

# 初中体育教学中学困生跳绳成绩的提高策略研究

罗松

(云南省丽江市古城区福慧学校中学部 云南 丽江 674100)

**[摘要]** 随着社会的发展,人们也更加注重体育教学的重要性。跳绳作为一种能够很好的提升学生的身体素质的体育项目,需要得到进一步的推广,并需要找出其中出现的一些问题,使这项运动更好的运用在初中体育活动中。

**[关键词]** 初中体育;学困生;跳绳成绩

## 1 跳绳运动的开展现状

跳绳运动是一种比较大众化的体育项目,每个地方都可以开展这种运动项目,不仅仅可以结合当地的发展情况,也可以结合不同学校的优势,选择学生喜欢的形式。随着社会发展的速度加快,家长对孩子的身心健康问题也更加关注。根据相关的统计了解,家长对跳绳的喜爱程度已经超过了其他的运动项目。跳绳运动具有全面性,同时也比较安全。

初中生相对于小学生来说,他们的思想比较成熟,能够有独立思考的能力,很多学生都是喜欢花样的跳绳活动。这样的兴趣动机就决定了学生的积极性。在相关的调查中发现,有百分之七十四的学生喜欢跳绳,百分之十五的学生不喜欢跳绳。这就说明了不喜欢跳绳的学生只是少部分。

## 2 跳绳中需要注意的事项

跳绳对地面有一定的要求,要求地面是平坦的,最好可以铺上地毯,这样就可以避免地面摩擦起来的尘土污染学生的呼吸道和眼睛。在进行跳绳练习的时候,需要选择吃完饭后半小时中。

## 3 课题研究的方法

### 3.1 文献调查的方法

相关人员使用学校里面的图书馆,数据库和报纸杂志找到了和学生有关的课程设计和著作,以及一些其他的资料,这样就可以找到相关的资料,从里面吸取一些有用的内容,作为调查的基础。通过对这些资料的整理,可以发现它们涉及到了每一个活动的环节,可以有有效的提高教学的有效性。

### 3.2 问卷调查和访谈法

问卷调查的方法和访谈的方法主要是针对教师,学生和的家长等人。针对一部分的教师进行调查,目的是为了获得第一手的资料,找到课程设计中出现的问题,并可以针对这些问题找出相应的原因,并可以提出有建设性的建议。

### 3.3 教学过程观察法

这种方法主要是进行实地的观察,真实的了解教学设计的形式,分析其中的优缺点,更好的了解现代的状态。通过相应的观察,可以找出相应的问题,并探究这些问题带来的影响。

## 4 课题研究的具体步骤

### 4.1 进行组织准备

构建课题组,成立相关的小组,确定主持人和研究人员。制定相关的课题计划,准备相关的材料,培训研究的人员。确定课题,开始各种论证,每个小组报出自己研究的项目。在准备的阶段,要使用文献等方法找出其背景,找出相应的必要性和可行性,进行深入的论证。

### 4.2 进行研究探索

组织教师进行培训,设计可实行的方案,从不同的层次增强学生的专业素养,加上对教师队伍教学能力的提升,找到其中的规律,全面的提高教师的水平。并进行阶段性的总结,找出其中的优秀课件和优秀研究人员。

### 4.3 进行总结

课题的主要成员进行各种子课题的研究,进行科学的分析和统计,总结相关的经验,从而得出相应的成果。同时还要把相应的研究成果进行汇总,实现研究的目标,进行报告的撰写。

## 5 跳绳成绩提高的具体方法

### 5.1 跳绳的技巧

跳绳时候主要的提绳部分是手腕,只有拥有足够的力量,才可以保证跳的时候不会因为手臂没有力量而停止。所以建议学生要在休闲的时候尝试着使用手腕的力量。具体活动的时候,跳起来高度不能太高,一般在三到五厘米就可以,太高或者太低都会

影响跳绳的速度,落地的时候也要有前膝的缓冲动作。在进行跳跃的时候两个膝盖是直的,小腿不能有明显的弯膝动作。跳绳的时候还要注重呼吸和节奏,全身保持放松。不能在紧张的情绪下进行跳绳,这样就会影响跳绳的水平。在跳绳的时候,如果出现勾住脚的情况,就说明了绳子的长短不太合适,或者是学生跳起的高度不够,或者是因为跳起来的时机和摆绳的时机不合适,也就是没有协调好。在跳到后半部分才被勾到脚的话,那就是因为体力原因引起的。

### 5.2 练习的方法和辅助训练

#### 5.2.1 练习方法

在进行跳绳之前,教师要要求学生活动一下自己的身体,特别是一些相关的部位,像肩膀,手腕,脚踝等等,做好热身运动,避免扭伤,肌肉拉伤等等,在练习定时跳的时候,因为时间比较短,所以就要保证跳的速度,这个时候就需要在练习过程中重点练习一下手腕和手臂的力量,保证身体的协调性,防止出现手臂发麻而导致的跳绳飞出情况发生。在练习计数跳绳的时候,就要在固定的时间里跳到固定的数目。在进行练习的时候,教师不能强制性的提高学生的速度,而是要进行匀速练习,等学生的身体协调性达到了之后,在进行速度上面的提升。花样跳绳可以考查学生的综合能力。速度是一个基础,最主要的就是让学生进行模仿,多看别人的动作,同时也要勇敢的尝试其他的新动作,在选择好音乐之后,就要把音乐的旋律和速度动作进行紧密的练习,并进行反复的练习,从而提高跳绳的成绩。在进行跳绳的时候,绳子的选择也要注意,只有选择合适的绳子,才可以提高跳绳的数量。定时跳绳要选择好特定的绳子,花样跳绳也要选择专业的跳绳,这是非常重要的。不正确的选择绳子,会导致跳绳的质量下降。

#### 5.2.2 辅助练习

在休闲时间可以使用踮脚尖这个简单的动作来增强学生踝关节的力量,同时也可以进行模拟的跳绳,这样就可以在最快的速度中增强学生脚的跳跃能力。手腕,腰腹下肢的力量练习,也可以通过仰卧起坐,跑步等活动来进行增强。

### 5.3 不同的训练时期使用不同的绳子

#### 5.3.1 固定的时间内进行重复练习

例如在练习60秒单飞的时候,就可以先固定10秒种,因为这样不容易累,可以持续30组左右。

#### 5.3.2 递增的练习方法

例如在练习连续三招跳,就可以从连续跳30个开始每次增加一个。还有一个很好的方法就是,可以让绳子稍微长一些,因为这项活动要求的是个数,不是为了速度,所以这种方法会更加保险和安全。

## 6 结束语

总而言之,体育教学活动是进行素质教育中的重要的一部分,也是促进学生全面发展的一个保证。跳绳是进行体育教学中的一个重点。进行跳绳练习的时候,需要注意的事情很多,所以教师一定要在上课之前做好相应的准备,根据不同学生的身体素质来做出针对性的指导,把正确的跳绳方法教给每一个学生,只有学生找到了合适的训练方法,才可以更加积极的去进行练习,成绩才可以得到提高,从而更加有效的完成相应的目标。

### 参考文献

- [1]曹虹蝶.初中体育跳绳教学训练思考[J].中等教育,2017(10).
- [2]雍起.浅析初中体育教学中跳绳成绩的提高策略[J].中等教育,2018(2).