

小学体育中关于花样跳绳教学实践的研究

黄厚芳

南宁市青秀区第一初级中学

[摘要]在小学体育教育过程当中花样跳绳是一项非常重要的教学内容,花样跳绳不仅能够促进学生学习兴趣,也能对于学生身心健康发展有重要的促进作用。当前小学体育教育中花样跳绳教学仍存在一些问题,本文主要针对小学体育教学中花样跳绳教学实践进行研究,希望能够对小学体育教学中花样跳绳教学开展提供借鉴作用。

[关键词]小学体育;花样跳绳;意义

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.216

引言

对于小学体育教学来说,跳绳是非常有益的一项运动,通过跳绳教学不仅对学生身体平衡能力、协调能力起促进作用,也能锻炼学生的弹跳力和耐力。目前大部分小学跳绳教学环节主要采取花样跳绳教学,但花样跳绳教学实践存在教学内容枯燥,学生学习积极性不高等一些问题,因此,需针对小学体育教学中花样跳绳教学实践内容和方法进行深入研究。

1 小学体育中花样跳绳教学意义

1.1 丰富教学内容

随着我国课程改革的不断推进,培养学生综合素质和创新精神已经成为小学体育教学非常重要的一个环节。在传统教学模式下,小学体育教学中仅仅是关注小学生的身体素质,对于小学生的创新能力和综合素质培养严重不足。在小学体育教学过程中合理的开展花样教程教学,能够促进学生创新能力的培养,实现小学体育教学课程的进一步优化,同时也能有效提升小学体育教学质量。

1.2 提升学生身体素质

花样跳绳教学开展过程中主要是以“跳舞”作为锻炼的基本动作^[1],只有学生亲身参与其中才能够对花样跳绳的运动技能进行充分掌握,在参与花样跳绳教学的过程中,不仅能够让学生们的身体得到锻炼,也能培养学生的思维能力。花样教程的开展,是学生实现手、脚、身体的相互协调,将花样跳绳的技巧充分体现。花样跳绳不仅能让学生的身体素质得到培养,也能够促进学生协调能力的发展。

1.3 促进学生身心健康发展

对于小学体育教学来说,心理教育是非常重要的组成部分,而花样跳绳教学的开展对学生身心健康发展有积极的促进作用。在教学开展过程中,教师通过引导学生树立起积极向上的健康理念。在掌握花样跳绳的技巧之后,能让学生获得满足感和成就感,进而提升小学生的自信心,同时在学习过程中小学生的认知水平和思维水平也能得到发展,让小学生从思维方式和价值观念实现全方位进步,对小学生身心健康发展有极大的支撑作用。

2 小学体育教学中花样跳绳教学存在问题分析

2.1 欠缺有效教材内容支撑,教学内容单一

小学体育花样跳绳项目的积极开展需要有完善的教材

支撑。当前小学体育教学过程中花样跳绳教学存在教材支撑不足的现象,使得小学花样跳绳教学实效性相对较差。与其他文化课程相比较,体育课程教学存在较大差异,体育课程教学通常是在课外开展,而且是以学生能力的锻炼为主要目标。花样跳绳属于小学体育教学中一种全新的运动教学项目,在教材设置方面缺乏一定针对性,导致教学目标也存在一定随意性,在这种情况下花样跳绳教学内容缺乏针对性,小学体育教师在进行教学方案设计时也无从着手^[2]。此外,当前小学体育中花样跳绳教学存在教学形式单一的问题,在这种教学方式下小学生的学习兴趣和积极性不能得到充分激发,除了掌握基本的花样跳绳理论知识和基本动作外,小学体育教学中花样跳绳主要是让小学生的了解花样跳绳为主。鉴于这种情况,体育教师应该不断丰富教学内容,以此来培养小学生对花样跳绳的兴趣,这样才能促进花样跳绳教学有序开展。

2.2 体育教师缺乏专业性

从我国大部分小学花样教程教学的开展情况来看,实际教学中教师的有效指导严重缺乏,这主要是因为小学体育教师中专业花样跳绳教师相对较少。虽然在实际教学过程中,教师对于学生之间的团队协作能力和个人身体素质锻炼给予高度重视,但是由于受到专业知识限制,实际教学手段单一,而且从学校角度对于花样教程教学的开展缺乏完善的组织管理体系支撑。而且,我国高校目前并未开设花样跳绳专业,花样跳绳也仅仅是体育老师利用业余时间来进行学习,教学经验严重缺乏^[3]。

3 小学体育花样跳绳教学方法

3.1 动作示范教学法

动作示范教学法主要是以小学生为教学主体,该方法在学体育教学中的应用也比较广,其主要是通过教师对体育动作进行直观、生动的示范,让小学生对花样跳绳技巧的动作表象进行正确掌握,通过这种方式来吸引小学生对花样跳绳的学习兴趣,在此基础上促进小学生对花样跳绳技术动作进行正确掌握,在实际教学过程中,小学教师示范动作的标准程度对课堂教学质量能形成直接影响。

3.2 分层教学法

不同小学生个体对于技术动作的掌握程度会存在一定差异,因此在实际教学过程中,小学体育教师应该结合学生对技术动作的掌握程度来制定出有目标的练习计划和有针对性

的练习内容,在此基础上开展分层次教学。对于花样跳绳教学来说,小学体育教师首先需要对小学生的身体素质和技术掌握的层次对小学生进行分组,在此基础上开展分层次教学,真正实现因材施教。

3.3 游戏教学法

小学体育中花样跳绳游戏教学法的开展,主要是在跳绳方向中开展游戏,同时实现花样跳绳教学,在这种情况下能够为小学生创造愉悦的学习环境,因此能够达到事半功倍的效果。游戏教学法往往能够引起小学生的学习兴趣,提升小学生对花样跳绳的参与度,进而实现增强小学生体质,促进小学生实现身心健康发展的目标。

4 小学体育中花样跳绳教学实践探讨

4.1 多样化花样跳法创意设计

花样是花样跳绳教学开展的核心,花样跳绳不是普通的跳绳,而是将这种普通的跳绳充分利用,设计出学生能够掌握的各种花样跳法,对教师和学生的创意设计提出了一定的挑战。例如,在进行花样跳绳教学设计的过程中,小学体育教师可以结合参与人数将花样教程教学分为三大类型:第1类为单人跳。单人跳的目的主要是对学生的手脚反应速度和协调性进行培养。在这一环节就是可以设置跑步跳、左右跳、双手交叉跳等多种花样。第2类属于5人以内的多人跳,针对这一环节小学教师可以按照小学生的数量以5人以内为准来进行分组,针对多人跳,可以设置单人单绳跳、二带一跳、一带二跳等几种花样跳法;第3类属于5人以上组队跳,当小学生对花样跳绳掌握到一定程度时,小学教师可以按照5人以上为准来进行分组,设置直摇跳、背花俏、八字跳、侧脚跳、彩虹跳等多种花样跳绳方法^[4]。需要注意的是,在教学过程中教师要对小学生花样跳绳的基础能力以及花样跳绳的掌握程度进行充分了解。在此基础上开展花样跳法的设计。比如,针对小学低年级和高年级学生,小学体育教师应该按照学生爆发力、反应能力等的不同,来设计出不同的跳法。在此情形下,不仅能够充分激发小学生参与花样跳绳教学的积极性,同时也可以在教学过程中与学生共同探讨,对于花样跳法进行优化设计。

4.2 以组合跳法培养学生协作能力

对于花样跳绳本身来说,多人跳法比较常见,例如两三人花样跳法和小团队跳法。而对于小学生来说,多人跳法对小学生本身的能力以及协作能力都是一项不小的挑战。而小学体育教师也可以充分利用花样跳绳的教学机会,来逐步培养学生之间的默契程度和团队精神。例如,在进行三人直跳教学的过程中,三人直跳要求小学生跳起和落地保持同步,这样才能不被跳绳绊倒,但是小学生个体之间的身高和弹跳速度存在一定差异,因此在起落速度、弹跳高度方面也会存在一定差异,而如何让三名小学生保障同时起落,就需要三人小组之间积极展开沟通,在此情形下让三名小学生

之间跳绳的力度、高度都能够保持与队友的匹配。花样跳绳参与人数越多,对团队之间的默契度要求也会更高,当参与人数超过8人的情况下,第1名和最后一名学生之间很难进行眼神和手势的沟通交流,因此在跳绳之前,教师要积极引导小学生来开展小团队内部的商议^[5],对于跳绳的节奏进行充分把握,例如,教师可以引导学生通过心中默念节奏的方式来跳,以此来实现团队之间的统一和协调。

4.3 拓展兴趣,培养跳绳习惯

作为一项体育运动项目,跳绳可以实现强身健体的目标,因此在小学体育花样跳绳教学过程中,教师首先需要对小学生体育锻炼兴趣进行积极培养,帮助学生建立起良好的体育锻炼习惯。花样跳绳与其他体育运动项目不同,花样跳绳本身具有较高的灵活性和趣味性,而且对参与者的要求相对较低,而且通过花样跳绳能够对参与者的身体柔韧性和协调性都起到良好的训练效果,因此更加容易被小学生所接受。在实际的教学过程中,教师要积极引导学生在课余时间或户外休息时间来开展单人跳或者是多人跳,逐步培养小学生养成良好的跳绳习惯。例如,在教学过程中教师首先可以邀请小学生与教师一起来完成多种花样跳法,同时,教师还可以利用网络资源来下载更多花样跳绳的练习视频,而且需要注意的是,教师要尽可能的选择户外、大自然为背景的花样跳绳视频,这样能够让小学生在看到花样跳绳教学视频的第一时间就产生学习兴趣,这样不仅能够实现花样跳绳教学的进一步拓展,而且,通过教师和学生共同参与花样跳绳教学和教师的积极引导,让学生知道花样跳绳随处可以开展,在此情况下就能够促进小学生形成良好的跳绳习惯,进一步实现小学生身心健康的发展。

5 结束语

总而言之,花样跳绳对教学器材要求较低,而且训练场地和训练时间都具有较强灵活性,而且花样跳绳具有多种花样的玩法,具有极强的趣味性,更加能够吸引小学生的学习兴趣,在小学体育教学开展过程中,体育教师应该积极引导小学生对花样跳绳方法进行进一步拓展,在此情况下,就能够让小学生的思维能力、创新能力得到进一步发展。

参考文献

- [1] 汤能杰. 绳随我动, 展现自我——农村小学花样跳绳教学方法创新[J]. 田径, 2019(03): 11-12.
- [2] 王成平. 农村小学花样跳绳现状调查研究——以甘肃省临洮县为例[J]. 西部素质教育, 2019, 5(14): 83-84.
- [3] 吴国梅. “巧”学“妙”用——小学田径教学中花样跳绳的创新运用[J]. 田径, 2019(12): 8.
- [4] 郑翠英. 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]. 运动, 2017(21): 124-125.
- [5] 景明军. “花式跳绳”在中小学校开展的必要性及其制约因素分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(05): 81-82.