

小学体育花样跳绳教学训练思考

刘扬

(内蒙古自治区鄂尔多斯市杭锦旗实验小学 内蒙古 鄂尔多斯 017400)

[摘要]小学生的身体素质是小学教学的重要内容,跳绳教学,是小学体育教学的重要组成部分。本文从小学体育花样跳绳教学训练角度,提出一些思考,以供参考。

[关键词]小学体育;花样跳绳;训练思考

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.925

针对目前小学体育教学局面,要想实现转变,必须从创新层面进行改革。以跳绳花样教学为例,要多样化开展体育训练,创新改革教学方式,让小学生的兴趣、积极性等得以增强,身体素质得以提高,促使小学生以更加积极、饱满地热情投入到体育运动中来。

一、创新教学方式,激发跳绳兴趣

小学体育教学本身非常受到小学生的欢迎,跳绳也是部分小学生的爱好,体育教师在教学中要注意利用好这份热情与兴趣,采用积极有效的教学手段,帮助小学生更好地展开跳绳运动,培养小学生良好的跳绳水平与能力,培养小学生的体育锻炼习惯,通过跳绳促进学生的体育素质提升。

体育教师要改变传统的跳绳教学理念,不断创新跳绳教学的方式方法,以及手段策略等,创造一个愉悦的、轻松的、欢快的跳绳环境,让学生在身心充满兴趣和热情地氛围中自愿、主动的接受教师所传授的跳绳相关知识技能,感悟跳绳锻炼的魅力。体育教师的教学创新首先要建立学生之上,以学生为本,根据小学生的学习、认知、接受、锻炼、性格等特性,有选择性的、有针对性的、有目的性的开展花样跳绳训练。花样跳绳教学十分符合一些较低阶段的小学生,能降低跳绳锻炼的难度,并且借助“游戏”的方式赋予跳绳锻炼以趣味性,提高学生的锻炼兴趣与乐趣,对低年级小学生而言,吸引力巨大。例如,在花样跳绳教学中,可以穿插一些有趣的、与教学内容有融合点的游戏训练,让学生在比赛中轻松掌握正确的跳绳方法。如教师组织学生分组展开竞赛,组织“看谁点得多”的小游戏,通过小游戏中比赛哪一组小学生能够借助跳绳点的点数最多,锻炼协调小学生的身体平衡能力与协调能力,激发小学生的体育运动参与积极性,让跳绳教学课堂变得丰富多彩而又充满乐趣。还有例如左右甩绳的教学,教师可以通过设计一个“接力赛”的游戏,让学生在游戏玩耍中掌握左右甩绳的技巧,并潜移默化让学生认识关于左右甩绳过程中的一些动作名称。通过游戏比赛等增强学生的跳绳锻炼自信心与积极性,促进学生的跳绳锻炼发展。

二、尊重学生主体,有效开展分层

分层教学也是小学阶段“因材施教”的重要策略,在小学体育教学中,难免会产生因为小学生的身体素质不一而引发的教学效果差异巨大的现象,由于小学生的身体素质、心理状态、性格、爱好、学习接受能力等原因的影响,导致小学生的锻炼参与热情、配合度、积极性、学习效率等水平各有差异。针对差异性,教师要对学生的基本体育素质尽心全面考察,并采用有效教学分层的方式,将统一的教学目标进行层层分解,形成层层递进、层层嵌套的阶梯式目标。

分层依据一般如按照学生现阶段的身体素质、跳绳水平等进行分层,例如,将身体素质、肢体协调能力较好的,以及花样跳绳水平高、技巧熟练的学生分为A层,以此为标准划分B层、C层,总共三个层次。教师要注意的是,以此分层来分组时,要保证每个小组中学生分布均匀,即保证小组内成员既有能力较高的,也有较弱的,可以实现组内的优势互补,有效地提升花样跳绳教学效率。同时,将不同层次的学生进行小组

划分,有效帮助小组成员之间互相辅导、互相帮助提升,并切实落实“因材施教”的教学理念,实现更优的教学反馈,帮助学生更轻松地掌握花样跳绳技巧技能,提高学生的跳绳水平与能力。例如“并脚左右跳”的游戏训练中,可以通过行进间左右脚交替的接力赛形式帮助学生更好地提高课堂参与热情,并且由于小组比赛得形式能够激发小学生的集体荣誉感,促进小组内成员之间的团结合作,让小组成员在团结一致中,以优带劣,促进小组全体成员的素质提升。

三、丰富教学过程,拓宽学生视野

花样跳绳教学中不仅仅是让学生通过教学,掌握“跳绳”的技巧、能力等,更重要的是要通过跳绳教学,甚至花样跳绳,来帮助提高体育锻炼兴趣、提高体育锻炼积极性,从而达到自主锻炼、热气体育运动的目的,达到提高学生的身体素质的目的,达到素质教育的目标要求。

因此,在小学花样跳绳训练中,教师要注意教学方式、手段、策略等的创新,要善于发现小学生的喜好,善于寻找跳绳训练的乐趣、技巧等,优化改进教学方法,改革创新教学手段,丰富教学形式,灵活教学过程,实现降低教学难度的同时,更高效的完成教学目标。花样跳绳重在“花样”二字,挖掘“花样”一词,从多元化、多样化的角度来思考花样教学的实施,从而更好地拓展学生的视野。体育教师可以结合本节课的教学训练内容,融入一些新奇的跳绳技巧、比赛、游戏等,实现在激励中获得跳绳训练的发展,在信心中获得跳绳训练的进步,在竞争中挖掘跳绳训练的潜力。例如教师可以给学生播放音乐,让学生音乐节奏中展开花样跳绳,整合跳绳与音乐,颠覆学生对于跳绳教学的认知,提高跳绳的乐趣,激发小学生参与花样跳绳的热情。还有例如边跳绳边捡东西、用绳子代替竹竿,模仿少数民族开展“竹竿舞”活动……多样化的趣味教学、拓展教学能够有助于学生保持对跳绳训练的新鲜感和热情,保证其学习兴趣,促进师生互动,拉近师生距离,使花样跳绳教学更生动、更高效。

四、结束语

综上所述,花样跳绳不仅能有效促进学生的体育与锻炼,提高学生的身体素质,还能有效促进教学效率的提高。体育教师在教学中,一定要注意学生兴趣以及积极性的培养工作,不断创新,发挥花样跳绳训练的真正价值。

参考文献

- [1]汤能杰.体操技巧动作在体育课堂中的应用研究——以小学花样跳绳为例[J].体育风尚,2019,000(003):196-196.
- [2]胡静静.翻转课堂在小学体育与健康课教学中的应用——以东绛第二实验小学花样跳绳教学为例[J].当代体育科技,2020,v.10;No.317(23):141-144.
- [3]朱玉秀,仲召远.小学体育引入花样跳绳课程的可行性探讨[J].拳击与格斗,2020(6):86-86.
- [4]刘义兰.小学体育花样跳绳教学训练思考[J].启迪与智慧(中),2020(2):51-51.