

一年级跳短绳高效教学策略

◆马 兰

(闽侯县实验小学 福建福州 350001)

摘要:跳短绳是以上下肢活动为主的全身运动项目,也是我国中小学体质健康测试的必测项目,在体质健康测试中占有重要地位。笔者根据多年的教学经验、教学实践和理论研究,针对一年级学生跳短绳教学单元的教学提出一些教学方法,有效促进学生学习及技术的掌握。

关键词:跳短绳;一年级;1分钟;教学策略

跳短绳是我国传统运动项目之一,对此场地器材要求不高,深受儿童喜爱,是小学低年级体操类活动的主要教学内容。在《国家学生体质健康标准》中,小学阶段跳短绳占有20分的分值。对于刚入学的一年级学生来说掌握跳短绳的动作方法和技能是十分必要的,那么教师应如何在跳短绳单元教学过程中进行高效的教学呢?笔者总结如下:

一、磨刀不误砍柴工

“工欲善其事,必先利其器”,在准备跳短绳教学前可以让每位准备一根短绳,对于一年级新生应选择有绳把、质地软、可调整长度、不易缠绕、能计数的为宜。有了跳绳后先要教学生如何收绳子,有利益课堂及平时的整理,也能消除因短绳带来的安全隐患。具体方法为:将两个绳柄对齐握在左手,右手抓住短绳的两端,顺时针方向在绳柄处紧紧缠绕,最后剩余的绳头塞进绳柄接近的短绳之间。又整齐又安全,也方便下次打开使用。

每个学生的身高不同,对跳绳长度要求也就有差异,在学习前还需调整短绳的长度,量绳方法一般采用一脚或双脚踩在绳子的中间,双手握绳于腰间,大小臂之间的夹角约为90度为宜。

二、生动有趣 激发求知欲

兴趣是最好的老师,一年级学生活泼好动,注意力不易集中,在教学中要采用多样化、富有趣味性的教学方法,激发学生的学习兴趣^[1]。例如,在学习并脚跳短绳中可以先让孩子进行小兔子跳、青蛙跳的小游戏,让学生学会双脚跳的脚上动作。在动作学习时也可以通过观看跳绳视频,或观看跳短绳较好的学生展示,激发学生的学习兴趣。

三、形式多样 促高效教学

教学中,通过循序渐进的教学法让学生掌握一定的跳绳节奏和摇绳配合的基础上可采用多种形式的多样化教学方法和练习方式,让孩子在多样化的教学中保持新鲜感,在多种形式中的练习中有竞争意识,激发学习的动力。

例如:在集体跳绳练习中,可采取分组分时段练习,通过20秒、40秒、60秒的时间进行跳绳小测,对每组成绩较好的同学提出表扬,这样可以激发学生的练习欲望。结合跑步类游戏,融入短绳的游戏教学法:在往返接力跑中采用原地跳绳一定数量后进行接力跑,培养学生集体荣誉感和竞争意识。

教学有法,但无定法,贵在得法,重在灵活,学生是灵活之

群体,教师须具备灵活的教学思路^[2]。在教学过程不断变化的动态中,要及时捕捉,发现学生的学习症结所在。如同要及时捕捉,发现学生身上的闪光点一样,两者是相辅相成的,互为促进的。

四、分层教学 关注个体差异

每个学生都是不同的个体,学生对跳绳的掌握情况会出现较大的差异在课堂教学中需关注到学生的差异性,合理采用分层教学能有效提高教学效果。例如,在教学中根据学生的掌握优劣情况进行分组,较好的分成一组,进行双人跳绳、花样跳绳等拓展性的课的内容;掌握一般的分成一组,做出练习要求,进行提高性学习;掌握较差的学生分一组,教师在教学中要重点关注,多加指导;特别有个别协调性较差的需要单独辅导。针对跳绳动作掌握不同层次的学生都要及时评价,多加激励、鼓励,促进学生的整体发展。

创设轻松和谐的学习氛围,让同学之间相互帮助。例如发展班级的传、帮、带的作用。在实际的教学过程中可以让跳绳掌握比较好的同学帮助是比较差一点的同学进行一对一或者是二对一的帮助、指导。这样学生不会有面对老师的心理压力,在一个相对宽松的学习和练习的环境,孩子们之间的语言在指导和帮助中会更加利于孩子对跳绳动作的理解,对于同伴之间的练习也有一定的学习乐趣。

五、布置课后练习 合理利用课余时间

体育锻炼不止是课堂上的,教师可以布置学生在下课及课后时间进行跳短绳练习或单人挑战赛。例如:我校在大课间时间加入跳短绳练习,在每天的练习中学生都会有点滴进步;合理布置天天练作业,每天跳短绳一分钟三组,这样有家长的监督和加入既增加了亲子时间又提高学生的跳绳水平。

综上所述,跳短绳是一年级体育教学的重要内容,能够发展学生身体的灵敏性、协调性、弹跳力等^[3]。在教学过程中要做个各项准备,运用多样化、趣味性强的教学方法,关注学生整体掌握状况,更要关系学生的个体差异,合理利用课余时间进行锻炼,提高学生的跳短绳技巧,促进学生肌肉、骨骼、内脏器官和神经系统等全面发展;培养学生果断、机敏、竞争意识和团结协作的精神。

参考文献:

- [1]郭荣喜.谈小学低年级体育课教学的思考[D].读与写(教育教学刊),2014.
- [2]黄勇.一年级体育课堂常规教学方式之我见[D].江苏省张家港市兆丰小学,2012.
- [3]体育与健康.1至2年级全一册[M].人民教育出版社,2013.

