

浅谈小学体育花样跳绳教学策略

张娇娇¹ 杨小彬²

(1. 宁都县竹竿中心小学; 2. 宁都县蔡江中小学校, 江西 宁都 342800)

[摘要]新课标要求小学生提高身体素质,这就需要小学体育教师培养小学生对运动的喜爱,使小学生能够自觉地参与到体育训练当中。体育教师采用多种形式的跳绳教学,对提高小学生的综合素质有重要的作用。花样跳绳还可以为小学体育训练中加入更多活力,从而激励学生参与体育运动,提高小学生的体育素养。本文研究了小学体育花样跳绳教学的意义,提出相对策略,希望对小学体育教师有所帮助。

[关键词]体育教学; 花样跳绳; 小学体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1033

花样跳绳作为一项充满趣味性、形式多样的体育运动,受到了小学生的普遍欢迎。在小学体育课中,体育教师采用花样跳绳的教学方法,不仅能使体育课的内容更加丰富,而且能够确保体育活动具有实效性,促进小学生的健康成长。

一、巧借趣味导入,激发运动兴趣

小学生只有对体育运动产生兴趣,才会愿意主动参与到体育运动当中。在花样跳绳教学之前,体育教师就利用互联网技术在网收集关于花样跳绳的历史背景,并将花样跳绳的相关故事都整理出来。并在花样跳绳的课堂导入环节,将整理出来的花样跳绳的故事讲给学生听,也可以让学生分享自己所了解的花样跳绳的故事,在分享的过程中提高学生的语言表达能力。体育教师也可以创设有趣的课堂导入方法,根据花样跳绳的特点,融入进去关于体育的古诗词、典故等内容,激发学生参与体育训练的兴趣。

例如:在花样教学的课堂导入环节,体育教师可以向学生提问:“今天,我们要学习一个新的体育项目,花样跳绳,有没有哪位同学能给大家分享关于花样跳绳的故事呢?”由于体育教师提前让班级学生收集过花样跳绳的故事,因此,有很多学生争先恐后的举手分享,体育教师在学生分享的过程中给予相关的补充。通过学生分享以及体育教师的补充,学生了解到花样跳绳的活动历史悠久,不仅体现了丰富的民族文化特色,而且是一项具有娱乐性的体育运动。同时学生还了解到历史上很多节日活动中都会有跳绳活动,人们利用跳绳活动表达心中的美好愿望。

二、巧施个性教学,凸显主体地位

由于每位小学生都有不同的成长经历,因此在性格特征、兴趣爱好、体育素养方面也各有差异。体育教师在组织学生进行花样跳绳的训练时,要确保学生是训练过程中的主体。因此,体育教师在指导学生时,要根据学生的不同特点,适当转换训练方式,从而满足不同身体素质的学生对体育运动的特殊需求。这种以学生个性化差异的体育训练方式,能够确保每位学生都能提高身体素质,从而提高学生花样跳绳训练的质量。在小学体育的花样跳绳训练过程中,有些学生较为灵活,身体素质较好,花样跳绳时候的表现非常出色;有些学生全局观念较强,与其他学生共同配合双人跳绳或者几个人一起跳的时候,表现的更突出。因此,体育教师要在平时的体育训练中,多观察学生的个性化差异。

例如:在花样跳绳的比赛过程中,教师按照学生个体差异,将学生进行分组,部分体能好的学生进行“双脚交互单摇跳”的比赛,部分合作能力强的学生进行多人跳的比赛。在比赛之前,教师根据学生的个体差异,对学生做针对性的训练,让学生熟练掌握基础的跳绳动作,并在不断练习中提升跳绳的速度,学生有错误动作,体育教师及时给予指导。通过体育教师的个性化差异组织学生进行花样跳绳的训练,学生的积极性得到很大提升。

三、巧创多样形式,提升训练时效

在小学花样跳绳教学的过程中,体育教师需要注重花样跳绳的多种跳法,不断进行创新,并且不断丰富花样跳绳的形式,从而提高花样跳绳训练的时效性。同时,多种形式的花样跳绳还能有助于学生提高对跳绳运动的喜爱,让学生能够自主根据跳绳运动的特点,对跳绳运动进行创新,从而提高学生的创新能力。体育教师在平时的跳绳教学过程中,发散学生思维,鼓励学生创新花样跳绳的形式,体育教师在此过程中和学生共同研究,适当指引学生创新的方向。体育教师鼓励学生将创设的跳绳形式运用到小组竞争或者游戏的过程中,进行实践训练,从而让学生感受到具有趣味性的跳绳训练。

例如:体育教师带领学生进行花样跳绳的训练过程中,将学生创新的花样跳绳形式进行小组竞争练习,在规定的时间内跳绳速度最快的小组获胜。由于是学生自己创新的花样跳绳,所以表现都非常积极,在欢快的竞争中拉近了学生友情。

四、巧置课后训练,巩固课中成果

体育教师在花样跳绳活动结束后,可以根据学生特点,合理的为学生分配课后花样跳绳的任务。学生可以在课后空闲时间,巩固体育教师在花样跳绳中的相关跳绳知识和技巧,提高学生训练的效果。体育教师可以继续沿用训练时对学生的分组,确定小组组长,让组长带领组内成员共同完成花样跳绳的课后任务,确保小组成员内的互帮互助。在下次体育课堂上,体育教师可以将学生分为四人一组,让学生进行花样跳绳的训练。在此过程中,检验学生在课后练习花样跳绳的情况,并对学生在花样跳绳训练时仍存在的问题给予学生相关的指导,让学生及时对错误的动作做出相应调整,提高学生花样跳绳的技能。

例如:有部分学生在跳绳时还存在起跳不标准的问题,学生起跳时用全脚掌用力蹬,落地的时候会表现得很沉重。面对这种情况,体育教师要耐心给学生指导正确的起跳方法,起跳时要注意用脚尖用力,稍微屈膝帮助缓冲,最后轻松落地。教师可一边示范,一边指导,确保学生掌握正确的起跳方法,提高学生体育技能。

结语

花样跳绳是小学体育教学的新内容,在实施教学的过程中,教师要立足该训练项目的特点,灵活地应用示范训练、游戏训练、互动训练等策略,激发学生们的训练兴趣,使学生们通过体验多样活动,掌握花样跳绳技巧,发展花样跳绳技能,提高学习质量。

参考文献

- [1]沈丹艳.探析花样跳绳在小学体育教学中的应用[J].当代体育科技,2019(22).
- [2]谈文文.花样跳绳在小学体育中的创新应用[J].冰雪体育创新研究,2021(01).