

浅谈运用跳绳在小学体育课堂中有效提升学生素质

陈美玲

(河北省三河市汇福实验学校 河北 三河 065201)

[摘要]跳绳是一种非常有效的有氧运动,它既可以培养学生坚韧的意志品质以及终身体育的意识和习惯,又可以促进学生速度、耐力、协调力以及力量等体能方面的发展,还可以塑造学生健全的心理品质。因此教师要组织学生展开多样化的跳绳活动,要引导学生加强跳绳的学习与练习,从而全面提升学生的体育素养。

[关键词]跳绳;小学生;体育素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.888

体育是一门实践性很强的科目,是小学教育不可或缺的重要组成部分。有效的体育运动不仅可以锻炼身体,还可以减轻学生的学习压力,塑造学生健全的品格。跳绳,这一运动项目简单易操作,一根简单的绳子像是被施过魔法一样,非常灵巧,学生们完全可以结合他们的兴趣爱好展开个性化的练习。因此教师要多措并举,培养学生的跳绳兴趣,促进学生身心的健康发展。

一、花样跳绳,培养学生的运动技能

花样跳绳是在常规跳绳的基础上发展起来的运动项目。花样跳绳活动中,一根简简单单的绳子,不仅能够变化出多个花样,还能够给学生们带去无穷的乐趣,更能够让学生们获得满满的成就感。而且花样跳绳还融合了舞蹈、体操、杂技等多种元素,所以需要学生们进行认真的学习与反复的练习,需然后在此基础上掌握相应的跳绳技巧。因此教师要一边进行详细的动作示范,一边进行相应的语言讲解,一边让学生展开相应的学习与练习。

比如简单的剪刀跳、单脚跳、前后交叉跳以及两人同摇同跳和两人单摇同跳等,这类的花样跳绳所需的技巧比较简单,模仿力强以及运动能力强的学生看过两遍之后,就能学会。那么教师可以让运动基础较差的学生学跳,逐步培养他们的跳绳技能。

比如难度较大的一摇两跳乃至一摇三跳,或者是双脚空中前后与左右分跳的跳绳花样,就需要学生花费一定的时间和精力,而且需要学生在反复观看动作示范的基础上展开练习。教师要引导跳绳能力强的学生进行选择性地学习和练习,并对学生进行针对性的引导和帮助,从而切实促进每一个学生跳绳技能的发展与提升。

现代信息技术背景下,教师可以向班级学生推荐不同难度的跳绳视频,引导学生在观看学习的基础上进行模仿性的练习。

二、正面激励,培养学生良好的运动习惯

跳绳运动贵在坚持,然而跳绳运动中,学生不可避免地会产生疲惫感与枯燥感,甚至会有学生因为无法熟练跳绳而产生一定的失落感,所以他们特别需要教师的鼓励和赞赏。因此教师要加强对学生的正面激励,要鼓励学生坚持跳绳练习,从而引导学生养成良好的运动习惯。

首先,是目标激励。即教师要结合班级学生的运动特点,帮助学生制定适合他们自己的跳绳目标。比如学生的跳绳兴趣比较浓厚,那么教师就要引导学生每天坚持至少10分钟的跳绳练习。学生可以在早晨、傍晚或者大课间的任意课外时间展

开,享受跳绳运动的酣畅淋漓。当然,如果学生的跳绳能力比较欠缺,那么教师可以引导学生每天进行至少5分钟的跳绳练习。只要学生们结合自身的能力进行了坚持不懈的练习,那么教师就要对其进行一定的奖励。

其次,是榜样激励。即教师要在做好自身的榜样示范之外,在班级范围或者学校范围内选择跳绳出色的学生,并号召其他学生向其学习。其实,每一个学生都希望获得教师以及小伙伴的肯定,所以他们会模仿榜样的跳绳行为,都会积极督促自己,进而就会营造浓厚的跳绳氛围。

三、跳绳比赛,培养学生的拼搏进取精神

体育比赛活动中,参赛者站在万众瞩目的场地上,观赛学生会发出一阵一阵的呐喊声,所以参赛者会拼尽全力,观赛学生会热血沸腾,因而每一个学生都会深刻感受到体育活动中“更快、更高、更强”的运动精神。因此教师可以组织展开多样化的跳绳比赛,从而全面培养学生的拼搏进取精神。

首先,教师可以组织学生个人展开比赛活动。即结合学生一分钟内的连续跳绳次数,或者是花样跳绳种类进行评分。比如班级学生没有学习到更多的跳绳花样,那么就比赛一分钟内的连续跳绳次数,学生自己摇绳自己跳,教师以及其他学生数数。比如班级内大多数学生都能够跳出多种跳绳花样,那么就比赛跳绳花样种类。教师要给予跳绳优秀者实质性的奖励,从而有效调动学生参与比赛的兴趣。

其次,教师可以组织展开小组比赛。跳绳的主体可以是个人,也可以团体,所以小组比赛也是一种很好地培养学生跳绳技能和运动品质的活动。小组跳绳比赛中,教师也可以结合连续跳绳次数和跳绳花样对学生进行评价,不同的是小组比赛中,学生们的团体意识更加强烈,他们会互相督促与帮助,因而每一个学生都会在原有基础上获得发展提升。

总而言之,跳绳是一种非常适合小学生体育锻炼的运动项目,其不仅能够培养学生的运动技能,还能够增强学生身体的敏捷性和灵活性,更能够培养学生良好的运动习惯和意志品质。因此教师要组织学生多种跳绳花样,要加强对学生的正面激励,并组织展开跳绳比赛,从而全面提升学生的体育素养。

参考文献:

- [1]刘军.巧用跳绳项目,发展学生体育素养[J].田径,2020(06):9-10.
- [2]曹康丽.如何通过跳绳运动有效提高小学生体育核心素养[J].课程教育研究,2019(01):210-211.