

花样跳绳在小学体育教学中的积极作用

任志娟

新疆乌鲁木齐市第二小学

[摘要] 花样跳绳的显著特征体现在器材简便、动作花样多、具有良好的健身效果、较强娱乐性等多方面，所以深受大众尤其是中小学生的青睐，目前，花样跳绳已经逐渐成为一项重要的课间娱乐和体育教学项目。近年来，本人的体育教学中也开始在体育课堂、课外体育活动中引入花样跳绳，实践表明，组织和开展花样跳绳活动，利于学生学习兴趣的良好激活，能够引导更多学生在体育运动中积极参与，可保障学生腿部力量的有效增强，促进学生身体协调能力有效提高，也利于学生终身参与体育实践志向和习惯的良好培养。

[关键词] 花样跳绳；小学体育教学；积极作用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.867

小学体育教学中较为常见的一种教材、教具就是跳绳，同时运动员提升自身身体素质的一种有效手段也是跳绳，且近些年，一些县市开始在体育中考或高中体育会考项目中列入跳绳。虽然说以往体育教学中也有跳绳的存在，但跳法的单一化特征十分突出，加之教学手段的创新性不足，长此以往，必然会降低学生的积极性，也不利于师生共同参与兴趣的充分激活。而对于花样跳绳来说，其具有创新性的跳法，能够实现教学中的互动目标，加之基于动感激情音乐的配备，能使当今网络时代青少年对该项运动的新鲜感、趣味性有效增强，确保教师乐教、学生乐学的良好教学局面逐步形成。对此，为不断提高学生的身体素质水平，必须要探讨小学体育教学中花样跳绳的积极作用及具体实践路径，确保花样跳绳的应用价值能够充分发挥。

一、花样跳绳在小学体育教学中的积极作用

（一）利于拓展学习兴趣、延伸基础活动类型

作为一种体育项目的花样跳绳，利于学生身体素质的有效锻炼，也能够促进学生抵抗力的有效增强，并推动学生整体运动灵活性的有效提高。所以，小学体育教学中，教师可选择花样跳绳这一教学方式应用，确保学生对体育课堂的探究兴趣逐步生成，以此推动整体教学效果有效提高^[1]。花样跳绳具有较强的趣味性和整体灵活性，可随时随地开展，仅需准备跳绳工具即可达到良好教学效果。需注意，花样跳绳活动开展环节，一旦活动难度存在过高或者是过于严格要求场地，会导致整体教学效果受到影响，也会给学生的积极性造成一定阻碍。所以，与其他体育运动相比，花样跳绳易被学生接受，能为学生闲暇时间的充分利用提供有利条件。花样跳绳也利于学生兴趣的延伸，可促使学生通过不断探索的一个过程，使学生对户外运动的认知水平逐步提高，确保基础活动重要性进一步凸显，使体育课堂教学中过于沉闷的行动倾向有效避免。

（二）利于培养身体素质、锻炼学生创造能力

学生基础素质培养的一个重要手段就是花样跳绳，通过花样跳绳使学生通过课外活动的过程，达到积极向上良好心态的保持目的，推动学生能够对相关体育形势进行进一步探索，促进学生身体素质有效增强。小学体育活动教学中的跳绳运动项目，存在较高强度，可切实锻炼学生的跳跃能力，确保学生身体的协调性、灵活性有效提高；而通过花

样跳绳活动的开展，能帮助学生体质进一步强化，确保学生能够在成长阶段获得充分活动量，使学生可能出现的发育问题有效避免^[2]。除此之外，因花样跳绳自身需要一定创造力，所以教师要借助相应活动的开展来提高学生的想象力和创造思维，以此为学生未来发展提供有利条件。可见，花样跳绳在小学体育教学中的显示意义巨大，能为学生成长提供辅助作用，也可保证课堂教学中良好教学目标的有效实现。

（三）利于强化合作能力、培养学生跳跃默契

在花样跳绳活动组织与开展环节，教师可选择一人以上的配合练习方式，如双人练习、三人小组练习、小组团体等形式。这一过程，会提高对学生个体的配合能力要求，而在学生不能达到相应标准的情况下，极有可能会降低整节课的教学效果，也会给后续花样跳绳活动的开展造成影响^[3]。所以，教师应灵活带领学生进行联系。如先选择三人直跳的方式进行应用，使学生个人基础能力得到有效锻炼，确保学生能够通过合作的过程实现良好配合目的，实现锻炼质量的有效提高。但该环节受身高差异化因素影响，个体和个体之间跳跃高度也会有所不同，考虑到此种情况，为确保最佳跳跃效果有效实现，教师要引导学生进行沟通，通过基础跳绳力度的确认，进而保障自身能够更好地配合其他同学，确保良好花样跳绳练习目标有效实现。此外，通过花样跳绳多人训练方式的应用，也利于学生协同能力的有效培养，可促使学生在合作跳绳环节基于沟通的有效强化，实现整体锻炼效果的切实提升，使后续跳跃的基础有效夯实。

二、花样跳绳在小学体育教学中的实践

（一）带领学生了解花样跳绳、激活学生锻炼兴趣

花样跳绳活动组织的前期，需要教师基于常用教学方式的应用，将该项活动介绍给学生。首先，以学生年龄和身体情况为依据，进行合适训练模块的选择，之后将花样跳绳形式与具体内容展示给学生，也可借助多媒体设备的应用，将花样跳绳短片播放给学生，带领学生直观感受该项运动乐趣所在^[4]。其次，体育教师要在学生的自主学习方面给予鼓励，并为学生的动作提供指导；体育课后，体育教师要将相应的基本练习布置给学生，如左右脚跳、单跳、双跳等，并鼓励学生以教师为模仿对象进行练习。最后，为确保能够进

一步活跃课堂气氛,教师也可基于多媒体的应用选择一些对应背景音乐进行播放,使该项活动的趣味性、娱乐性进一步增强。而在学生学会基本跳绳技巧的情况下,需要师生共同创新,基于多样化花样跳绳活动的开展,保障不同学生的个性化发展需求和锻炼需要得以充分满足。

(二) 采取循序渐进教学方式、逐步开展跳绳运动

小学阶段的体育教学中引进花样跳绳活动时,需要教师以逐步、分阶段原则为依据,循序渐进开展花样跳绳活动,确保学生的基础动作掌握、技能提高、自主灵活应用等一系列学习目标有效实现。比如说对于第一阶段的学习来说,以跳绳动作分解为例,可先带领学生进行节奏性原地跳跃练习,以此为前提,两侧跳跃训练方可开展,之后可向空中摇摆训练方面拓展,并让学生将绳子叠在一侧,摆动双手和双腿达到良好训练目的^[5]。除此之外,也应练习双腿原地跳跃,使学生惧怕绳索的现象有效避免,确保学生的协调能力得到有效培养。该环节需注意,体育教师要对学生的错误给予针对性纠正,并为学生的自主改进提供鼓励。

(三) 激发并促进创意、赋予跳绳更多的新鲜玩法

花样跳绳具有较多的种类,所以教师要综合思考怎样借助不同跳法使不同花样随意改变,进而鼓励学生开展创意活动,确保学生在体育活动中参与的兴趣进一步激活。具体来说,在花样跳绳选择跳法的过程中,要以项目学生人数相结合,具体可分为以下三种:第一,个体跳跃。该种跳跃项目的目的在于促进学生反应能力有效提高,帮助学生四肢逐步协调,该环节教师可通过跑步跳跃及前后跳跃、左右跳跃等活动的设计,来达到预期训练目标。第二,多人跳。如组织两到三人或更多人的小组进行交互跳;第三,六人以上跳。针对该跳法来说,教师可围绕彩虹跳及高抬腿跳、背花跳等活动进行设计,为学生进一步锻炼身体提供辅助作用^[6]。基于不同类型跳绳动作的设计过程,要以不同年龄段学生为依据,重视跳绳难度的逐步增加,确保学生能够在选择合适跳绳方法的过程中,针对性提高自身素质水平,通过创意化游戏的组织和开展,确保花样跳绳锻炼作用充分发挥。

(四) 采取趣味性游戏教学法、保证教学的有效性

小学体育教学中引进花样跳绳时,教师也可选择趣味性游戏教学法,该游戏活动组织过程要以跳绳为主要出发点,通过一些跳绳游戏的组织设计,确保学生能够处在趣味性的游戏环境中,实现跳绳技巧的更好掌握目标^[7]。具体来说,教师可围绕以下不同游戏训练活动进行组织:第一,点点比赛。主要是引导学生以音乐为依据来跳绳,使学生肢体协调能力、节奏感得到有效训练。第二,编花游戏。该游戏主要是组织学生玩摇绳,最终对比谁编的花最多。此类活泼及富有趣味性的游戏跳绳活动,不仅能为花样跳绳的进一步发展提供助力,同时也能够使学生的身体得到全方位锻炼,为花样跳学教法的有效性提供切实保障。

(五) 组织花样跳绳互动、提高学生锻炼的积极性

教师组织学生进行相互学习,不仅利于学生创新意识的有效激活,使学生之间的思维灵感得到有效碰撞,同时也利于学生在活动中参与动力、兴趣的进一步提高,确保更良好、预期的学习效果有效实现^[8]。所以,小学体育教学中引进花样跳绳时,教师可先向学生示范,之后寻找适当机会让学生之间开展互动学习,促使学生能够深刻体会到花样跳绳魅力所在。比如说,体育课堂教学环节,教师可选择几名优秀学生组织合作学习,并让学生两两之间来互动跳绳,而对于其他学生来说,要进行观看和模仿,在此基础上分组整体协商,通过体育课堂上社交活动的组织和开展,让学生进行双人跳。该环节教师也可引导学生进行自主创新,使双向互动花样跳绳能够进一步完善,让学生将自己最喜欢的跳绳形式设计出来。需注意,以上互助教学中要为学生的安全提供保障,对于学生的危险动作要严格禁止,进一步巩固体育课气氛的同时,也能够有效优化学生的学习效果。

结束语:

小学体育教学中引进花样跳绳,能够带领学生切实感受、体会运动乐趣所在,同时辅助学生花样跳绳技能掌握的过程中,借助课内外反复练习活动的积极开展,能够更好地促进学生身体素质水平全面提高,也利于学生克服困难、不服输等精神的养成,实现学生自信心的有效增强。总而言之,花样跳绳活动组织开展环节,教师要深刻意识到花样跳绳的价值和积极作用,从学生实际情况出发,带领学生掌握多样化花样跳绳技巧,重点关注学生身体素养的全面提高和良好发展,加之带领学生进行创意活动,以此推动学生智力、潜能发展,最大限度发挥花样跳绳的教育功能。

参考文献:

- [1]于林.花样跳绳在小学体育教学中的积极作用及开展策略[J].体育画报,2021(11):64-65.
- [2]陈娟.花样跳绳在小学体育教学中的积极作用[J].读与写,2020,17(31):246.
- [3]陈中颜.花样跳绳在小学体育教学中的积极作用[J].文理导航·教育研究与实践,2020(5):229.
- [4]肖红.花样跳绳在小学体育教学中的积极作用分析[J].文渊(小学版),2020(7):815.
- [5]段倩文.花样跳绳在小学体育教学中的积极作用分析[J].新教育时代电子杂志(教师版),2021(3):49.
- [6]张剑靖.花样跳绳在小学体育教学中的实践研究[J].长江丛刊,2018(9):289.
- [7]孙立国.浅谈花样跳绳在小学体育教学中的实施策略[J].天津教育(中、下旬刊),2020(10):12-13.
- [8]王卫卫.中小学体育花样跳绳教学的具体实施对策[J].语文课内外,2021(17):148.