

跳绳活动在小学体育课堂教学中高效实施的路径研究

段滋春

(平遥县段村镇段村小学 山西 晋中 031100)

【摘要】跳绳在学校体育教学中是一项简单、易操作、健身效果极佳的运动项目。跳绳运动不受场地限制，更不分年龄、性别，只要乐于这项运动就能够通过跳绳达到强身健体、愉悦身心的目的。本文主要探讨了在小学体育教学过程中，如何正确运用合理的教学方法引导孩子们学会并乐于接受跳绳运动，从而真正让学生爱上体育运动。

【关键词】跳绳；小学体育；课堂教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.082

一、跳绳活动在促进小学生体质健康发展中的优势所在

结合“跳绳”的基本动作要领可以看出，跳绳运动不仅要求肢体的高度协调，同时还在核心力量、小腿爆发力、起跳速度等方面有着极高的要求，积极参与跳绳活动势必会促进身体素质的全面发展。小学生正处于各项身体素质发展的萌芽阶段，有效开展跳绳活动显然能够增强上述身体素质，学生体质健康水平自然会因积极参与该项活动得到不断提升。

二、学校体育课堂教学高效实施跳绳活动的路径

1、把握好学生对跳绳的认知、建立学习掌握跳绳的信心
俗话说，“万事开头难”。在跳绳教学的初始阶段，如何利用正确的教学理念引领学生们认识跳绳教学运动至关重要。因此，在学生对跳绳的认知阶段，通过观看跳绳视频、跳绳特色班级展示、自我体验跳绳几个方面进行。

首先，让学生们对跳绳运动建立初步的概念。学生们观看时表现出的惊叹，能够看出他们对新鲜事物认知学习的渴望，从而建立起学习跳绳的兴趣和愿意接受这项运动的意愿。其次，在体验阶段，很多同学会体验到看着简单，做起来却很难的感觉。有的同学提出疑问，“老师，太难了，我能学会吗？”这时，需要耐心地鼓励学生，“通过接下来系统地学习，你肯定没问题的！”最后，通过问答的形式，“同学们喜欢这项运动吗？”“同学们愿意学习这项运动吗？”让学生们建立学习的信心，教师做好评价总结！

2、创新教学练习阶段、提升学生学习热情

在跳绳教学练习过程中，主要通过徒手体验跳绳、单手摇绳跳体验、完整跳绳体验、合作跳绳体验、跳绳展示几个环节进行。

(1) 徒手体验跳绳可以让学生们有节奏地跳跃，并且体验到如何更好地手脚配合好。教师利用口令组织学生们集中进行练习，控制好手摇次数和跳跃次数。

(2) 单手摇绳跳体验可以让孩子们根据跳绳打地的节奏进行有序、有节奏地跳跃，并把握好跳绳过程中跳跃的最佳时机。在这个环节，教师进行动作示范后，利用口令让学生们集中练习。尤其注意的是左右手都要体验摇绳，避免单手体验影响以后的双手摇绳节奏。

(3) 完整跳绳体验是跳绳教学过程中至关重要的阶段，如果这个阶段学生们能顺利完成，对以后的跳绳将会奠定良好的基础。在这个环节，教师把握好学习的进度，避免一部分学习能力强的学生过度地“显摆”，从而挫伤学习能力差的学生们的学习信心。因此，需要根据老师口令完成跳跃。在这个环节，尤其照顾好学习接受能力差的学生，一定做到“不放弃每一个学生”。

(4) 合作跳绳体验是通过小组的形式，让学生们交流学习心得，把自己总结的跳绳方法分享给小组成员。同时，跳绳差的可以提出自己的疑惑，小组内讨论解决。在这个环

节，引导学生们创新跳绳方式方法，让学生们大胆想象创新，敢于实践。

(5) 跳绳展示是在小组合作体验的基础上，各小组通过变换跳绳队形、变换跳绳方法等多种形式进行。通过展示的形式提高学生们的团队意识、创新能力。最后，全班进行总结跳绳方法，教师进行点评总结。在这个环节，学生们的队形主要有，“三角形、正方形、圆形、梯形”。跳绳方法主要有，“双脚跳、行进跳、车轮跳、双人跳”。

3、阶段性达标总结、巩固跳绳基础

学生们学会跳绳不是很难，但是，如何更好地巩固并不断创新？需要教师进一步思考。因此，教师制定相应年级的达标标准。例如，“一年级一分钟跳绳100个，创新跳绳方法2种”。然后，根据达标要求，学生们进行自我练习。最后，通过达标测试，评价总结学生们的完成情况。

4、深化跳绳系统化阶段、提升跳绳蕴含的教育锻炼境界

学会跳绳是一个相对简单的阶段，跳绳阶段性达标可以有效地督促学生们加强练习，跳绳比赛可以提高学生们的练习热情。“比赛结束了，是不是就可以淡化跳绳运动，等到有比赛再练习？”有很大一部分班级是这样的，这就需要我们建立有效地长期跳绳的健身机制。

针对以上情况，首先，我们通过比赛的形式，评比出部分跳绳项目的特色班级，并定期对这些班级进行达标评价，让这些班级坚持跳绳运动，从而带动其他的班级。其次，通过升旗仪式、现场观摩会等形式进行跳绳特色班级展示，让每个班都为争创跳绳特色班级努力。最后，开展跳绳特色课间活动，让学生们时刻参与到跳绳运动中。

三、结束语

跳绳可以提高学生们的身体协调能力、跳跃能力以及身体耐力，提升学生们的团结合作意识及创新意识，从根本上增强学生们的身体素质。一根小跳绳可以带给你快乐，一根小跳绳可以带给你健康，一根大跳绳可以带给你合作的机会。让我们为学生们的跳绳运动提供舞台，让他们健康快乐地学习成长！

参考文献

[1] 廖磊. 在中小学开展花样跳绳实践教学的几点思考[J]. 当代体育科技, 2020(2).

[2] 朱艺. 跳绳运动在体育教学中的实效性[J]. 中学教学参考, 2014(36).

[3] 赵瑞. 浅谈跳绳游戏在小学体育教学中的应用研究[J]. 新课程(教育学术版), 2019(1).

作者简介:

段滋春(1974.12—)男,汉族,山西平遥人,大学本科学历,中小学一级教师,研究方向:小学体育教学。