

# 浅谈小学体育跳绳教学的有效策略

◆赵丹

(惠州市仲恺区惠环红旗小学 广东惠州 516000)

**摘要:** 体育教学中,教师要帮助小学生掌握跳绳的基本要领和技巧,利用游戏激发小学生运动的主动性,促进小学生的健康发展。小学阶段是小学生长身体的关键时期,体育课程作为素质教育的重要组成部分,对于提高学生的身体素质,具有重要作用。因此,实现小学体育有效教学,具有重要的现实意义。

**关键词:** 体育教学;跳绳;有效策略

## 前言

“增进小学生身心健康、增强学生体质;使小学生掌握体育基本知识,培养小学生体育运动能力和习惯”,这是学校体育的基本任务。要实现这一任务,体育教师就面临一个难题:如何保证学生在体育课上的学习积极性,培养学生的运动习惯。在教学中发现小学生对简单、机械性的跑、跳、投等教学内容极不感兴趣,参与热情很低,基本属于敷衍了事,无法高质量完成教学目标。

## 一、运用多种方式进行教学

要想提高跳绳教学的有效性,首先要保证小学生能学会跳绳的技巧。跳绳的方法有很多,教师要先教会小学生最基本的跳绳方法。教师可给学生进行示范,或者和几个学生一起配合进行示范,让学生看到最直观的跳绳运动,使学生对跳绳形成初步的感知。同时,跳绳运动需要较高的身体协调性,因为大部分学生身体的协调性都很好,所以经常会有人忽视这个问题,教师教学时要对学生强调这一点,才能让学生意识到跳绳是一项需要技巧的运动。在跳绳过程中,学生的上身重量会对下肢产生压力,这个压力可以刺激下肢的骨关节,从而促进骨骼的生长,增强骨骼的韧性。另外,跳绳对身体有一定的冲击力,如果掌握不好技巧,会对身体产生损伤,获得适得其反的结果。因此,教师一定要采取多种教学方式,帮助学生形成正确的运动习惯,让学生真正掌握跳绳的基本要领和技巧。

在进行教学之前,教师要让学生先进行热身活动,防止在跳绳过程中出现拉伤等情况。热身完毕后,教师说道:“同学们,我相信大家应该都接触过跳绳这项运动,也有很多同学跳的可能比我还好。但是,跳绳也有很多的理论知识、技巧和要领,像‘如何防止出现拉伤的现象’‘跳绳的规范动作是什么’‘在跳绳中应该如何呼吸’等问题,都是我们这节课的学习内容。”然后教师亲自示范,并向学生讲解要领。首先,要握住跳绳手柄的后端,再比较跳绳的长度,即单脚踩住跳绳,两端拉到胸口和肚脐的位置,体会跳绳长度是否合适,如果不合适马上进行调整,如果合适再进行下一步。在跳绳过程中,两只胳膊的上臂要贴近身体,手腕用力,控制胳膊的摆动。另外,跳绳的动作要轻盈,控制起跳的高度,落地时要注意缓冲,防止出现膝盖受损的现象。

## 二、给小学生充足的练习时间

跳绳是一项运动,必须进行实际的练习,才能掌握跳绳运动的要领和技巧。跳绳运动可以在课后进行练习,但是不能保证学生自主练习的质量,教师也不能及时纠正学生出现的错误。因此,教师在设计教学步骤时,要留出一部分时间,让学生在课上进行练习。在练习之前,教师要强调练习的内容,给学生制定几个小目标,让学生进行有目的的锻炼,这样才能保证课上练习的有效性。因为跳绳是一项全民运动,很多学生可能已经会多种跳绳花样了,所以教师要根据每个学生的具体情况,给他们设定目标,才能达到练习的效果。

教学跳绳的技巧后,教师说道:“为了使同学们真正掌握跳绳的技巧,接下来的时间交给你们,自己进行练习。我会根据你们的学习情况进行分组,每个组都有不同的练习目标,这样才能针对你们不同的情况,让每一个人的技巧都能得到提升。”然后

教师根据学生的表现,把学生分成三组,第一组是刚接触跳绳的学生,目标是掌握刚才的教学内容;第二组是有跳绳基础,但是不熟练的学生,目标是在原有的基础上进行练习,逐渐提高自己的技能;第三组是技巧和要领都掌握得很好的学生,这组学生可以自己进行练习,也可以去帮助其他组的同学,纠正他们的错误,达到互帮互助的目的。

## 三、利用游戏调动学生运动的主动性

开展游戏教学是最常见的一种教学手段,也是非常有效的手段。一提起跳绳,大家的第一反应是玩跳绳,而非认为它是一种锻炼方式。教师可以利用这一点,在课堂上展开跳绳游戏。在开展游戏教学时,教师要注意和跳绳运动相结合,以跳绳运动为核心设计游戏,这样才能激发学生练习跳绳的主动性。在进行游戏设计时,教师可以加入比赛的活动,激发学生争强好胜的欲望,引导学生积极参与到游戏中,真正调动起学生主动锻炼的积极性。

为了培养学生的反应能力和集体意识,教师可让学生以小组的形式展开跳绳比赛,让学生在比赛游戏中逐渐掌握跳绳的技巧和要领。教师可根据学生的运动情况进行分组,让每一组学生的身体素质都差不多,以此保证游戏的公平性。教学中,教师将跳绳交给每个小组中身材比较高的学生,让两位学生负责摇绳,同组的其他学生则站在跳绳的中间,听到教师“开始”的口令后,小组同学配合进行跳绳,哪一组跳的个数最多,即为胜方。

## 四、开展多元化跳绳,激发学生的学习兴趣

在小学体育教学中,教师运用多元化跳绳方式,不仅可以活跃课堂氛围,还能激发学生学习的兴趣,能够使学生在跳绳中进一步掌握跳绳的技巧和规律。教师可以把学生分成不同小组,进行小组教学。例如,一个班级四十名学生分成三个小组,善于跳长跳绳的分一组善于跳短跳绳的分为一组,善于跳各种跳绳的分为一组,然后三组学生相互教授自己比较擅长的跳绳方式,这样不但可以使学生相互交流,相互沟通,相互学习,掌握较多的跳绳技巧,还有助于提升学生的合作能力与沟通能力。此外,教师还可以采用如下的跳绳教学方法:第一,运用多媒体技术进行教学。目前,多媒体技术得到教师的广泛认可,随着体育改革的飞速发展,体育教师在教学中应紧跟改革的脚步,在教学中运用多媒体技术,给学生播放有关跳绳的一些视频,使学生学会多种跳绳方式,拓展学生的学习视野。多媒体这种教学方式可以很好地吸引学生的眼球,让学生全方面地对跳绳加以了解,同时开拓了学生思维,使学生掌握更多的跳绳技巧。第二,组织学生积极参与跳绳比赛。通过比赛,可以使学生牢固掌握跳绳的技能,体会跳绳的趣味性,从而调动学生的学习积极性。第三,教师应组织多元化的跳绳练习活动,以增强跳绳的趣味性,激发学生的学习兴趣,同时可以提高学生体育学习的效果,促进学生长远发展。

## 结束语

总之,跳绳是提高小学生身体素质的一项重要运动,也是小学体育教学的重要内容。在小学体育教学中有效应用跳绳,能够激发学生的学习兴趣,调动学生的学习积极性,从而使学生在跳绳中获得更多的快乐,实现学生的长远发展。

## 参考文献:

- [1]唐月香.谈运动技能迁移教学法[J].龙岩师专学报,2012(19).
- [2]林树森.小学跳绳教学策略探究[J].兰州教育学院学报,2014,123
- [3]舒春梅.浅谈体育游戏在小学体育教学中的有效应用[J].中国校外教育,2017(56).