

小学体育跳绳趣味教学初探

唐兴兰

(成都天府新区三星小学 四川 成都 610213)

[摘要] 随着时代的发展,我国越来越重视人才的综合素质,体育是培养综合素质最重要的一项,它可以更好的锻炼人的意志,让学生有一个更强壮的身体。跳绳是体育运动中常见的一个项目,可以提高孩子的弹跳能力和反应能力。但是传统的跳绳教学单一枯燥,不能有效吸引孩子的兴趣,因此教师需要改革创新,跟上时代的步伐,实施趣味教学。笔者现总结多年教学经验,对小学体育跳绳趣味教学提出以下看法,仅供参考。

[关键词] 小学体育;跳绳;趣味教学

0 引言

少年强则中国强,学生是国家的希望,代表着未来的发展。因此,一个健康的身体对学生们来说是非常重要的。而体育教学的跳绳对于承受力较低的小学生是最好的选择。同时,跳绳这项运动可以促进骨骼的生长,对学生的弹跳和协调能力都有很大的影响。而且跳绳这项运动不受时间、地点等条件的限制,灵活度很高。但随着时代的发展,孩子们对跳绳的活跃度越来越低。教师作为教学中的主导,应该反思其教学方式,实施趣味教学,让孩子们重拾起对跳绳的兴趣。

1 多种跳绳方法相结合

传统的跳绳方法较单一,就是学生自己在那反复的、随意的跳。长此以往的做一个动作,学生们会对此产生厌烦心理。所以,教师应该为学生寻找新的跳绳方法,给他们一种新鲜感。首先,可以采取花样跳绳法。原本的跳绳形式比较普通,对孩子来说不具有挑战性,教师可以让孩子体会到不一样的跳绳。给跳绳运动增加一些动作,手脚交叉或是单脚跳等,让孩子感受到其中的乐趣,这样学生才会爱上跳绳。例如,我在和学生们进行跳绳运动时,让他们两两一组进行跳绳运动,在跳绳的过程中要加上自己的动作,看那一组自编的动作最优美,这样原本枯燥的跳绳也变得有趣起来。其次,教师可以鼓励孩子们,提高积极性。处在小学阶段的孩子都希望自己能够得到老师的表扬,这样对自己也会有一种认可。但是小学生对事物的接受能力较差,学习起来比较困难,有的孩子手脚不同步,协调不好,甚至一个都跳不过,这时老师应该耐心教导,适当的给予鼓励。观察并分析问题所在,对他们进行科学指导,在孩子们灰心丧气的时候给予鼓励,让他们重新燃起斗志,重拾对跳绳的兴趣。其实,跳绳本身就是一项充满趣味的运动,刚开始孩子们都愿意投入进去,但是后来他们厌倦了传统单一的跳绳方式,所以教师应该改革创新跳绳方法,为孩子们设计充满趣味的跳绳方法。

2 吸引学生的兴趣

爱因斯坦曾说过:“兴趣是最好的老师”。这句话表明了兴趣对孩子学习的重要性,当然跳绳也需要学生们的兴趣,这样学生们才能从中享受到其中的快乐,真正的爱上这项运动。首先,教师应该构建趣味课堂,应该利用好课堂的四十五分钟,抓住学生们的性格特点进行教学。教师应该改变传统枯燥的教学方法,

将趣味性元素融入跳绳训练中。例如,带领孩子们进行跳绳运动时,我会给学生们放一些适合跳绳的音乐,让他们边享受音乐,边进行运动,这样孩子们既可以在音乐中放松,也可以兴致勃勃的投入到跳绳当中去,而且音乐可以随着学生的能力而改变,当学生跳绳技能成熟时,可以播放快节奏的音乐,让学生随着音乐提高跳绳的速度,不断强化自己的跳绳成绩。其次,教师应该树立一个良好的榜样作用,每次跳绳训练都要和学生一起运动,示范标准动作和跳绳的技巧。这样学生才会感受到老师的魅力,也会被老师所吸引,进而会爱上这门课程,也会对此产生兴趣。在小学体育跳绳趣味教学中,吸引孩子的兴趣是教学的关键一步。

3 充分利用多媒体资源

随着时代的发展,科技手段越来越先进,教学方法也是多种多样,体育教学也不例外。教师的教育观念比较落后,以往的教学方法都比较传统单一,不能吸引孩子的兴趣,也无法进行趣味教学。随着信息技术的发展,多媒体走进学生的生活和学习当中,教师应该紧跟时代的步伐,在教学中引用多媒体,实施趣味教学。小学学段的学生好奇心较强,喜欢接触一些新事物,所以教师要充分利用好多媒体的价值。例如,给孩子们播放一些关于跳绳的比赛视频,以及分解动作的要领,让他们通过看视频的方式,激发他们对跳绳的兴趣,提高技能,让他们感受到运动的好处,会给他们带来一种自豪感,让他们在视频中体会到跳绳的认可感,让他们更加积极地投入到跳绳学习当中。

4 结束语

跳绳是小学体育教学中比较重要的一项活动,它可以提高孩子们的身体素质,培养学生们的思维能力和忍耐力。所以,教师应该抓住小学生的心理特征和性格特点,变革教学方法,实施趣味教学寓教于乐,提高学生的主体性,让孩子们全身心的投入到跳绳运动中。

参考文献

- [1]张芳丽.浅谈跳绳趣味游戏在体育课中的作用[J].新课程·中旬,2018,(4):95.
- [2]陈敏.浅谈趣味游戏在小学体育课堂中的应用[J].中国校外教育(上旬刊),2014,(7):156-156.
- [3]周伟.浅谈体育游戏在体育课中的作用[J].课程教育研究(新教师教学),2014,(12):127