

如何在花样跳绳活动中培养小学生各方面的能力

黎雪珍

(广东省云浮市新兴县新城镇中心小学 527400)

[摘要]花样跳绳是体育教学的主要内容,是一项集舞蹈、武术、体操等为一体的综合性体育活动。具有器材方便、场地自由、内容丰富、形式灵活的特点。在城镇小学有着广阔的运用空间,城镇小学的学生大多来自农村,跳绳对每个家庭来说可以负担起,因而成为城镇小学生课外活动的主要器材。并且跳绳动作简单易学,学生很容易掌握。花样跳绳的玩法多种多样,除了能够锻炼学生的身体平衡力和协调力外,对他们的合作能力和创新能力的培养也有积极的推进作用。

[关键词]小学体育;花样跳绳;各方面能力

跳绳是我国的一项传统运动,对场地、时间要求较低,能够满足广大民众的运动要求。在小学体育教学中引入跳绳运动,既是对我国传统文化的继承和发扬,又能够锻炼学生各方面的能力。最终达到强健体魄、培养创新意识和合作意识的目的,实现学生的全面发展。

一、培养学生的运动能力

花样跳绳以四肢肌肉活动为主,让学生在跳跃中保持身体的灵敏和平衡。跳绳方式自由灵活,可以一个人单独跳,也可以两人或多人一起跳,跳的方式也多种多样,如边跳边扭动、边跳边走等。在多样化的活动中,学生的弹跳力得到有效的提升。而弹跳力是运动力的主要体现,是学生进行体育锻炼必备的基本素质。由此可见,花样跳绳活动可以为学生的体育活动奠定坚实的基础。

此外,在跳绳中,学生的上下肢肌肉、关节和韧带的力量得到全面发展,促进骨骼的生长和发育,增强各个器官的运动机能,使身体的灵敏性、协调性和快速反应能力得到协调发展,让身体得到全面锻炼。

花样跳绳活动不仅一项运动项目,还是艺术的化身,优美的跳姿、富有节拍的速度,完美地诠释了花样跳绳的价值。成为一项多功能的体育活动。这些功能多角度、全方位提升了学生各方面的运动能力,为学生的体育活动打下坚实的身体基础。

二、培养学生的合作能力

现阶段的小学生大多是独生子女,被父母宠溺惯了,养成他们自私任性的人格,在生活和学习中不会与他人合作,不能为别人着想。这对学生将来的成长极其不利。我们知道,随着经济社会的发展,人与人之间合作越来越重要,很多项目的成功是靠团体合作完成的。传统单打独斗的局面已经一去不复返。因此,培养小学生的合作能力是体育教师面临的主要任务,花样跳绳在这一过程中发挥着重要的作用。

虽然花样跳绳活动单人跳也可以进行,但更多的是集体性活动,需要学生之间相互配合才能顺利完成,在这一过程中学生的合作能力在潜移默化地得到培养。

例如,在两人跳中,需要两人同时起落同时落地,这就需要两人紧密配合,形成默契,才能实现跳绳的成功。在跳绳中学生明白一个人跳的再好也不管用,只有两人配合密切才能取得跳绳的成功。有了这一意识后,学生之间会互相帮助,跳绳好的学生主动帮助同伴,向同伴传授跳绳的动作技能和方法。跳得不好的学生也

会主动向对方请教学习,在互相配合、互相学习中共同进步,学会合作。在集体跳绳中,学生需要与其他学生合作交流,身体素质得到提高的同时,还促进了学生的合作发展。教师要在认识花样跳绳在合作学习中发挥重要作用的基础上,加大花样跳绳在体育教学中所占比例,初步培养学生的合作能力,为他们的可持续发展做好准备。

三、培养学生的创新能力

创新是社会进步的标志,是推动历史车轮不断向前的动力。社会的发展和进步需要学生具有创新能力。这对当代教育者提出了更高的要求,在传授知识技能的同时需要将创新能力的培养纳入学科教学目标中,体育也不例外。花样跳绳运动为创新能力的培养提供了良好的机遇。教师要精心引导,促进创新能力的有效提升。

如在学生利用跳绳做出各种跳跃动作后,对跳绳的玩法有充分的了解后,教师为学生演示将跳绳变成竹竿跳竹竿舞的过程。并引导:“跳绳除了具有竹竿的作用外,还有哪些作用?”在教师的提示下,学生经过合作交流,想到跳绳的其他用法,如将跳神当作“障碍物”,设计“跳过障碍物”的玩法,将跳绳设置到一定的高度,以身体碰到跳绳为标准,谁跳过去谁赢;还有的将跳绳当作捆绑绳,将两位学生的脚捆绑在一起,两人合作向目标走去,哪组先到达哪组获胜...除此之外,有的学生还在跳绳的过程中创造性地引入其他活动,如一边跳绳一边拍球,跳绳的动作和拍球的动作实现高度协调,还有边跳绳边踢毽子...。在多样化的玩法中,学生充分享受到花样跳绳的乐趣,激发浓厚的体育运动兴趣,使他们乐于运动、善于运动,为养成终身体育锻炼的习惯奠定基础。并在一物多玩中培养了创新能力。

总之,花样跳绳在小学体育教学中有着广阔的应用空间,对促进学生合作意识、创新意识的形成具有积极的推进作用。教师在教学中要多为学生提供花样跳绳的机会和平台,让花样跳绳这一体育活动扎实有效地开展下去。

参考文献

[1]小学花样跳绳运动教学的现状及教学质量提升的路径探析[J].郑翠英.运动.2017(21)

[2]花样跳绳在小学田径教学中的巧用[J].谢羽珊.体育科技文献通报.2018(12)

浅议中学体育教学现状及未来发展方向

彭坚

(湖南省岳阳市平江县三阳中学 湖南 岳阳 410400)

[摘要]中学体育教学阶段,课时无法保障、项目单一、针对性不足、团队力量缺乏等问题,直接影响到体育教学工作开展效果。未来中学体育教学发展时,应当基于新课标教育改革,针对当下存在的教学问题,主动开展体育教学改革创新,通过有序增加课时、体育项目创新、差异化指导、教师团队打造,推动中学体育教学水平提升。

[关键词]中学体育;教学现状;未来发展

引言

通过对中学体育教学现状进行调研了解可知,实际体育教学工作进行时,存在或多或少的问题,阻碍了学生体育核心素养提升。笔者针对教学现状,提出几点教学建议,旨在推动体育教学创新。

一、中学体育教学现状剖析

(一)体育教学课时无法保障

中学教育阶段,学生学业压力较大,合理开展体育锻炼,可达到劳逸结合的教育效果。但由于应试教育思想影响,教师侧重文化课教学,弱化体育课教学,使得体育教学课时被占问题频繁出现。体育教学课时无法得到有效保障,则不能有效提高学生综合素质,直接影响到学生体育综合能力提升。

(二)体育教学项目缺乏多样化

体育教学项目缺乏多样化,集中体现在体育教学项目单一,教师依循体育教学大纲,开展单一不变的体育项目引导,如篮球教学、乒乓球教学、田径教学、足球教学等,并没有基于学生体育学习诉求,开展有效的体育项目教学指导,进而导致学生体育学习兴趣不高,体育课堂教学氛围沉闷枯燥^[1]。

(三)体育教学针对性不足

中学生体育学习时,由于体能、体质、身体等多方面因素影响,使得学生的体育学习存在一定差异化,譬如体育特长生,就拥有独特的体育天赋,表现出与普通学生不一样的体育能力。教师对特长生与普通生进行教学时,没有进行合理的针对性教学,设定模糊的体育教学计划,影响到体育特长生的潜能激发,增加了普通生的体育训练压力,不利于中学生整体体育学习水平提高。

(四)体育师资队伍力量欠缺

体育师资队伍的整体力量,直接影响到中学体育教学水平。由于多种因素综合影响,使得中学体育教师团队建设止步不前,阻碍了学生体育学习能力提升。笔者认为师资队伍作为教育工作的重要一环,任何学科都需加强师资队伍实力建设。

二、中学体育教学未来发展方向探讨

(一)合理有序增加体育教学课时

中学体育教学未来发展过程中,不仅需保障体育教学课时,同时需合理有序增加体育教学课时,以实现劳逸结合的教育目标。因为,通过大数据分析发现中学生的体质呈下降趋势,不利于人才培养,间接影响到学生身心健康成长。新课标教育改革背景下,为培养学生综合素质,应当适当增加体育教学课时,给予学生更多体育锻炼时间,培养学生终身体育锻炼意识。体育教学课时编制时,应当遵循实际情况开展顶层设计,即围绕中学生的体育学习需求,开展体育教学课时编制,保证体育教学课时满足学生基本需求,保证文化课与体育课的均衡发展。

(二)基于学生诉求进行体育项目创新

随着互联网时代的全面带来,学生可基于互联网了解不同的事物与文化,进而发现学生自我的兴趣爱好与体育特长,如学生通过体育赛事的观看,对冰球、滑雪、游泳、举重、跳高、跳水等项目产生浓厚兴趣,教师开展体育教学创新时,应当基于学生的体育学习诉求,主动对体育项目进行创新,根据实际教学资源尽量满足学生的体育诉求。

如北京2022冬奥会的筹办,在全国掀起了冰雪运动潮流,很多学生对冰雪运动产生非常大的热情与兴趣,教师可为学生创造训练条件,开设专项的冰上体育教学项目,满足学生的体育学习诉求。未来中学体育教学发展时,应当遵循以生为本教育理念,围绕学生的体育学习现状与诉求,合理调整体育教育方针与策略,推动中