

# 浅谈小学体育跳绳教学指导方法

万倩

(南昌市青山湖区上海路小学 江西 南昌 330029)

**[摘要]**跳绳是新时期的一种体育训练活动,随着物质教育的不断发展而进入到体育课堂中。和传统的跳绳项目比,它更能促进学生的身心发展,从各方面增强学生的协调能力,提升学生的课堂参与意识。小学的体育素质教学,对学生的“体能发展、身心成长”都有特殊的需求,只有强化体育活动的训练过程,才能有效解决传统体育教学弊端,给孩子们提供有价值的体育训练活动,让学生的形体塑造得更加美丽。

**[关键词]**小学;体育跳绳;指导方法

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1419

## 引言

跳绳是新时期的一种体育训练活动,但在当前的小学体育课堂中还落实的不是很好。为了响应新时期素质教育的号召,教师要注重跳绳的形式,丰富体育教学内容,从各方面弥补花样跳绳训练的不足。小学阶段的学生年龄较小,需要教师的引导和监督,并给予他们实质的鼓励。只有强化跳绳的实例,提升学生的体育锻炼意识,才能从本质上培养学生的身体素质,推动小学体育课堂的发展进程。

### 一、跳绳完整的动作方法

在教学过程分别设置了掌握并脚跳、徒手转动手腕画圆形、徒手跳摇结合、双手握绳甩动摇圆形、双手握绳跳绳等动作。在跳绳的过程中,跳绳者要两眼直视前方,切忌全脚掌落地或用脚跟落地,要用前脚掌落地,避免全脚掌落地和后脚掌落地造成脑部、骨骼、内脏等器官受到震动或损害。在跳跃过程中,要学会节奏地进行呼吸,保护内脏器官。跳起时两臂的大臂紧靠身体两侧,上臂呈水平状态,两肘稍向外屈,手腕发力进行内旋外屈跳跃运动,保证在跳起的时候绳子稍接触地面,这样还可以节省一定的力气。通过连续跳绳的练习,让学生在参与的过程中掌握跳绳完整的动作方法,这样他们的学习兴趣越来越浓,学练积极性也会越来越高。在这个过程中采用跳绳晋级的活动,即能完成一个跳绳动作的学生为0级,能完成连跳10次以上的学生晋级为1级;能完成连跳50次以上的学生晋级为2级;完成连跳80次以上晋级为3级;最后挑战30秒内连跳80次以上的晋级为4级,并成为考官。获得考官资格,可以参与到晋升等级的评判,这对学生是一个莫大的鼓舞,同时也使学生表现出了很高的学习积极性。

### 二、跳绳课堂中的教学方法

#### (一) 创设问题情境

问题能有效地激发学生的思维,引起思想的碰撞,所以在教学过程中,教师应当结合实际教学内容,设置相应的问题情境,让学生通过独立思考或者小组合作的方式展开探究学习,让学生在掌握理论知识的同时,对跳绳的技能有了进一步强化。除此之外,教师应当给学生积极的鼓励,让他们找回学习的自信,让他们明白进行分层分组是为了更好地开展教学工作,而不是对学生好坏的划分。

#### (二) 设计体育游戏,提高体育锻炼效率

根据小学体育教学内容和教学要求,在发展学生体育综合素质时,教师不仅要让学生了解教材中涉及的体育运动项目,还要让他们通过锻炼熟练掌握正确的体育技术动作。在锻炼过程中,复杂的体育技术动作和反复的练习都容易让学生产生疲劳感,使他们对体育锻炼失去兴趣。根据学生的心理状态和学习能力,教师可以把锻炼内容与游戏结合起来,提高学生的参与积极性,让他们在快乐的游戏里熟悉所学的技术动作,最终达到正确掌握、熟练运用的程度。例如,在教学“1分钟跳绳”时,教师让学生掌握了跳绳的技术动作后,可以设计跳绳比赛,规定时间为一分钟,让学生站成一排同时跳绳,看看谁跳的最多。还可以设计“跳绳接力”,把学生分成两队,每队的队员人数相同,每队一次选出一个学生,每个学生跳100下,完成之后下一名学生拿过跳绳继续跳,哪个队的所有队员

先完成,哪个队就获得胜利。在激烈的氛围中,每个学生都充分发挥了自己的实力,熟练掌握了跳绳的技术动作,并通过参与游戏比赛增强了他们的下肢力量,提高了他们的动作协调能力。

### 三、小学体育跳绳教学注意事项

#### (一) 态度言辞要求

教师既可以起咨询作用,又可以起辅导作用。教师在课堂上的表现,总是通过言语来表达。以前我们总是“直言不讳”地指出学生的某些缺陷和不足。如有一个学生在做山羊分腿腾越时,跳过去的动作很勉强,腿有些弯,我们会说,“动作质量不高,腿明显曲折腾空动作不明显,没有达到合格标准。”但是今天我们会这样说:“某同学今天已经能够跳过山羊了,这是一个可喜的提高,如果你能在以后的练习过程中再注意一下腿的伸展,动作就更精美了。”这样学生是否更容易接受?同时在新课程实行中,教师放下师道尊严的架子,经常倾听学生发表不同观点,能够承认自己在某些方面知识的缺陷,利用学生中一些有特长的知识来填补自己的不足,这样的做法更能得到学生的尊敬。

#### (二) 要对学生的身体素质有详细的了解

高中体育老师在运用分层教学法之前,应当要对学生的身体素质有详细的了解。但不能仅仅从一次测试的体育成绩对学生的身体素质进行评判,因为有些学生在进行测试时,可能存在特殊身体情况或者其他外界因素影响而导致测试成绩不准确。所以高中体育老师对学生进行分层次教学之前,应该做好充足的准备,要认真的去统计学生的真实身体素质。除了避免简单机械的用测试成绩分层次之外,体育老师也可以用一些调查问卷的方式去统计学生自身的身体素质。或者让学生在保证自身状态良好的情况下,去调查学生一些基本体育运动项目的情况,例如长短跑、跳远、引体向上、坐位体前屈等。在充分掌握学生实际的身体素质之后,再根据不同素质的学生进行分组,让每一组的成员身体素质都相近。这样一来,既能减少学生之间因身体素质差异过大而缺乏运动兴趣的情况发生,又能够促使同水平小组内各个成员相互鼓励,提高自身的体育素质。

### 结束语

综上所述,在小学体育教学中,教师要采用趣味教学模式,激发学生的参与兴趣,让他们在主动锻炼中掌握体育技术动作,培养他们勇于挑战、敢于面对困难的体育精神,在增强身体素质的同时形成坚强的意志品质。在设计教学内容时,教师要深入探索不同的教学方法,结合体育教学内容,给学生提供趣味性的学习内容,让他们在主动练习中获得提高,实现高质量的小学体育教学。

### 参考文献

- [1]季海如.小学体育课堂中的跳绳教学[J].山西教育(教学),2020(10):25-26.
- [2]宋亮.跳绳:小学体育新亮点[J].教育,2020(23):17-18.
- [3]李勇强,钟国华.浅谈创建小学体育跳绳特色项目的心得体味[J].教师,2019(36):98-99.