

小学体育跳绳教学实践研究

侯凤娇

江西省抚州市临川区龙溪镇中心

[摘要]小学阶段是学生成长和发展的关键时期,对于综合能力的培养来说,身体素质是学生学习和生活的基础,而小学体育课程则是培养学生身体素质的主要课程,也是锻炼学生体育兴趣的主要方式。教师在开展体育课程时可以将跳绳这一运动呈现在学生面前,因为跳绳这一运动对体育器材的要求不高,并且学生在进行运动时,也能够真正地参与进去,并逐渐地发现跳绳运动的优越性能够更加主动地融入体育课堂中。因此,本文就小学体育跳绳运动进行教学研究。

[关键词]小学体育;跳绳教学;实践探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.716

跳绳是小学体育当中一个非常常见的运动,同时也是小学生都比较喜欢的运动之一,因为跳绳这运动在教学时对器材的要求不高,跳绳的难度也比较低,同时跳绳也具有很大的合作性,这就使学生之间的交流与沟通融入进去,从而进一步提高了学生的学习兴趣。因此,在小学体育课堂当中,教师就需要对跳绳教学的方法进行研究,能够逐渐带领学生去锻炼自己的体育能力,让学生能够更加主动地参与到跳绳运动当中,从而进一步促进自身体育素质能力。对此,本文有以下几点看法。

一、实际练习,注意安全

跳绳这一项运动虽说比较简单,但是对于身体素质尚未发育完善的小学生而言,仍存在很大的安全隐患,如果在教学时发生意外,使小学生受到一定的危险,对小学生的成长就会有着很大的影响。因此,在开展跳绳运动时,教师要注意运动过程中的安全性,让学生在实际练习的过程中考虑自身运动基础能力,将安全性给落实进去,从而能够正确高效地提高自身综合素质。^[1]

比如,在正式练习前,教师先对跳绳这一运动进行简单的示范和对理论知识进行讲解,让学生能够把握跳绳运动的核心,通过正确的方式去进行运动,从而提高学习中的安全性。例如,引导学生注意跳绳时的重心、眼睛要注视前方、同时起跳后落地时先将前脚落地,然后缓慢再将后脚落地,这种落地方式能够让小学生受到的力得到充分的缓解,从而防止对身体的损害。通过这种方式来帮助学生逐渐去掌握跳绳运动的要领,能够将运动过程中的注意事项给理解,从而积极地参与到运动过程当中,让安全意识在体育课堂中充分的融入进去,使小学生进一步的掌握跳绳运动的核心,以此来练习跳绳,能够逐渐提高自身的体育素养能力。

二、引导学习,发现优越性

体育有着很多种运动,并且在科技的发展下,越来越多的娱乐方式涌现在学生面前,一些电子游戏等产品对学生的吸引力是非常大的,很容易就会使小学生沉溺进去。因此,教师在教学时就需要引导学生相互之间积极地推跳绳运动进行研学,能够在运动的过程中逐渐发现,体育运动的优越性,并且利用跳绳来降低小学生对电子游戏的依赖,从而让小学生娱乐的过程当中提高自身的素质能力。^[2]

比如,在教学时,教师可以对跳绳运动给学生带来的帮助进行分析,让学生能够逐渐理解跳绳运动的重要性,从而感受到跳绳的优越性,以此来更加积极地投入到跳绳学习当中。首先,参与跳绳运动能够让学生对身体进行全方位的锻炼,例

如,像四肢的协调能力、起跳能力、敏捷能力这些在跳绳运动当中都能充分地体现出来,让学生在学习时得到及时的锻炼。再比如,教师在课堂上将合作意识给融入跳绳当中,开展两人跳绳、三人跳绳和多人跳绳等运动方式,让学生在课堂上及时锻炼自身,感受到跳绳所带来的意义,从而可以更加积极地融入跳绳课堂上,促进学生体育能力的锻炼。

三、花样教学,提高趣味性

跳绳这一运动不仅仅只是一个单纯的娱乐方式,在进行教学时,教师可以进行相应的创新,让多人之间进行合作跳绳,将更加新颖性的事物融入跳绳运动中,从而使学生能够感受到跳绳的乐趣,积极地融入进去,因此,教师在课堂上就可以通过花样教学的方式,帮助学生去逐渐地感受到跳绳运动的趣味性,以此来更加主动地参与到体育课堂当中,对自身体育能力进行积极的锻炼。

比如,在体育课堂上,教师可以将小组合作比赛的活动给渗透进去,以跳长绳为例,教师先让两名学生分别握住长绳两端,然后进行摇晃,小组内的其他成员则上前进行跳绳,比一比看哪个小组坚持的时间更长,同时教师还可以将一些小奖励给设置到这一比赛当中,能够让学生更加积极地融入进去,而感受到跳绳运动的趣味性。再比如教师可以开展双人合作跳绳,教师先引导一名学生去跳几下,然后停下来去等另一名小学生参与进来,一起进行跳绳运动,让小学生在这一过程当中积极地进行合作,从而感受到相应的乐趣,培养对跳绳运动的兴趣,进而更加积极地融入体育课的当中,让自身体育素质达到充分的锻炼。

总之,教师要积极对体育课堂的教学模式进行创新,帮助学生逐渐感受到体育学习的乐趣,从而积极地融入课堂当中。跳绳这一项运动能够被小学生快速地接受,同时,基础能力也可以得到及时的巩固,让小学生在参与的过程中,逐渐感受到乐趣,教师要积极对教学进行创新,利用比赛、小组合作等方式来激发学生的兴趣,让学生感受到在课堂上的参与感,从而更加主动地融入体育课堂当中,能够及时帮助自己促进学习质量,锻炼自身体育素质。

参考文献:

- [1]殷奕.跳绳运动在小学体育教学中的实践研究[J].读写算,2021(30):133-134.
- [2]杨永慧.小学体育教学中提高学生身体素质的有效途径[J].智力,2021(30):46-48.