

初中体育花样跳绳教学指导策略探析

钟卫洪

(瑞金市思源实验学校 江西 瑞金 342599)

[摘要]纵观近几年学生体质健康测试数据发现大部分学生的身体素质和年龄几乎成反比,大部分学生的身体素质随着年龄的增长而递减。虽然现状令人痛心疾首但是现状也折射出了一些影响学生身体素质发展的原因。其中首要问题就是学生的升学压力,这是一个现实的问题,所有人都无法逃避必须要直面面对,但是除了升学压力之外还有另外一个重要的影响因素——网络,所以本文将花样跳绳项目作为研究对象,简要分析它对培养学生体育核心素养的意义。

[关键词]初中体育;花样跳绳;教学指导;策略探析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1769

引言

花样跳绳作为一项全新的运动,容纳了很多项目的特点,通过以上研究发现,花样跳绳与常规体育课相比,对学生的协调性和平衡能力的锻炼效果较明显,这和现阶段初中生以发展协调和灵敏性的锻炼目标相符合,并且花样跳绳的基本速度跳有利于发展学生的速度能力和手脚的协调配合能力。与常规体育课相比,花样跳绳对学生的身体素质锻炼更加全面,较多的练习内容和变换的花样形式,更容易吸引学生们的兴趣,激发学生们的潜能。因此,建议各个学校(初中)积极倡导和引进花样跳绳,让花样跳绳更好地服务于学校,更好地去促进学生身体素质的全面发展。

一、花样跳绳进入初中体育课堂的意义

(一)有利于丰富课堂内容

身体是革命的本钱,只有学生的身体素质提高了,学生才能更好地学习。而学生在繁忙的课业中,只有通过体育课堂来锻炼身体。所以体育是学生校园生活很重要的一部分。目前,学校的体育活动以跑步、篮球、足球为主要部分,活动项目较少,一些新型体育项目如花样花式跳绳较少。花样跳绳活动对活动场地、学生的素质和基础以及器材要求较低。在进行花样跳绳活动的时候,只需要一个可以活动的场地,一段美妙的音乐,和一根绳子,学生就可以进行花样花式跳绳活动,享受美好的青春,享受运动带来的极致快乐。另外,花样跳绳活动对人数的要求也较低,可以单人进行,也可以多人进行。是最容易推广,且要求较低的一个体育活动项目。所以在学校里引进花样跳绳这个项目,可以丰富单调的体育课堂,丰富体育教学内容,可以激发学生的兴趣,积极主动参与到体育运动中,从而锻炼学生的身体。

(二)有利于学生人际交往能力

在运动过程中,能够加强学生的人际交往能力,增强他们的自信,在集体跳绳运动中,还能够培养学生的团队合作意识和坚韧不拔的心理素质。在校园艺术节中,学生就可以充分利用花式跳绳进行表演活动,在活动中学生之间进行配合,培养其团队合作意识,花式跳绳也因此对传统体育文化有一个传承价值。所以,在我国初中体育教学课程中应该充分挖掘花样跳绳的教育资源,在体育教学中加入优秀的民族传统体育项目,并在这样一个基础上对体育课中资源进行不断的完善与丰富,引导学生主动投身于体育活动当中,增强自身的体能,也使传统的民间体育文化得到更好地发展。

二、初中体育花样跳绳教学指导策略

(一)丰富学校体育课的教学内容

学校体育课不仅是帮助学生,缓解在校学习生活压力、提升学生身体健康的重要教学课程,更是学生素质教育的一个重要组成环节部分。调研结果发现在中初中生运动群体中,大多数初中生对各种花样跳绳并没有所谓的了解,在学校体育运动学习中也没有真正地具体接触过花样式跳绳。体育教学活动只是单纯地停留在诸如打乒乓、篮球或者踢足球之类运动中,体育运动教学改革思路应充分顺应当前体育教学改革的实际要求,与教学改革的总体目标相紧密结合,转变中

国传统体育教学发展思路和创新教学方法。在新版的课程标准中,中学综合体育技能教学不再仅仅是简单地要求让初中生自己进行日常综合体育技能活动训练,而是提出要全面深入提升初中生们的综合体育素质。培养初中生的体育综合身体素质,不能只是依靠学生传统的课堂教学方式,单一的课堂教学活动已经不能大大提升初中体育科的课堂教学趣味性。所以,将学生花样跳绳活动加入初中体育课的课堂教学中,能够大大增加体育课堂教学趣味性,拓宽学生体育课堂教学基本知识内容。通过多种多样的心理教学内容提升在校学生的整体综合心理素质。花样男子跳绳在运动教学中不只是需要实施操作起来比较简单容易,更需要能够充分满足当前初中学生的基本运动需求。在高级中学体育教学中积极开展体育花样操和跳绳,有助于不断丰富学校体育活动教学的整体内容,拓宽促进学生身体素质健康发展的体育途径。

(二)开展跳绳评价活动,为学生提供展示自我的平台

在学校开展教育教学中,教师的教学评价极为重要。学生可以通过教师的评价知道自己在活动过程中存在的问题,从而及时对这项问题予以改进,也提升教师的教学质量。在初中体育教学中,教师可利用学生展示指导纠正、课后总结等来评价学生的表现情况。例如,在进行花样跳绳编创活动之后,教师就可以组织学生进行总结活动,评价花样跳绳编创,并组织班级同学进行投票活动,选出自己心中名副其实的“最佳创意奖”以及“最优合作奖”等,对于表现优异的小组,教师要予以奖励,对于表现良好的小组,教师也要予以鼓励。或者师生一同对活动的优点与缺点进行总结,说一说自己对开展这项活动的见解,共同进步。在班级开展活动之后,教师可以将自己班级的学生推荐到更为广阔的舞台,参加更大型的比赛,为他们提供展示机会。

结束语

综上所述,花样跳绳是一项集健身、娱乐和育人等功能于一体的项目,它有利于学生体育核心素养的养成。就花样跳绳的组织形式而言,它对活动场地和器材要求不高,因此它比其他项目更容易推广和普及。就花样跳绳的运动形式而言,它较其他项目而言更有趣味性和创造性,因此更能激发学生课后锻炼的积极性,培养他们养成终身体育的意识。就花样跳绳训练模式而言,它除了个人花样和个人竞速项目以外,其他项目都强调了相互合作探究。因此对于处在青春期的中学生而言在校园推广花样跳绳对培养他们的体育核心素养有着重要的意义,一根跳绳可以让他们在青春的舞台上尽情的释放自己,对生活和学习充满信心,对未来充满期待和渴望。

参考文献

- [1] 蒋建祥. 初中体育花样跳绳教学指导分析[J]. 知识库, 2020(22): 127-128.
- [2] 马培有. 初中体育花样跳绳教学指导探析[J]. 成才之路, 2020(15): 120-121.
- [3] 白月雷. 初中体育花样跳绳教学指导[J]. 学园, 2018, 11(10): 137-138.