上对体育课中资源进行不断的完善与丰富,引导学生主动投身于体育活动当中,增强自身的体能,也使传统的民间体育文化得到更好地发展。

二、高中体育花样跳绳教学实施策略

在高中体育花样跳绳教学过程中,教师要灵活设计教学活动,充分激发学生的运动兴趣,使学生真正感受到花样跳绳的乐趣和运动价值。

(一)更新教学理念,建立特色教学模式

在中学教育阶段,体育课作为培养学生运动能力、锻炼学生身体素质的学科,具有不可替代的重要作用。在课程改革的背景下,教师要转变教学思想,更新教学理念,将现代教育观念和素质教育

理念深入渗透于每一个教学细节当中,要注重学生在教学中的主体地位,根据学生的兴趣和身心特点,构建适合学生发展的教学模式。

体育课程资源的开发与利用是实现课程价值、展现课程特色、落实以“学生发展为本”理念的重要举措,也是挖掘优质教师资源、创新和发展体育教育的需要。在高中体育教学中开展花样跳绳教学,有利于改变传统的教学模式,体现教学内容的多样性和选择性。在教学活动中,教师要着眼于学生的未来发展,注重学生的个体差异,关注每个学生的成长和进步,努力实现学校课程的创新,形成体育教学的特色,为学生创建一个能够充分展现自我、提升自我的平台,促进学生的全面发展。

(二)丰富花样跳绳的形式,展现体育教学的魅力

体育教学的目的不仅仅在于提升学生的身体素质,使学生形成健康的体魄,同时也要通过体育教学活动调动学生的学习兴趣,培养学生的创新意识,发散学生的思维能力。花样跳绳运动能够有效激发学生的学习热情,提高学生的身体素质和弹跳能力,培养学生良好的体育素养和体育体育锻炼习惯。

花样跳绳运动简单而便于学习,不受运动时间、运动场所限制,学生可以根据自身的体育锻炼习惯,在操场上或走廊里跳绳,结合自身的身体素质有选择地跳1-10分钟,或编排花样,展现创新才能。这种安全系数高、教学效果好的体育锻炼活动能够有效激发学生的体育锻炼热情,也有利于教学活动的深入开展。

在教学活动中,老师在指导学生完成基础的跳绳方法之后,应鼓励学生创新跳法,自己的个性特点和创造能力,或选择好背景音乐,伴随着音乐节奏的变化而调节跳绳的速度和次数,或不断变换跳法,展现出花样跳绳运动的丰富和独特性。

(三)开展跳绳评价活动,给学生提供展示的平台

教学评价是教学活动中不可或缺的一个组成部分。教学评价能够及时反馈学生在学习过程中存在的主要问题,增进教师对学生学习情况的了解,帮助教师更好地改进教学,提升教学质量和效果。在体育教学活动开展完之后,教师可以在课堂结束前的5到10分钟,对课堂教学活动进行总结,主要总结学生的课堂表现以及重点知识内容的掌握情况。

三、在高中体育教学中如何开展花样跳绳

(一)改变传统跳绳形式,不断进行创新教学

在高中教育中,体育课堂是培养学生的运动能力和锻炼其身体素质的。随着新课程改革的不断推进。传统教学中的体育课堂大多是教师传授学生理论知识与实际技巧而这种教育模式往往会抑制学生创新能力的发挥。无论是从运动形式上看,还是从运动内容上看,花样跳绳都在体育运动中占据着重要位置,种类繁多,且变换形式多样,深受广大师生喜欢。教师就可以依据这一特点进行创新,引导学生依据自身性格特点选择跳绳花样。

在具体实施的过程中,教师可以对原有的花样跳绳形式进行创新,开展单人跳绳、双人跳绳、小组跳绳以及自编操跳绳活动。仅仅是单人花样跳绳就有很多方式,例如左右甩绳、并脚跳、开合跳等等,每一种跳绳的方式是不同的,难度也是不同的,在具体操作过程中,学生应该选择适合自己的动作进行,由简单到复杂进行。双人跳绳也是种类繁多,但这种方式就需要两个人之间相互配合方能开展,例如,两人一绳,车轮换位、跳大绳、车轮花样、双人二前一后摇绳跳和交互绳等等,这种方式更加考验学生之间的协调感与默契程度,更能促进高中生的左右脑协调发展,也不失为一种创新形式。小组跳则是建立在单人跳和双人跳的基础之上,这种方式规模更大,难度也更大,但是在进行的过程中也可以做出更多的变化,教师要注重予以指导。至于自编操则是将以上花样跳绳形式加以优化并进行有机结合,在花样跳绳的过程中配以合适的音乐,具体流程可以是教师编创,也可以是教师带领学生一同进行编创,或学生自己进行创编,以此提升学生的主观能动性和创造性。

与此同时,教师更尊重学生的课堂主人翁地位,依据他们的自身的兴趣与身心发展特点,在具体的体育教学活动中选择适合他们的模式进行训练。在具体的体育教学当中,教师应该落实以学生为本的理念,开展花样跳绳教学,改变传统原有的教学模式,在教学过程中,体育课要给班级同学充分的多样性以及可选择性。另外,在一个班级中,每个人的实际状况是不一样的,教师也应该尊重他们的差异性,关注班级中的每一位学生,帮助他们建立能够展示自我的平台,促进其全面发展。

(二) 丰富花样跳绳的形式,展现体育教学的魅力

高中生面临高考的压力,在学习上,课业负担也较重,这就更需要加强体育锻炼,维系身心健康得以正常发展。而在高中体育教学中通过花样跳绳培养高中生创新意识,不仅能够提升高中生的身体健康素质,帮助他们建立良好的体魄,还能够充分调动他们的学习兴趣,使他们的弹跳能力得以加强,身体素质健康发展,帮助他们培养良好的体育素养。花样跳绳的内容极为丰富,而且运动方式较为简单,不受时间以及空间的限制。高中生在课余时间可以依据自身需要以及自身的体育锻炼习惯在操场或者是走廊里进行训练,只要不打扰到其他人即可。

具体开展的办法如下:首先,在具体花样跳绳教学中,在学生完成基本花样跳绳训练之后,就可以引导进行创新,依据自己的性格特点或者是自身能力,选择合适的背景音乐,进行创新训练。学生可以依据音乐的不断变换而改变花样跳绳的速度以及次数,或者是不断对花样跳绳的方式方法进行更换,以此发挥出花样跳绳的优势所在。其次,在学生进行花样跳绳训练的时候,教师可以组织开展小组活动,将班级人员分为相同人数的小组进行创编活动。各个小组可以自由选择每轮的参与人数,选择双人花样跳绳或者是多人花样跳绳,但是要保证人人参与其中。小组成员之间也要协同发展,共同努力,进行创作,从而编创出不同的跳绳手法。例如同学之间左右跳、轮流跳、前后跳等等……。最后,教师还可以引导学生利用多媒体进行模仿性学习,利用多媒体观看一些较为成功的案例并进行学习,例如舞蹈“千手观音”,这就是一个需要很多学生合作完成的花样跳绳方式,需要用到四根绳子,其中两根绳子向左摇动,另外两根绳子向右摇动,参与花样跳绳的学生需要依据绳子的摆动频率以及幅度进行跳跃,这样的花样跳绳方式远远看上去就像是“千手观音”,场面也是蔚为壮观。

这样的创新方式不仅能够提升学生的花样跳绳能力,也能够提升他们的身体素质,更能够让他们在自我编创跳绳的过程中展示创新

能力,明白在一个小组中,团结是最重要的,从而培养其综合素质。

在运动的过程中,仅仅靠教师进行创新教学是不够的,学生还需要自己创新花样跳绳方式。具体实施我们可以通过这样三种方式来实行:其一,一根长绳,多种摇法。简单来讲就是教师指导两名同学同时摇动一根绳子,而其他学生进行跳绳,在跳绳的过程中,两名摇绳的同学可以互相商讨,对跳绳的节奏进行变换,加强难度。其二,增加绳子,进行花样跳绳。这种方式就是在学生进行花样跳绳训练的时候,不断增加跳绳的数量,让学生们在复杂的摇绳环境下可仍然自由地跳动,更好地训练学生的灵活性。其三,教师可以引导班级同学分为两个小组,进行集体花样跳绳,从而总结各个小组想出的创新方式,看哪一小组的点子最多,并能够顺利完成跳绳任务,即为获胜方。通过这样的方式,学生就能在运动过程中进行思考,并加强自身的沟通交流能力与团队协作能力。除此之外,在开展活动时,教师还可以引导学生开展与花样跳绳相关的活动。例如与篮球相结合进行跳绳、编创出自己的舞蹈等等,让他们在花样跳绳中真正感受到体育的乐趣。

(三) 开展跳绳评价活动,为学生提供展示自我的平台

在学校开展教育教学中,教师的教学评价极为重要。学生可以通过教师的评价知道自己在活动过程中存在的问题,从而及时对这项问题予以改进,也提升教师的教学质量。在高中体育教学中,教师可利用学生展示指导纠正、课后总结等来评价学生的表现情况。例如,在进行花样跳绳编创活动之后,教师就可以组织学生进行总结活动,评价花样跳绳编创,并组织班级同学进行投票活动,选出自己心中名副其实的“最佳创意奖”以及“最优合作奖”等,对于表现优异的小组,教师要予以奖励,对于表现良好的小组,教师也要予以鼓励。或者师生一同对活动的优点与缺点进行总结,说一说自己对开展这项活动的见解,共同进步。在班级开展活动之后,教师可以将自己班级的学生推荐到更为广阔的舞台,参加更大型的比赛,为他们提供展示机会。另外,教师要做到对学生的体育学习情况定期评价,这一步骤又可以分为理论评价与实践评价,理论评价教师可以采用理论考察以及口头提问进行,对学生掌握的理论知识进行考察;实践评价教师可以通过学生平时的技能训练、体能训练以及运动态度等方面进行评价。

四、结语

综上所述,高中生面临着巨大的升学压力,在学习文化课的过程中,也不能抛下体育锻炼,当今时代的高中生应该是多方面协同发展的,这就要求学校以及教师更注重体育教学,了解花样跳绳的重要性,开展简单实用的花样跳绳。培养他们的综合素质。在体育教学中,花样跳绳能够帮助学生增强身体,并丰富其课余活动,是一项值得在高中体育教学中推广的民族传统新兴项目。

参考文献:

- [1]段绍斌,刘易华.民间体育资源的开发与学校体育的整合——民间传统体育项目花样跳绳研究[J].体育科技文献通报,2011,(07):43-45.
- [2]刘为坤,刘树军,陈德旭.高校校园休闲体育项目开发研究——以花样跳绳运动为例[J].体育科技文献通报,2014,(06):21-23.
- [3]卜宪琴.跳绳校本课程的开发与利用研究——以广州市番禺区沙涌小学为个案分析[D].南宁市:广西民族大学,2011,(04):1-25.
- [4]陈许兰.湖南农村中小学跳绳运动开展现状及对策研究——以隆回县农村中小学为例[D].成都市:西南交通大学,2010,(12):1-24.