

# 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性格,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<sup>[1]</sup>。

### (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

学体育教学整体水平提升<sup>[2]</sup>。

### (三) 体育生与普通生差异化教学指导

鉴于中学生体育学习差异化, 教师开展体育教学时, 应当针对体育特长生与普通生进行差异化指导, 即制定个性化体育教学方案, 满足学生体育学习的基本需求。如田径特长生进行体育训练指导时, 教师需根据学生的身高、步频、步幅、肌肉耐力、爆发力, 制定科学严谨的训练方案。通过功能性体能训练、专项肌肉耐力训练、爆发力训练, 不断挖掘学生体育天赋, 提升体育特长生的综合实力。而普通生进行田径教学时, 教师则设定合理及格指标, 并引导学生开展一定强度的功能性训练, 提高学生的田径运行能力, 保证学生达到田径考试及格指标, 增强学生身体素质。

通过体育特长生与普通生的差异化教学指导, 可对学生进行科学分组, 便于教师集中精力引导分组学生进行体育训练。个性化的分组体育训练, 可满足学生的体育差异化需求, 主动规避体育训练受伤风险, 为学生营造浓厚的体育训练学习氛围, 调动学生的体育主观能动性, 挖掘学生体育运动潜能, 实现中学体育教育改革预期目标。在未来中学体育教学发展过程中, 不能满足于教学现状, 应当不断对教学模式进行审视批判, 使得教学模式完善优化, 并探索新的体育教学路径, 提升中学生体育综合学习实力, 实现体育教育改革的目。

### (四) 专业体育教学团队建设与与管理

中学体育未来发展时, 为全面提升学生体育综合学习实力, 应当推动专业体育教学团队建设, 招聘优秀的体育教育人才, 提升体育在在职教职工。通过“内外结合”全面提升体育教师团队的整体实力。体育教学工作开展过程中, 需对教师管理制度进行优化完善, 科学严明的教育管理制度, 才可约束教师行为、激发教师潜能。基于现代体育教育理念, 重新建构中学体育教师管理体系, 明确学生教育主体位置, 寻找教师与学生沟通交流的平衡点, 实现透明化体育教学, 主动规避体罚打骂问题的出现, 不断提高中学体育教学质量。为避免教师长期执教出现职业怠惰心理, 可通过合理的教师考核机制, 对教师的教学意识进行合理引导, 保证教师具备高涨的教学创新热情与工作积极性, 推动教学改革创新。

### 三、结束语

综上, 中学体育教学时, 需分析评估当下教学现状, 深入反思教学中存在的问题, 并对未来中学体育教学进行规划展望, 明确未来中学体育教学发展方向, 制定科学严谨的教育方案, 有序推动我国中学体育教学整体水平提升。

### 参考文献

- [1] 施巧燕. 中学体育课堂教学有效性的提升途径[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 191+187.
- [2] 田锡祥. 闽北地区中学体育现状问题与对策研究[J]. 武夷学院学报, 2019, 38(06): 80-87.

## 趣味化教学在小学体育教学中的应用探讨

郭湘娉

(长沙市雨花区圭塘小学 湖南 长沙 410000)

**[摘要]**在素质教育改革中, 人们对体育教学的重视程度逐渐提高, 开始运用更多新型的教学理念与教学方法开展体育教学, 力求提升学生的身体素质与心理健康水平, 进而促进其全面发展。趣味化教学法, 可以有效激发学生的兴趣, 让学生在充分趣味的课堂上学习体育知识与技能, 最终实现体育课程的育人价值。本文主要探讨了趣味化教学在小学体育教学中的应用, 以供相关同仁参考。

**[关键词]**小学体育; 趣味化教学; 实施策略

### 引言

体育教学既能让学生拥有健康的体魄, 也可以培养他们优秀的意志品质, 是小学教育中的重要课程之一。然而, 在传统教育模式下小学体育教学效率低下, 学生对体育学习的积极性明显不足, 面对这种情况教师应合理应用趣味化教学法, 增强课堂教学的趣味性与互动性, 激发学生主动参与体育知识与技能学习的意识, 使其感受体育给自身带来的愉悦, 进而实现自身全面发展。

### 一、趣味化教学的意义

小学生的心智还不是很成熟, 在学习的过程中很难长时间集中注意力, 在这样的情况下学习效率很难得到保证。因此, 在小学体育教学中, 教师应注重趣味化教学的合理应用, 通过营造有趣、轻松地学习氛围, 激发学生对体育知识与技能学习的兴趣, 使其可以更好地掌握所学的内容。同时, 这种趣味化教学方法, 也符合小学生的认知发展规律, 对促进教学效果提升具有积极作用。

### 二、趣味化教学在小学体育教学中的应用原则

**安全性原则。**大多数的体育运动项目都存在或大或小的安全风险, 加之小学生的自我保护意识较差, 缺乏安全意识, 一旦没有注意安全, 随时都有可能发生安全事故, 伤害到学生的身心健康。对此, 在开展体育教学前, 教师一定要对活动范围内的不安全因素进行排除, 并要在课堂活动中, 注意观察学生的动态, 及时制止一些不安全的行为, 保证教学的顺利进行。

**适用性原则。**小学生的身体素质、认知能力比较薄弱, 所以在开展趣味化教学的过程中, 教师一定要进行综合考虑, 根据学生的实际情况与课程教学目标, 选择合适的教学内容, 这样既能有效激发学生的兴趣, 也可以完成教学目标。例如, 对于低年级的小学生来说, 选择的 game 内容要难度小一些, 情节也应该简单点, 这样便于学生参与; 而对中高年级的学生, 则可以选择一些难度中等的 game, 如跟踪追击、赶鸭子以及欢乐的小矿工等, 保证学生可以顺利完成学习任务。当然, 在教学中教师的示范也是必不可少的, 这对于推动教学活动的进行十分重要<sup>[1]</sup>。

### 三、趣味化教学在小学体育教学中的应用策略

#### 1. 营造良好的教学环境

教师在应用趣味化教学法时, 要先意识到良好教学环境营造的重要性。具体的做法如下: 第一, 教师要在平时的课堂教学中, 向学生渗透正确的学习观, 使其能认识到体育运动对个人终身发展的价值所在, 树立终身体育锻炼的观念, 可以自觉进行体育锻炼, 提升个人身体素质; 第二, 在每次上课之前, 教师都应向学生讲解相关体育器械的使用规范, 并要求学生使用后及时归还, 正确摆放在相应位置, 通过这种方式来让学生感受体育文化气息, 增加对体育学习的兴趣; 第三, 每次上课开始阶段, 都要带领学生进行热身活动, 让学生可以形成良好的运动习惯, 这样除了可以让学生快速进入学习状态, 还可以避免运动产生的伤病; 第四, 教师要充分了解班里每一位学生的身体状况、性格特点以及兴趣爱好等, 以便在趣味化教学中贯彻因材施教的理念, 让学生都可以获得进步<sup>[2]</sup>。

#### 2. 借助游戏化教学, 提高学生对体育的兴趣

游戏是小学生一种喜闻乐见的活动方式, 无论什么枯燥的教学内容, 要是能

与游戏有效结合起来, 就能激发学生的学习兴趣, 提升其学习主动性与积极性, 并且利用游戏开展体育教学, 还可以启发学生的思维活动, 并培养学生机智勇敢、团结友爱等优秀品质, 有利于学生的全面发展。因此, 在趣味化教学中, 教师应重视游戏化手段的应用, 例如, 在立定跳远的教学时, 教师就可以组织学生开展模仿青蛙跳荷叶的游戏进行练习, 使学生可以对训练更感兴趣。在学生练习中, 教师的指导是必不可少的, 如“屈膝摆臂, 两脚同时用力蹬地向前跳起, 看看谁跳的最标准”。这样既能减少学生走弯路, 还可以增强他们的竞争心、好胜心, 积极参与到练习中, 最终达到预期的学习目标。

#### 3. 教学语言生动化

在小学体育教学中, 趣味化教学的应用不止体现在教学内容和教学形式上, 还有在教学语言方面, 教师也要注意其趣味性与直观性。例如, 讲路跳动作的时候, 为了让学生可以明确动作要快的要求, 可以说: “要像光脚在滚烫的地板上走一样”。又如, 将扣排球的手臂动作时, 为了让学生可以理解肩关节带动肘、腕关节快速甩动, 可以用“甩鞭子”的比喻来帮助学生进行理解, 这样既能将原本枯燥的体育理论知识讲解变得趣味化、生动化, 还能降低学生的理解难度, 激发学生的兴趣, 以此提高体育学习的效率<sup>[3]</sup>。

#### 4. 组织开展形式多样的运动项目

每一位小学生的兴趣爱好、身体素质等方面都会存在一些差异, 所以教师不能在趣味化教学中采用单一的方式进行教学, 要根据不同层次的学生, 设计合适的运动项目以及采用有趣的形式进行教学, 这样才能更容易调动起学生的参与兴趣, 提升学习的效果。例如, 可以将运动能力较弱的学生分在一组, 根据他们的具体情况, 安排一些简单、实用的运动项目; 而对于运动能力较强的学生, 则可以安排分组对抗, 在竞赛中强化他们的团队意识, 并培养他们的意志品质。再例如, 教师可以设置选修课程, 让学生根据自己的兴趣爱好, 选择相应的选修内容, 并要利用业余时间为他们提供一定的指导, 促进学生综合素质的全面发展。当然, 还有许多增强体育教学趣味性的方法, 这就需要体育教师可以在日后的教学中不断探索与尝试, 保证趣味化教学的高效应用。

### 结束语

综上所述, 在小学体育教学中合理应用趣味化教学法, 既符合新课改的要求, 也有利于提高教学效率, 促进学生身心健康发展。在具体的应用过程中, 教师需要注意尊重学生的主体地位, 并结合学生的身心特点, 选择合适的应用策略, 确保教学的顺利实施, 最终实现体育教学的目标。

### 参考文献

- [1] 张启海. 趣味教学在小学体育教学中的应用探讨[J]. 新作文: 教研, 2019, 000(006): 1-1.
- [2] 徐杰. 趣味教学在小学体育教学中的应用探讨[J]. 甘肃教育, 2019, 624(04): 75.
- [3] 黄飞龙. 趣味教学在小学体育教学中的应用探讨[J]. 东西南北: 教育, 2019(17): 0261-0261.