

体育教学中花样跳绳的应用

郭娟

(江苏省扬州市宝应县广洋湖镇中心初级中学 江苏 扬州 225800)

[摘要]在体育教育中,花样跳绳属于十分重要的内容,教师应深入分析和研究花样跳绳的训练方法和技巧,激发学生活动参与主动性与积极性,保障花样跳绳训练有效性。本文将展望和分析花样跳绳的训练构思,研究有效教学策略,帮助学生掌握跳绳技巧和方式,提高学生的跳绳水平。

[关键词]体育教学;花样跳绳;教学训练;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.959

前言

新时期背景下,素质教育成为追求,素质教育需要教师高度重视,更新教育理念和方式,使用合适的教学手段,组织学生展开体育知识学习,保障体育学习效果。在体育教育中,花样跳绳十分重要,属于重点内容,得到了学生的认可与喜爱,能够强化学生身体素质水平。学生喜欢有趣的花样跳绳,能够让学生实现身心素质的全面、健康发展。训练期间,需要教师充分考虑学生的兴趣爱好和年龄特征,利用学校的教学资源,在多样化活动中,提高学生学习主动性、积极性,提升学生身体素质水平。

一、现阶段的花样跳绳训练状况

在体育教育中,花样跳绳属于以跳绳为基础的体育活动模式,能够显著提高学生身体机能与素质。帮助学生塑造完美体形,协调学生身心发展。与新课改要求相匹配,提高了学生的综合素质^[1]。当然目前体育教学中,仍有许多问题需要注意,不利于花样跳绳活动顺利开展,影响学生综合能力、身体素质培养效果。

(一) 教师不重视花样跳绳训练

体育教学期间,部分教师并不重视花样跳绳。带领学生训练花样跳绳的时候,并没有深入研究花样跳绳训练方式和技巧。很多学校体育教改期间,并没有深入关注花样跳绳的训练构思,无法保障花样跳绳的教育效果和质量。较差的教学效果,打击了学生的信心,学生没有主动参与训练,无法形成训练自信心。

(二) 学生没有参与积极性和主动性

作为体育锻炼主体的学生,一直是体育教育工作开展重心。不论什么体育项目,想要有效开展,最重要的都是吸引学生课堂注意力,让学生能够集中精力,主动参与到体育学习。可现实却是,教学期间,不少学生并没有表现出花样跳绳的活动参与热情。学生没有兴趣参与体育训练和花样跳绳。之所以如此,和教师所用教学方式枯燥无聊有关。乏味且枯燥的训练模式,并不能激发学生运动热情和兴趣^[2]。很多体育教师在花样跳绳训练的时候,没有考虑学生主体作用。学生训练和学习十分的被动,无法保障学生训练有效性和质量。花样跳绳教育,没有顺利开展,学生身体素质,得不到充分训练。

二、花样跳绳的训练构思

作为民族传统体育活动的花样跳绳,有着悠久的历史。很多民众平时都喜欢花样跳绳,花样跳绳是一项深受学生喜欢的体育项目。花样跳绳,不受年龄、器材、场地限制,是一项效果非常好的体育项目。花样跳绳项目的开展,需要教师创新与改革训练构思,提高学生训练有效性。

(一) 提高重视度转变教育思路

在花样跳绳训练期间,学生身体素质得到显著锻炼,可以保障学生身体素质安全,适应当代体育教育追求和目标。体育教学的时候,教师需要重视花样跳绳训练方法,明确花样跳绳的训练目标和内容。教师转变思路,调整教学方法更新理念^[3]。教师必须明白体育教学中的花样跳绳训练重要性,改革和创新训练方法。用多种多样的活动模式,提高花样跳绳训练效

果和趣味度,吸引学生参与。教师应结合学生兴趣喜好和年龄特点,组织各种各样的花样跳绳项目。让学生表现出花样跳绳参与积极性和主动性。教学的时候,教师应和学生保持良好互动,用于培养学生训练习惯,强化学生身体素质水平。

(二) 情境教育激发学生训练激情

在教改持续深入的今天,如今体育教学必须一改常态,将目光更多的集中于学生身体素质的综合锻炼,强化学生的多元素质能力。教师应关注和留意学生全面发展和健康成长。体育教学的时候,需要教师贯彻教改基本要求,转移教学重点,重视学生综合素质建设。

花样跳绳的训练,应当按照学生性格特征,深入研究训练方法。使用教学情境,让学生表现出训练参与热情和积极性,完成体育技能训练和锻炼,培养学生的综合素质。教学期间,需要教师按照教学要求,创新改革花样跳绳的训练构思。

比如教学的时候,为了让学生表现出浓厚兴趣,教师完全可以在花样跳绳训练期间,穿插各种游戏。让花样跳绳的训练呈现出趣味化、生动化、多样化特征。比如在花样跳绳中,穿插躲避球游戏,让学生充满兴致的参与活动。教师需要做好组织,用各种各样的跳绳活动提高学生的学习兴趣,提升学生思维活跃度的同时,开发学生创新素质,引导学生获得更好的成长。

(三) 课间活动强化学生运动素质与能力

众所周知,花样跳绳是一项教学价值非常好的体育活动与项目,除了能够帮助学生塑造身体和体形之外,还能强化学生身体素质能力,提高学生的综合素质水平。课堂教学期间,需要教师做好课堂教学活动设计,组织多种多样的活动与训练内容,让学生保持活动参与激情和热情,使学生形成体育意识和运动参与热情,提高花样跳绳教育质量和效果。比如,为了让学生能够表现出花样跳绳积极性和主动性,教师可以分组学生,组织学生在小组中一起学习,观察小组表现。趣味十足的竞争活动,能够有效吸引学生。学生被竞争活动所吸引,学生形成了团队意识和精神,能够保障花样跳绳教育质量和训练有效性。

结语

现如今,体育教育中的花样跳绳已经深受重视。花样跳绳属于操作简单、简单易懂,容易学习的体育内容。花样跳绳有着丰富多样的开展形式,对场地要求并不是很高。花样跳绳同时兼顾陶冶情操、娱乐大众作用,能够发展学生的身体、心理和思维,属于可持续发展活动项目。教师必须改革和创新花样跳绳的训练方式,提高花样跳绳的教育质量和教育效果。

参考文献

- [1]王徐杨.在跳绳教学中培养学生的运动兴趣[J].华夏教师,2020(21):15-16.
- [2]高杨.简论小学花样跳绳课程开发的创新思路[J].青少年体育,2020(07):80-81.
- [3]陈冰洁,范艺博,孙悦.花样车轮跳绳成套动作创编技巧分析[J].林区教学,2020(07):83-85.