

玩出花样，跳出精彩——小学花样跳绳教学方法探析

黄美凤

广东省揭阳市实验小学

[摘要]在趣味化教学理念的引领下，小学体育教师应当有意识地优化花样跳绳课程，让学生玩出花样，跳出精彩，在跳绳教学中享受成长的乐趣。本文主要对小学花样跳绳教学方法进行探讨分析。

[关键词]趣味教学；小学体育；花样跳绳；教学方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.489

引言

花样跳绳是一个老少皆宜的体育运动项目，在提升小学生的协调感、平衡感及运动节奏感等方面均能发挥很大作用。小学生进行跳绳运动不仅可以让身体的各个部位得到锻炼，而且可以充实课外生活，使自身的身体素质、协作能力都得到明显的提高。

一、花样跳绳对小学生体育学习的作用

1、激发学生兴趣

“兴趣是最好的教师。”对于小学生来说，培养对某种运动的兴趣是未来能够学好体育学科的重要基础。对花样跳绳的兴趣能使学生更主动地投入体育课的学习。这样不但可以培养学生的主人翁意识，而且可以进一步培养他们的活动能力和应变能力。例如，在跳绳教学中，笔者特意进行了教学示范表演，得到了学生的掌声和喝彩声，这激起了他们学习花样跳绳的兴趣。接着，笔者和学生一起学习、归纳了花样跳绳的要点，此时所有学生都跃跃欲试。接下来，笔者为学生提供了一个展示花样跳绳能力的舞台：对基础较好学生来说，要争取更进一步；对基础较差的学生来说，要争取迎头赶上，因为他们都会通过不懈努力使自己的能力在原来的基础上有所提升，从而获得教师和同学的肯定。这样一来，所有学生都会对花样跳绳充满兴趣，进而激发他们自主锻炼的内在动力。

2、强化纪律意识

纪律是学校开展所有教学活动的基石。在体育教学活动中，由于操场也可以作为教学场所，因此在进行花样跳绳课堂教学时，教师必须确立明确的纪律，使学生养成良好的纪律意识。在花样跳绳课堂教学中，教师不但可以在学生跳绳的过程中锻炼他们的纪律意识，而且可以在课堂准备等其他环节训练学生的纪律意识。例如，在花样跳绳课堂上，教师不应允许学生穿短裤、短裙和拖鞋，在规定的时刻必须集合到位、列队整齐等，这些措施都有助于增强学生的纪律意识。

对小学生来说，花样跳绳会耗费很大的体能。特别是在跳绳练习的后半段，小学生通常会感到疲惫，觉得快要坚持不下去，不少学生甚至会选择放弃。针对这种情况，在课堂教学中，教师可以选用适当的方式锻炼学生的毅力。例如，教师可以给学生介绍中国著名选手刻苦训练的故事，以及在班级里选取认真刻苦的学生作为榜样等。在学生跳绳的过程中，教师还可以组织其他同学为他们加油，以此激励学生不

要放弃，从而培养他们坚韧不拔的毅力。

3、促进分享与竞争意识

花样跳绳就难度和技术要求来说，都比一般的跳绳要求更高。学生必须以一定的技能作为基础。因此，在课堂实践中，教师要指导学生互相帮助，学会与他人分享。例如，在花样跳绳课堂中，教师可以组织学生进行经验分享活动，把学生分为若干小组，以此有效促进各小组成员之间的经验分享和团结互助。另外，由于花样跳绳带有竞赛性质，所以通过举办花样跳绳比赛，教师能够更有效地训练学员的竞争意识，从而使学生获得奋发向上的精神面貌。

4、培养自信心与团队精神

通过练习花样跳绳，学生可以提升自信。在学习花样跳绳时，小学生会因掌握了某些新技巧而喜悦，这会激励他们再接再厉。经过不断的尝试与锻炼，多数学生都可以获得非常明显的进步。在学习花样跳绳的过程中，学生的抗挫能力与承受能力会在不知不觉中变强。而那些跳绳技巧最好的学生，还会获得其他同学的赞赏，这种被认可的感觉非常有利于他们未来的身心发展。

花样跳绳既可以由单人完成，又可以由多人协同开展，在分组教学中，还可以开展组内和组间的比拼。在多人花样跳绳或小组间竞赛时，教师应要求学生具备良好的团体协作意识，并要求小组中的每名成员都要完成自身所担负的任务，以此保证小组成员之间的协调与一致。这类花样跳绳团体项目对提高学生的集体意识和协作能力是非常有帮助的。

二、小学体育教学中花样跳绳教学方法

1、因材施教，分类教育

小学生的身高、体重、运动能力等均存在差异，比如有的小学生反应十分迅速，但手腕的力量有所欠缺，有的小学生力量虽然充足，但因体重过大，弹跳能力不佳，还有的小学生弹跳能力和力量都比较突出，但唯独协调能力较差，跳绳时难以维持平衡。小学生要想跳好花样跳绳，力量、弹跳、协调等要素缺一不可。

良好的弹跳能力可以保证小学生跳跃时高度足够，有足够的空间来施展各种花样跳绳动作。力量是小学生肌肉爆发能力的直观表现，关系到小学生能否将复杂的跳绳动作完整地协调地完成。协调能力的强弱关系到小学生能否稳妥地控制自己的力量和弹跳能力，协调能力越强，小学生的跳绳姿势就会愈加美观，完成花样跳绳动作的可能性也越大。反之，协调能力越弱，小学生出错的概率也会越高。

根据小学生的具体情况, 体育教师应当遵循因材施教的原则, 合理设置花样跳绳的教学内容, 对小学生开展分类教育。比方说, 小学生的耐力、力量、弹跳能力都比较优秀, 唯独协调能力不佳, 则这一类小学生很难跳出“倒摇”“扯花”“双飞燕”等技术动作。教师可以让学生重点练习对协调能力要求不高的动作“踩单车”, 以夯实跳绳基础。

再比如, 有的小学生的手腕肌肉爆发力较强, 摇绳频率飞快, 弹跳力也比较优秀, 那么教师可以将“双飞燕”作为这类小学生学习花式跳绳的基础。还有的小学生反应敏捷, 动作比较灵活, 协调能力十分出色, 那么教师就可以尝试将“踩单车”“双飞燕”“扯花”等动作综合到一起, 让他们练习。综上, 教师须根据小学生运动天赋的不同, 分类落实有针对性的跳绳教学, 推动小学生个性化跳绳能力的发展。

2、寓教于乐, 游戏激趣

小学生通常会对新奇事物充满探究的兴趣, 体育教师应当利用小学生好奇心重的特点, 在花样跳绳教学中注入趣味元素, 而游戏式教学就是一项很好的选择。游戏式教学有两个授课优势, 第一, 可以第一时间紧抓小学生的眼球, 让学生对跳绳满怀学习期待感; 第二, 小学生通常缺乏学习常性, 有时对感兴趣的事物只能保持三分钟热度。生动有趣的游戏活动, 可以将小学生涣散的注意力集中起来, 提高小学生学习花样跳绳的专注度。

比如, 体育教师可以组织小学生参与跳绳竞技游戏。以跑步跳绳为例, 教师可先规定跑道的长度, 让学生一边跳绳一边跑到终点, 用时短者获胜。或者进行计数比赛, 在规定时间内比一比谁的跳绳次数最多, 学生可选择的花样跳绳方式不限。抑或是开展音乐跳绳大挑战, 教师可以在课堂上随机播放多段音乐, 学生要跟着音乐节奏进行跳绳。当音乐内容发生变化时, 学生的花样跳绳动作也需要随之发生变化, 同一种跳绳动作不允许出现三次以上。学生要想在音乐跳绳游戏活动中拔得头筹, 就要努力多钻研、多熟悉多种多样的花样跳绳技术, 以提高自己的跳绳水平。

3、团队合作, 多人互动

花样跳绳活动不仅仅局限于单人运动, 在多人跳绳活动上也有着百卉千葩的运动规则。因此, 体育教师可在课堂上开展合作式花样跳绳教学, 组织学生以小组形式进行多人互动。这不仅能培养学生的团队意识, 还能让跳绳教学的氛围更为热烈。学生在集体环境中学习花样跳绳, 可以随时与同伴分享跳绳的喜悦, 体会成长的乐趣。同时, 团队形式的花样跳绳需要极高的默契, 每个学生都是跳绳运动中的重要组成部分, 任何一人的失误都会影响整个团队的跳绳成绩。在集体荣誉的作用下, 学生们会及时改正懈怠的心理, 用积极的态度来参与跳绳训练。

体育教师可以开展“两人一绳”活动, 让两个学生并列抱在一起, 一人左手持绳, 一人右手持绳, 将彼此看成一个整体来同时跳绳; 或可组织多人跳大绳活动, 先将学生分成多个小组, 然后让两人摇一根足够长的绳子, 不断有人跳进摇动的绳中, 实现多人齐跳, 哪个小组最后保持齐跳的人数

最多则获胜。

4、微课导入, 专业示范

信息技术的蓬勃发展为小学体育学科的花式跳绳教学带来了极大的便利性。小学生年龄小, 理解能力相对比较薄弱, 若教师只通过语言教授花式跳绳的技巧, 则学生很难领会其中的动作要点。若教师简单地进行动作示范, 学生们会因为观察角度的不同, 在理解上产生一定的偏差, 从而出现有的学生彻底学懂了, 而有的学生仍然一知半解的情况。

针对这个问题, 体育教师可以采取微课教学法, 通过播放专业的花式跳绳视频来辅助教学。这样可以有效弥补小学生学习能力之间的差距, 保证学生的学习进度大致相同。除了引入微课, 教师还可以给学生播放国际上各个跳绳达人精湛的花式跳绳技术, 帮助学生开阔视野, 让学生在锻炼的疲惫之余调整学习心态。

如教师可播放著名的花式三飞动作, 其中第一下为正摇, 第二下为交叉扯花, 左臂在前, 右臂在后, 第三下为反交叉扯花, 右臂在前, 左臂在后。教师也可播放令人拍案叫绝的花式跳绳技术组合秀视频, 如“踩单车加双飞燕”“倒摇加双飞燕”“倒摇加扯花加踩单车”等, 充分启发小学生的跳绳创新思维。

5、难度分级, 循序渐进

在花式跳绳动作中, 技术等级有一定的难易之分。比如“踩单车”动作, 相对来说比较容易完成, 只要学生的平衡感和节奏感比较优秀, 能在左右脚交互落地时保持身体的稳定, 就能比较轻松地完成动作。而“扯花”“双飞燕”, 以及难度更高的“三飞燕”“面对面一带一跳”等技术动作, 小学生一时之间还无法得心应手地应用。

对此, 体育教师可以将花式跳绳的技术难度进行分级, 通过循序渐进、由简到难的方式, 让学生先从简单的技术动作积累经验, 当技术逐渐成熟时, 再尝试学习下一个难度层次的跳绳技术。如果学生仍旧存在学习困难的现象, 教师还可以将动作进行分解, 让学生先着重练习脚步动作, 再进一步熟悉手上动作, 锻炼左右手同时摇绳的频率, 防止出现一快一慢的情况。若小学生手部或腿部的力量不足, 教师也可以让学生先训练一段时间的“半蹲跳”“抬脚尖”“举哑铃”等热身动作, 让学生的手臂、腿部等肌肉群具备足够的爆发力, 打好学生的硬件基础, 随后再循序渐进地开展跳绳教学。

结语

总而言之, 体育教师在开展花样跳绳的实践教学时, 应当把握好小学生的学习能力与运动天赋, 教授最适合小学生运动特点的花样跳绳技术, 促进小学生个性化跳绳能力的发展。

参考文献

- [1]刘岚, 吴玉华, 周东北. 跳绳娱乐化教学的实践与研究[J]. 新余学院学报, 2010, 015(001): 119-123.
- [2]罗梦龙, 吴玉华, 周东北. 跳绳项目娱乐化教学的实践与探讨[J]. 新课程: 下, 2009(10): 1.