

# 跳绳运动在小学体育教学中的应用策略

陈德湖

宁阳县乡饮乡沙河小学

**[摘要]**随着我国教育教学不断改革与发展,当前对小学体育教学的重视度越来越高,体育教学是小学义务教育阶段重要组成部分,对提升学生身体素质、体育素养具有积极促进作用。体育项目中跳绳运动作为一项全民运动,适合各个年龄段的人群,是提升个人身体素质的有效途径。跳绳运动方式简单易学、方式丰富多样,具有一定的趣味性、灵活性、安全性,非常符合小学生内心需求,受到广大师生的一致好评。因此,在小学体育教学活动中,跳绳成为教学中最为常见的运动项目,有利于推动体育教学多元化发展,培养学生的耐力、专注力,提高学生的身体素质。基于此,本文主要对跳绳运动在小学体育教学中的应用策略进行了探究,以期帮助学生实现更好的发展。

**[关键词]**跳绳运动;小学体育教学;应用策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1625

随着我国新课程改革已全面推进,当前小学体育教学活动中,跳绳运动已成为当前教学中必不可少的一个环节,有利于提升小学生身体素质,促进体育教学有序开展,具有极高的教育价值。跳绳运动是一项简单易学、收纳便捷有利于学生身心健康发展,还能够锻炼学生的应变能力、耐力,有助于学生弹跳力、灵敏度的训练,保持良好的精神状态,在跳绳运动中不断收获乐趣。除此之外,跳绳的形式丰富多样,花样跳绳能够给学生们带来更多的娱乐性,使学生在跳绳训练过程中不会感到枯燥和乏味,具有现代化元素,有效提升小学生运动能力。

## 一、跳绳运动在当前小学体育教学中的发展

一直以来,小学阶段体育教学不被重视,有不少学生会误认为体育课就是自由活动、游戏玩耍的,对自身的体育训练要求并不高。在以往传统体育教学活动中,为了能够使课堂教学具有一定的趣味性,通常情况下教师会在体育课堂教学中穿插一些小游戏来增加课堂氛围感,但是时间长了会使学生产生麻木心理,缺少对学生的吸引力,体育教学难以得到提升。由于小学阶段的学生年龄尚小,天性爱玩活泼,为了能够满足当前学生的内心需求,在小学体育教学活动中,教师开展跳绳运动,对于小学生而言,跳绳这项运动简单易学、形式多样,具有一定的安全性,还能够激发学生对体育运动的学习兴趣,锻炼学生的应变能力、持久力和专注力,提高学生的身体机能,培养学生终身体育的精神。目前,跳绳运动在小学体育教学中开展非常广泛,需要广大教育工作者以及学生的共同努力,有效提高跳绳运动在体育教学中的全面开展。

## 二、跳绳运动在小学体育教学中的特点及作用

### (一) 跳绳的特征

在体育项目中跳绳这项运动并不会感到陌生,这是一项容易被人们接受,简单易学、基本上没有年龄限制,又能够强身健体的一项运动,可以说是一项全民健身的运动项目。在小学体育教学中对跳绳这项运动越来越重视,跳绳相对于其他运动项目来讲比较柔和,跳绳具有多样性、趣味性、安全性等特点,对于小学生来说,学习跳绳运动容易接受,同时跳绳的方式简单,还可以确保学生的安全,有效提

高学生对跳绳的兴趣,提高学生身体素质和综合能力。跳绳有不同的方式和方法,还有不同的类型,通常情况下可以划分为两类,按照绳子的长短来划分,具体分为长绳和短绳。其中,跳短绳又可以分为单人跳、双人跳;跳长绳可以分为普通跳、多人跳、花样跳,还可以通过组合的方式进行跳绳运动,能够确保每一位学生都能够有参与的机会。跳绳运动不会受到外界因素的影响,天气、场地也不会受到一定的限制,可以在户外,也可以在室内,只要确保地面平整、空旷就能够满足跳绳运动。对于学生而言,接受能力强,适应能力快,学习跳绳很快就能学会,在掌握基础跳绳的技巧后,还可以学习花样跳绳,增加更多的趣味性,掌握多样技巧。

### (二) 跳绳的作用

跳绳运动属于有氧运动,可以说其中具有较多的重要作用。在跳绳运动中,能够锻炼学生的肩关节、腕关节,学生长时间写字、看书容易造成关节酸胀、疼痛,严重的甚至会产生产生变形,跳绳能够帮助学生缓解疲劳,起到一个自我保护的作用。跳绳运动有助于学生身体健康,提高学生免疫力,帮助学生预防各种疾病,还能够促进身高的增长,保持良好的心理状态。俗话说:“跳绳十分钟相当于慢跑半小时”,由此可见跳绳运动发挥的积极作用,给人们带来的优势,有效促进学生身心健康全面成长与发展。

## 三、跳绳运动在小学体育教学中的重要意义

跳绳这项运动是流传于民间的体育活动,在我国跳绳运动历史悠久,盛行于清代,在清代跳绳这项活动基本上选择冬季跳绳,非常受人们的喜爱,也是民间娱乐的一个项目,当时称跳绳为跳百索,一直流传至今。在当前社会中跳绳是一项非常时尚的运动之一,有很多中年人用来强身健体、很多年轻人用来减肥瘦身等。当然为了能够加强青少年的身体健康,将跳绳引入小学体育课堂,这给体育教学带来了全新的思路和模式,使体育课堂重现生机和活力,提高课堂教学的氛围,受到小学生的喜爱。跳绳是一项适合于各种人群的简单易学的体育运动,其中有不同的形式可以展现,十分受小学生的青睐。在当前小学体育教学中,鼓励推广跳绳运动,对学生的身心健康、心理健康有着深远的意义和影响。

### （一）身体健康

跳绳运动的优势诸多，其中最大的优势就是能够强身健体，有助于学生的身体健康，帮助改善训练者的心肺功能，提高学生应变能力、四肢协调能力等，增加身体各个部位的力量。在跳绳运动中，手臂摇摆可以锻炼学生的臂力，纵身跳跃可以锻炼学生的弹跳力，重复跳跃摆臂能够锻炼学生的心肺功能、心血管系统、呼吸系统等方面都会带来巨大的好处，可以说跳绳运动是有助于身体健康的一味良药。

### （二）心理健康

跳绳运动除了能够有助于身体健康的提升，还能够促进小学生心理健康的发展，每天坚持跳绳运动，能够缓解学生的不良情绪和心理压力，减少心理疾病的复发，能够锻炼学生坚韧不拔的意志力和顽强的拼搏精神，培养学生良好的心态，提高团结合作的思想意识。尤其是在小组合作双人跳、多人跳、集体跳等不同方式下，需要齐心协力，学生之间共同配合，培养学生适应能力、协调能力以及团队合作能力，养成良好的运动习惯，促进学生心理健康的全面发展。

## 四、跳绳运动在小学体育教学中的应用策略

### （一）应用于准备活动中

在以往小学体育教学活动中，通常情况下在上课初始的几分钟时间里，教师都会进行准备活动，基本上以做操、跑步为主，然后进入到正式上课中，这样的准备活动难以激发学生的学习兴趣，难以提起高涨的热情和动力，使进入课程后学生的学习状态显得比较懒散，不利于课堂教学的开展。而跳绳运动能够恰到好处地应用到准备活动这一环节之中，能够对学生的全身进行活动热身，避免热身不足导致身体发生不良反应，结合教学内容采用跳绳运动热身，能够帮助学生很快进入运动状态，提高学生身体机能，同时跳绳热身的选择性比较多，教师可以选择一两个运动形式进行热身，能够达到体育教学更好的效果。

例如，在小学体育教学活动中，教师需要采用跳绳运动来作为课前准备活动，可以选择一两个简单的形式让学生参与热身、舒展身体。一是，可以通过计时跳的方式，使学生们能够快速投入学习状态，放松身心、强化体能；还可以采用匀速跳绳来锻炼学生的耐力，锻炼学生的心肺功能等。如果在正式课堂上进行足球、篮球等类型的运动，利用跳绳进行热身，能够使学生的身体得到调节，激发学生的兴奋状态，使学生身体更加灵活敏锐，为后期投入课堂学习有很大的帮助。

### （二）应用于教学过程中

在小学体育教学活动中，如果教师一味地讲授体育方面的内容，容易使学生对体育训练产生厌倦感，会觉得课上内容比较枯燥、乏味，那么跳绳运动的引用能够为课堂教学增添一抹色彩。由于跳绳运动多样性强，在学习过程中并不是单一的跳跃，能够让学生接触到很多不同形式的花样跳绳，增加课堂教学的灵活性、趣味性，有效提升学生学习的效率，对学生的身体健康、心理健康具有极大的积极促进

作用。在小学体育教学中，教师可以结合跳绳的多样性来创设不同的教学情境，如：创设游戏跳绳模式、竞赛跳绳模式等，充分调动学生主观能动性，让学生感到学习跳绳的趣味性，使学生积极主动地参与训练，有效提高跳绳运动的效果。

在体育课堂上，如果没有游戏的插入，学生的情绪很难调动起来，那么作为体育教师可以尝试在花样跳绳中加入游戏元素，能够激发学生的学习兴趣 and 好奇心，充分调动学生的积极性和主动性，能够达到事半功倍的教学效果。

例如，在开展花样跳绳过程中，教师可以引用“找朋友”的小游戏，让学生们进行双人跳，学生之间结对子，同时还需要学生充分发挥想象力和创造力，每组学生有规定的时间限制，在规定时间内大胆尝试不同的跳法，还可以自主编排，如：前带人、后带人、交叉跳、左右跳、车轮双摇跳、连续跳等不同的方法。由此可见，花样跳绳与游戏结合，能够给学生带来前所未有的新鲜感，调动学生的学习动力和求知欲，还能够发挥创新才能的机会，提高学生综合能力和体育素养，有效提升小学体育课堂教学质量。

### （三）应用于课尾结束中

通常情况下，小学体育课堂在接近尾声时会让学生进行身心放松、自由活动，让学生们能够舒缓身体、放松神经，以便接下来能够更好地投入学习。以往教学活动中，常见的放松方式有跑步、自由活动等，这样的放松形式难以满足当前教学的需求，也难以达到很好的放松效果。而跳绳运动加入课尾符合学生的成长规律，由于跳绳的运动量不是特别大，一方面能够调动课堂教学氛围，另一方面对学生的身心放松有很大的帮助，可以让学生们参与多人跳、集体跳等活动。在花样跳绳中，让学生们集体参与跳大绳，在快乐中结束体育课程，加强学生身体锻炼，增强学生身体体质，是体育教学的重中之重，养成良好的运动习惯，形成终身体育的意识，促进小学生今后全面成长与发展。

## 五、结语

综上所述，跳绳运动作为一项容易操作、娱乐性、趣味性强的运动项目，非常符合小学生的学习需求，将跳绳融入小学体育教学中，能够为课堂增加更多的活力和趣味，使学生学习起来积极踊跃，由以往被动转变为主动，加强学生的身体素质，拥有一个健全的体魄，发展体育运动，增强学生体质，促进学生身心健康的全面发展。

### 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]周莉莉. 激励教学在小学体育跳绳教学中的有效应用[J]. 学苑教育, 2021(22): 29-30.
- [3]刘猛. 花样跳绳在小学体育课堂教学中的应用[J]. 新课程教学(电子版), 2021(10): 101-102.
- [4]周红燕. 如何在小学体育教学中开展跳绳运动[J]. 西部素质教育, 2020, 6(09): 72-73.