

# 基于小学体育课堂分析花样跳绳的教学策略

宋文泽

广西壮族自治区南宁横州市横州镇龙池小学 广西 南宁 530300

**摘要:**近十年来,我国各小学校花样跳绳运动由总体布局、分配落实的开始阶段到发展迅速这一历史过程,都凝聚着大批体育管理人员、高校领导、教师和专业人员的心血和才智。而随着体育宣传力度的增强,活动宣传模式的多元化,以及参加花样跳绳运动人数的不断扩大,该体育运动的社会影响力也愈来愈大。我国各小学校对这项体育运动的关注程度也逐步提高,小学校园对开展花样跳绳运动的热情也日益增强。对此,在小学生的体育教学过程中应当积极引进跳绳锻炼,让学生在蹦蹦跳跳中提升自身的身体素质,同样也需要加强花样跳绳在小学生体育锻炼中的比重,以富有创新性的运动形式吸引小学生投入到体育锻炼中,同时也能够激发学生的创新思维以及身体协调能力,在综合的方面促进小学生的成长。

**关键词:**小学体育;花样跳绳;教学策略

花样跳绳运动是发展小学生身体保健意识的重要项目之一。同时,跳绳这项运动是起源于我国的具有悠久历史文化的体育运动,有着很长时间的历程,运动方法组织完善且花样众多,是一座能够被大力挖掘的运动宝库。跳绳这项运动在小学体育教学中能够得到广泛应用,在课间或者体育课上学生可以自主的利用跳绳进行体育锻炼,加强体育运动的适用性。同时跳绳对于运动器材匮乏的小学来说也属于十分契合,能够在投入较少人力物力财力的同时充分的开展体育教学,促进小学生的成长。在对小学体育教学引入跳绳的过程中,应当注意对跳绳的课程应用设置,妥善合理的布置跳绳课程,同时积极探索课程开展形式,以高效的教学开展形式展开对小学生的体育教学,促进小学生的全面成长。

## 一、跳绳运动对于小学生成长的有益影响

### (一)积极的发展学生下肢力量,改善学生跳跃能力

在现代教育中,学生的家庭生活环境相对优越,随着家庭经济收入水平的不断提高,学生在身体运动能力方面却出现不断降低的现象。诸如:随着科学技术的不断发展与进步,各种便捷型电动车大量涌现出来,许多学生会选择这些电动车当作是自己的代步工具,不仅可以加快速度、节省等公交的时间,且功能比较多样化。而随着对于电动车的长期使用,导致学生的下肢力量长期得不到有效锻炼,还会影响到自身跳跃能力。通过开发花样跳绳校本化课程不仅可以帮助学生更好地改善下肢力量与跳跃能力,且有助于固有缺失、不足的有效减少。第一,学生在跳绳过程中通常需要不断的跳动,在最开始的基础训练中尽管学生不适应,但是坚持一段时间以后学生可以明显感受到自身素质的提高,会产生一种“神清气爽”的感受。第二,对于花样跳绳而言,由于花样比较多,这对于持续性拓展训练目标的实现十分有帮助,不仅可以帮助学生更好的锻炼下肢力量,且能够利用一种更为科学、合理的方法进行,以此可以帮助那些不爱运动的学生逐渐喜欢上这项运动,充分感受到下肢力量的增加。

### (二)提升心肺有氧代谢功能,发展学生个人体质

站在主观角度上,在身体上许多学生都摄入了大量营养,但是运动量不足,导致他们在新陈代谢方面存在许多问题,相应的会增加患病的可能性。对于学生而言,正处于身心发展的重要阶段,为了在日益激烈的竞争中获得更多的竞争力,就必须想方设法地提升自身素质,诸如身体素质、心理素质都需要进行积极、有效地巩固。而通过落实该校校本化课程,可以帮助学生最大限度地提升心肺有氧代谢功能,并进一步推动学生自身体质的发展,诸如力量性、柔韧性、灵敏度等。第一,学生在实际锻炼过程中开始会表现出汗流浹背,而到

了后期呼吸、速度、花样都会变得十分均匀,如此一来可以帮助学生对自身的转变进行充分感受,待提升心肺有氧代谢功能以后,记忆力也会得到显著提高,且头脑清醒,每天都充满精气神。第二,通过持续推进这门课程,可以帮助学生进一步提升自身力量,具体训练操作都会严格按照科学的原则,以此有助于肌肉拉伤问题的减少;在提升自身柔韧度的过程中可以将学生的实际情况有机结合起来,确保个性化教学目的的实现;而随着不断提高的灵敏度,能够进一步强化花样的瞬时转变,从而能够更好地实现心手合一的目标。

## 二、小学花样跳绳的教学现状

### (一)学生运动兴趣不高

花样跳绳运动虽然较为简单,但对小学生来说,花样跳绳需要耗费时间、体力、精力等,部分身体素质较差,自制力较差的学生会不愿意参与这项体育运动。现阶段很多学生成长于娇生惯养的家庭环境中,从小缺乏体育劳动,教师在教学中采取单一僵化的教学模式难以激发学生的运动兴趣,使得部分学生存在“我不想跳绳”“我不喜欢跳绳”的消极想法,不利于教师后续教学内容的顺利开展,严重阻碍教师的花样跳绳教学进程。

### (二)师资队伍建设缺乏

我国开设花样跳绳课程的院校不多,导致花样跳绳专业的师资力量较为缺乏,各大院系并未构建完备的花样跳绳培训课程,社会上花样跳绳人才大多是对这项体育运动感兴趣,采取自学的方式不断培训,提升自身的花样跳绳水平。另外,花样跳绳体育运动存在性别失衡现象,具体表现为女多男少,而在学校教育体系中,体育教师大部分构成比例为男多女少。专业性强,能力水平高的师资队伍建设缺乏致使小学体育花样跳绳课程难以取得预期理想化的教学效果。

### (三)运动竞赛及训练管理体系不健全

体育比赛也是学校活动校外花样跳绳比赛工作项目的主要内容之一,既可以培育学生艰苦奋斗和集体主义精神,同时也是学生提升和检测体育锻炼技术的主要渠道之一。部分学校对于花样跳绳运动培训和比赛工作所进行的支持和关注程度不足,还存在着部分学生重视花式跳绳运动培训工作的目的不明确,进行全国跳绳联盟的训练比赛,而产生这一现象的最主要因素就是由于我国中花样跳绳比赛管理机制并不健全,缺乏系统完善的比赛激励机制,从我国每年一次的全国花样跳绳大赛中,选拔前三名既可提供学生参与全国跳绳联盟比赛的机会,也可以进一步掌握我国其他较先进发达地区的跳绳技能,从而培养学生正确地体育价值观,提升政治思想认识水平,增强运动技术水平,再融合地区及当地

特点,争取营造出有利于花样跳绳训练比赛的良好环境,从而增加了参与全国花样跳绳运动的人数。

### 三、基于小学体育课堂分析花样跳绳的教学策略

#### (一) 开展合作学习,培养团队意识

教师在花样跳绳教学中组织学生开展合作学习,可以有效培养学生的团队意识与协作能力。在合作学习中,学生可以尝试更多跳绳玩法,相比学生独立的跳绳练习更能带给学生焕然一新的合作学习体验。与此同时,合作学习有助于学生互帮互助,让跳绳基础差的学生跟上集体的步伐,实现整体的进步与提升。

例如,教师在花样跳绳课程中为引导学生积极参与跳绳活动,拓展短绳的各种玩法,教师首先给学生设计《捉尾巴》的游戏,让学生将短绳别在腰间,在保证自己的尾巴不被其他人抓到的情况下,哪位学生抓到的尾巴数量最多即为获胜。在课前游戏环节中,学生表现出浓厚的参与兴趣,游戏过后,教师告诉学生本节课所要学习的内容是短绳的花样跳法,告诉学生只要用心学,认真学,都能跳出动作漂亮的花样跳绳。正式上课时,教师带领学生复习之前所学的并脚跳、单脚跳、左右前后开合跳等跳绳动作。在教师示范后,教师让学生以小组为单位进行练习,教师选出小组合作练习中动作规范的学生作为小组代表,指导纠正组员跳绳动作错误,提出跳绳的注意事项。在基本跳法复习后,教师组织学生以小组为单位进行两人及多人合作跳,教师给学生讲解示范交叉跳绳跳法。教师选择一名学生和自己共同演示,教师和学生各拿一根跳绳,两人并排站好,将相邻两手的跳绳互换,形成一个叉号,即一手拿着自己的绳子,另一手拿着对方的绳子,此时,由教师喊出口号,两人同时跳绳。学生按照教师的口号与教师同时起跳,落地,学生在观看中被两人合作跳的花样跳绳所震撼到,学习兴趣高涨。教师让学生以小组为单位按照演示方法进行两人及多人合作跳,在熟练掌握双人跳的基础上可以增加人数,如三人交叉跳,甚至更多同学一起参与。在小组合作学习中,学生体验到自己独立跳绳不能体验到的合作花样跳绳所带来的乐趣,在合作跳中,学生集体意识与协作能力进一步提升,有效提高学生灵敏、协调以及弹跳能力。在合作跳中,学生遇到困难得到同伴的支持与鼓励,使学生形成克服困难的优良品质。学生在团队中互帮互助,弥补学生在花样跳绳中存在的不足,实现整体的进步与提升。

#### (二) 整合大课间活动,掌握花样跳绳技巧

大课间活动是学生在校重要的体育运动,对提升学生的身体素质有着重要作用。教师在引导学生掌握花样跳绳的技巧时,可以采取多媒体教学法优化自身课程内容,提高教学质量、效率与水平,让学生在多媒体教学法下实现高效的花样跳绳练习,同时借助大课间活动,为学生提供互相学习的机会与展示平台,让学生清晰、直观、形象地掌握花样跳绳方法,降低学生花样跳绳学习难度。

例如,教师在给学生讲解花样跳绳跳法时,为了激活学生的跳绳兴趣,促进学生更好地掌握技巧,教师可以将跳绳活动融入大课间活动,并借助比赛的形式促进学生以积极心态参与学习。为了让学生掌握技巧,可以先让学生通过观看教学视频的形式了解花样跳绳的正确跳法,如短绳的正摇编花跳、反摇编花跳、正摇换把跳、反摇换把跳等。教师在教室给学生播放相关的教学视频,对于较难的花样跳绳跳法教师可以用暂停、分解讲解、动作示范的形式让学生掌握正确方法,给学生留下深刻的学习印象。在正摇编花跳中,绳摇至体前时双臂需要迅速地在体前交叉,当绳通过脚下双臂才

能分开,反摇编花跳动作如同正摇编花跳一样,只是摇绳的动作相反。正摇换把跳是指跳绳过程中两手交换绳把,当绳子摇至到头上时,两手需要快速交换绳把,在跳绳刚开始时,可以2~3次之后再交换绳把。教师在学生观看教学视频的同时给学生讲解花样跳绳动作应注意的问题,避免学生在后续的实际训练中出现错误。实践表明,学生在花样跳绳练习前观看教学视频可以提高后续花样跳绳的准确度与训练效率,相比于学生在课堂上浅显的看教师动作演示,多媒体教学法更能给学生留下深刻印象。

除此之外,教师在花样跳绳训练结束后可以给学生播放音乐,让学生在舒缓的音乐中做身体放松操,当音乐响起时,学生跟随音乐的节奏放松手臂,放松腰部,放松腿部,拉长腿部肌肉,抖动全身放松。课后有氧热身运动可以让学生放松紧张的肌肉,便于让学生在花样跳绳训练后恢复体力。引入大课间活动,学生之间互相学习的机会变多了,有助于给学生留下深刻的学习印象,并借助多媒体让学生在讲解细致、动作规范的教学视频中掌握正确的花样跳绳跳法,便于提升学生后续的实践练习效率与水平,让学生的花样跳绳练习取得事半功倍的教学效果。

#### (三) 开展竞技比拼,激发锻炼兴趣

花样跳绳形式多样,种类繁多,教师在教学中除带领学生学习花样跳绳跳法外,还可以让学生自主创编花样跳绳的多样跳法,让学生真正成为花样跳绳运动的主人。在具体教学中,教师给予学生充分的时间和空间,让学生自主思考,训练,尝试,总结花样跳绳的跳法,可以有效培养学生探究创新精神,开阔学生的花样跳绳思维,让学生在良好的体育课堂氛围中实现运动技能的进步与提升。

例如,教师在教学中可以让学生自主思考,探索花样跳绳玩法,教学生分为单人组与多人组,在小组间进行竞赛比拼,看哪位学生和小组能够创编出更为新颖独特的花样跳绳玩法,由教师和另一组学生打分,得分高的个人和小组可以获得教师准备的奖品。教师在小学花样跳绳教学中凸显运动项目竞技性、趣味性等特点吸引学生主动参与其中,让学生在全新的花样跳绳课程中感受自主创编花样跳绳玩法的乐趣,让学生在后续的学习中更愿意主动尝试解锁新的花样跳绳玩法,让学生真正体会到花样跳绳带给自身发展成长的积极作用。

### 四、结语

总之,教师在小学体育教学中给学生开展花样跳绳教学,有效训练学生身体协调性与平衡性,提升学生体力、耐力、弹跳力,让学生在花样跳绳中感受体育运动带给自身的成长与乐趣,激发学生体育锻炼兴趣,帮助学生树立终身体育意识。教师在新时期下积极探索花样跳绳课程新模式,充分彰显花样跳绳合作性、竞技性、趣味性、多样性特点,为体育课堂注入新的生机与活力,同时带给学生焕然一新的体育锻炼体验,可以让学生全身心地投入到花样跳绳课程中,提高学生体育锻炼效率与水平,从而取得事半功倍的教学效果。

### 参考文献:

- [1] 宋修伟.小学体育教学中的花样跳绳应用研究[J].中国教育技术装备,2020,000(015):94-95.
- [2] 余雅.浅析花样跳绳在小学体育课堂教学中的运用[J].教育界:基础教育,2020,000(006):P.43-44.
- [3] 田美丽.小学“跳绳”校本课程的开发与实践研究[J].新一代,2020,25(19):251.
- [4] 杨守彬.花样跳绳校本化课程开发与实施研究[J].当代体育科技,2020,7(25):91-92.