

小学体育教学中跳短绳的兴趣指导和培养策略

王国懿

(广州市天河区汇景实验学校 广东 广州 510000)

[摘要]跳短绳是小学体育教材的重点教学内容,也是所有体育运动的基础练习手段之一,找到好的教学方法不仅能够激发学生跳短绳的兴趣,还能培养学生终身体育学习的意识。因此要进一步加强跳短绳教学的重视,结合小学生的身体发育特点和学习规律,指导教学活动的开展,为学生参与跳短绳运动项目创造良好的条件。本文探讨了小学体育跳短绳的兴趣指导和培养策略分析。

[关键词]体育教学;短绳;培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1507

引言

近年来,随着新课程改革工作不断深入,素质教育不断推进,体育教育在学生成长发展中受到更多的重视,教师也慢慢开始关注学生身体机能的发育情况,关注学生身体素质的发展。研究表明,小学阶段是小学生身体发育的“黄金时期”,身体健康的发育情况会直接影响到以后的学习和生活。而跳短绳是一项及其便捷的体育活动,可以利用跳绳对学生进行行之有效的教学,制订很好的教学计划,从而让学生爱上跳绳,爱上体育锻炼。

一、跳短绳对学生成长的重要性

小学阶段的学生年龄尚小,这时候的学生身体素质发展处于一个十分关键的时期。在这一时期,学生的大脑结构与机能会得到迅速发展,骨骼也在增长与健全,他们的神经系统也在进一步完善,常常会表现出兴奋的状态。小学生普遍都比较活泼爱动,基于小学生这一典型的生理发展特征,这一时期的体育运动就显得十分重要,可让学生在学好理论知识的同时,参与体育运动,得到身心上的愉悦和放松,从而达到劳逸结合的效果。跳绳运动可以促进小学生身体的健康成长,跳绳运动是需要全身协调配合才能完成的一项运动,需要上肢的甩绳和下肢的跳动二者结合才能做出完整的跳绳动作,通过身体的连续跳跃,下肢得到锻炼,促进学生肌肉的生长发育,可以很好地促进骨骼和肌肉的生长,大大地提高了身体的调节能力。同时,跳绳运动对健脑也有很好的促进作用,通过跳绳,上下肢配合完成,可以很好地锻炼学生的快速反应和身体的协调能力,对刺激脑细胞的活力具有重要意义。其次,跳绳运动对心脏的发育也有促进作用,它可以提高血红蛋白的载氧能力,加强心血管机能的工作能力。最后,跳绳运动可以燃烧脂肪,具有健身塑形的作用,对跳绳运动校园里的小胖子特别友好,可以通过跳绳运动发展身体的各种能力。

二、小学生跳短绳情况现状分析

(一)动作不规范,难以纠正

很多学生在跳绳的时候经常遇到摔倒的情况,分析原因有以下几点:扔绳子的时候胳膊高度不稳定;直接影响跳绳的速度;容易疲劳;刚开始学习的时候,为了追求速度,动作又快又累;练习时间不能得到保证。例如,在学校里,天气、地点都会直接影响学生的正常练习。在家独立运动是不能保障的,家长的监督也不到位^[1]。除了上课时间安排练习以外,还可以利用休息时间练习,但是如何发挥假期活动最大的作用也是我们要及时解决的问题。

(二)体育教学内容与生活联系不紧密

加强体育课程的教学与实际生活之间的联系,有利于促进学生这一课程学习的积极性,能够保证学生在体育课堂教学之后更快地适应社会,所以目前小学校园中的体育课程还需要严格的按照最新课程标准改革所提出的要求,进行教育工作的开展。但是有一部分小学校园中体育课程的教学内容和实际生活联系并不紧密,很多内容都是教材中所涉及的纯理论性的体育知识,对于现代体育的教学器材和工具也并没有得到充分的利用,这也在很大程度上降低了体育课堂教学工作开展的实效性。

(三)教学方法与教学模式落后

受传统体育教育方法和理念的影响,许多体育教师仍采用传统教学模式,教师成为教学主体,这不仅降低了学生进行体育教育的积极性,也降低了学生体育的自主学习能力。学生无法接受新知识,培养新技能,缺乏必要的思考和创新。这种教育方法理论性比实践性强,严重影响体育教育效果,不能提高学生的综合素质。

三、教学过程中跳短绳的兴趣指导和培养策略

(一)纠正跳短绳方法,增加课堂教学乐趣

形成正确的跳绳动作需要长期的过程。对于小学生来说,这是一个必须解决和面对的问题,我们可以从课堂出发。第一,用双手举着短绳子,徒手动作,用手腕摇着绳子,并驾齐驱,保持双臂高度的均衡,保持力量的均衡。第二:让学生进行模仿练习。首先,一次完成一个绳索-平行跳跃动作,练好后可以继续平行跳跃,双手抓住绳子的两端,双臂自然弯曲,绳子放在后面,手腕和胳膊的共同努力使绳子上下晃动。当绳子要掉到地上时,学生的脚立即跳起来,两手晃动绳子,继续重复这个动作^[2]。第三,教师要做巡视,纠正错误行为,在练习的过程中,我们会发现学生不能连续跑,这样学生的速度会变慢。一个一个地纠正错误的动作:第一,强化手动作的稳定性,两手用力抓住,保持平衡,手腕均匀移动,手腕在移动绳子时上下移动是直接导致断开连续性的主要因素。但是平时练习的时候很难发现这样的问题,所以要集中在课堂上解决,让学生在课后更加顺利地练习。第二,对于练习速度较慢的学生来说,不熟练或者膝盖深是主要原因。这是因为缺乏实践,因此除了上课实践之外,每天晚上都可以安排大的课程活动。不仅可以及时巩固动作,学生的运动时间也会增加。

(二)增加师生之间的沟通,提高学生的学习兴趣

轻松、愉快的学习环境的营造是教学中不可或缺的重要因素。在面对众多的课程内容,学生在学习时面对的压力往往较大,因此,会产生烦躁、厌倦的情绪,这就要求在小学体育的教学过程中,体育教职工人员更应该通过探索新的方法并进行总结,让学生自己积极主动地去进行学习,而不是让学生带着消极的情绪、厌烦的态度去进行体育课程的学习。这就要求老师在教学课堂上,加强与学生之间的交流与沟通,了解不同学生的需求,从而更好地对课堂教学节奏进行掌握。师生彼此之间的相互了解,也可以加大学生对体育的学习兴趣,打造了一个轻松活泼的课堂氛围。跳绳时感受到运动和学习的乐趣,学生会更加积极地跳绳。他们的创造力不断增强,这样不仅可以增强身体素质,还可以增强平衡感^[3]。在我们的日常生活中,这种情况经常发生。大部分孩子练习得很好,速度很快,但有些孩子有很多问题,其中包括动作不正确,速度很慢,所以教师要营造良好的体育跳绳教学氛围,对不同层次的孩子标准不同,要鼓励每一个孩子。下课后,老师要及时指导不足的孩子,与家长联系,提出具体的练习方法,让孩子适应跳短绳的过程。

(三)采用多媒体辅助教学

随着数字信息的发展,多媒体教育作为一种新的教育手段

(下转第1610页)

1. 在点线面教学中, 归纳绘画规律。在对五年级学生进行美术教学的过程中, 我会坚决遵循从简到繁、递增拓展的原则, 引导学生掌握利用点线面进行绘画的规律, 从而让学生更加轻松愉快地掌握到点线面的绘画技巧。同时, 我也会将一些相似的点线面放在一起, 然后引导学生对其进行区别, 就像大小不同的点, 长短不一的线等等, 通过这样的方式, 帮助学生进一步对这些点线面进行区分。

2. 从画面中寻找点线面的绘画规律, 自主认识。在对学生进行点线面规律的引导之后, 可以更深层次地去引导学生对点线面的规律进行学习。例如, 不同的形会在相应的画面中称为点, 通过我的归纳以及学生记忆, 能够进一步促进学生对于绘画能力的提升。

3. 利用游戏的方式, 引导学生拼相似点线面, 进一步提升学生的绘画能力。

对不同点线面进行比较。例如在进行点的学习过程中, 教师给学生两个点, 引导学生找到共同点, 然后再通过对线的比较, 进一步提醒学生点组成不同的线情况。又例如, 在进行线的学习过程中, 还可以采用加长或者是减短的方式, 对学生开展延伸教学。

把常见的点或者是线作为是整体解读。例如, 在进行不同的点线组合的学习过程中, 学生就能够知道线是由不同的点组合而成的, 而点线的结合就会产生不同的画面, 进而形成一个整体进行解读。除此之外, 还有一些比较常见的线, 粗线, 细线等等, 如果学生能够对其进行更加熟练地解读的话, 就能够在一定程度上提升学生的绘画能力。在实际教学过程中, 经常对学生进行这样的绘画学习训练, 从而培养学生在学习过程中

能够进行有意识地学习和记忆绘画方式, 促使学生的绘画能力得到更快发展和进步。

五、结束语

伴随着教育教学改革的不断深入和发展, 我们国家逐渐提高了对于美术教学的重视程度, 教育部门更是提高了对于小学生绘画能力提升的重视程度。美术形式感是学生学好美术的关键和基础, 如果学生不能更好地掌握美术的绘画技巧, 将会在一定程度上影响学生美术学习能力的提升。因此, 我们美术教师一定要积极适应形势发展需要, 改变传统的绘画方式, 采取更加科学、高效的教學手段, 加大小学生美术形式感绘画能力的培养和提升, 从而为小学生美术学习能力的提升奠定基础。

参考文献

[1]《义务教育美术课程标准(2011年版)》[M]. 北京师范大学出版社出版, 2011。

[2]谈艺术形式感[J]. 湖北大学成人教育学报, 1999(04): 3-5。

[3]形式感的价值[J]. 美术学报, 1999(01): 3-5。

[4]形式感笔谈[J]. 美术观察, 1999(02): 3-5。

[5]浅议形式感[J]. 画刊(学校艺术教育), 2014(01): 56-57。

[6]画像石的形式感[J]. 美术界, 2014(02): 78。

作者简介:

帅阳智(1993年3月出生), 女, 汉族, 江西省新干县, 广东省广州市花都区狮岭镇益群小学, 本科, 美术二级教师, 小学美术教育教学。

(上接第1606页)

段被人们所认识, 这种新的教学方法突破了传统的“黑板式”课程, 使教学更加生动、充实, 在传统的体育教育课程中, 体育教师主要是起到指导和示范的作用, 对于困难的运动项目, 即使反复展示所有的动作, 也有部分学生听不懂, 教学效果不好, 让学生产生厌烦的心理。多媒体教学法是能够弥补传统教学的不足的, 能够有效地结合视频和讲解, 让学生直观地看到正确的体育动作示范, 全方位地给学生展示动作, 进行全方位的教育, 这种教学方法不仅激发学生的学习兴趣, 还激发学生教育内容的深入了解^[4]。

结束语

在小学体育教育活动中, 教师应以小学生的个性特征和发展需求为对象, 有目的地制定教育内容, 通过对教学方法和教学模式不断研究和创新, 逐步提高小学体育教育的实效性, 培养学生的兴趣和体育能力。体育教师要与时俱进, 根据所教班级学生的具体情况, 寻找适合学生的教学模式。体育教师要开展多种教学形式, 在体育教育过程中, 体育教师要结合体育教材和学生的身体发展规律进行课程安排, 对于跳绳的训练教学要做阶段性的教学, 达到体育课的有效性, 帮助学生掌握跳绳的技巧, 爱上跳绳。跳绳是一项全面锻炼儿童身体的体育活动, 对场地和身体素质的要求较低, 儿童对天气

等不受影响, 可以在学校、家庭、小区等场所进行练习, 不仅可以通过练习提高身体素质, 还可以提高整体协调能力。小学体育教师应该一改传统的教学方法, 运用激励教学法进行体育教学, 提升体育教师的教学质量, 为小学生带来更轻松和谐的学习氛围, 促进其积极锻炼, 身心健康得以良好发展。

参考文献

[1]周清梅.(2016).小学体育五年级跳绳单元的分层教学实践探究.新课程研究旬刊, 000(021), 96-98。

[2]章顺贵.(2019).小学低年级“跳绳”翻转课堂教学尝试.安徽教育科研, No. 31(15), 69-70。

[3]程丽茹.(2019).发现教学视域下小学生体育课堂直觉思维的实践研究——以低年级《并脚跳短绳》教学为例.科学大众: 科学教育(8), 178-178。

[4]孙海浩.(2019).浅谈小学体育教学中兴趣的培养与疏导.当代体育科技, v. 9; No. 283(25), 89-90。

作者简介:

王国懿(1986-11-3-), 女汉族, 湖南郴州, 硕士研, 主要研究小学体育教育方向, 小学一级教师, 广州市天河区汇景实验学校教师。