

农村小学一年级并脚跳短绳的教学策略研究

刘炳坤

(广东省广州市增城区石滩镇石厦小学, 广东 广州 511330)

摘要: 跳绳是我国民间传统的体育项目, 特别在学生中广为流传, 而且跳绳也是我国学校体育的基本教学任务, 尤其是小学一年级的重点教材, 是必须考核的项目, 对其教学具有极大的应用意义和普及价值。在教学中, 教师可以积极创新跳绳教学模式, 深入地探究跳绳的教育教学方法。通过多元化的教学, 切实提高学生的身体机能和身体素质, 促进学生意志力、耐力、灵活性、敏捷性的发展。

关键词: 一年级学生; 正摇并脚跳绳; 教学策略

【中图分类号】G633.96

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)11-180-03

跳绳是综合反映学生跳跃能力和上下肢协调配合能力的项目, 是小学体育课的重要内容, 是全国学生体质健康测试的必测项目, 也是中考体育测试项目之一。然而, 一年级跳绳教学往往被大多数教师所忽视, 有的只是蜻蜓点水一带而过, 更多的是让学生自己学, 能跳得很好的学生并不多见。因此, 本文从一年级学习跳绳的有效性出发, 在教学实践中总结出课前、课中、课后等多元化的教育教学方法, 让学生正确掌握正摇并脚跳短绳的方法和相关知识, 充分发展学生的跳跃能力及身体协调能力, 逐渐养成良好的体育锻炼习惯, 从而更好地落实课程标准的要求, 促进学生素质的全面发展, 为培养学生的终身体育思想打下坚实的基础。

一、跳绳教学的实践意义

(一) 对身体机能发展而言

跳绳作为一项有氧教学项目, 对学生身体的健康发展有着重要的意义。跳绳能够调动学生全身的肌肉, 促进学生的氧气交换和新陈代谢, 有效地改善学生的呼吸系统和血液循环系统, 优化心脏的供血功能和肺的呼吸功能。同时, 跳绳消耗卡路里的速度是慢跑的三倍, 能够显著地增强学生的身体机能, 从而获得良好的训练效果。除此之外, 跳绳是一项对抗性较低的项目, 能相比于其他运动而言, 学生受伤的概率较小, 能够在一定程度上确保学生的人身安全。最后, 它还能够塑造学生的体型, 使学生的身体肌肉紧密结实, 提高学生的身体协调性, 让学生能够更为灵活、更加敏捷。

(二) 对心理素质发展而言

跳绳运动是一个自然的情绪助推器, 它能增强学生的免疫系统, 促进学生分泌多巴胺, 让学生感受到运动的乐趣, 释放学生紧张的情绪, 缓解学生焦虑的状态, 对具有心理疾病的学生而言还能够起到良好的缓解作用, 有效地降低学生心理问题的发病率。此外, 学生在进行跳绳运动, 不仅能够有效地促进身体健康发展, 也能够促进学生心理健康发展, 帮助学生建立起运动的自信心, 让学生获得运动的喜悦感和满足感, 使学生获得稳定的情绪和心境, 丰富学生的精神和情感, 让学生能够合理地调节自身的情绪。同时, 在每日的坚持训练中, 它还能够培养学生极大的耐心和持之以恒的意志力。

二、跳绳教学课前研、导、激

(一) 布置研学任务单

学生在家长的帮助下完成课前研学, 研学单上的任务一般都是简单容易操作, 并对学生掌握技能有促进作用的, 第一个任务是搜索单人跳绳的视频, 让学生在家长的指导下提前了解跳绳这项运动, 达到初步的认知。

(二) 完成对跳绳的准备

在这里需要特别提醒的是, 根据实践经验, 研学单上会直接建议学生自备竹节绳, 原因有以下四点: 一是因为竹节绳色彩鲜艳容易吸引学生的注意力, 可以激发他们练习的兴趣; 二是竹节绳具有一定的重量, 有垂感, 在摇绳时便于把控力度; 三是塑料竹节落地时会发出一定声响, 贴合学生对节奏感的把握; 四是竹节绳是一节节塑料串在绳子上的, 可

以灵活的增减竹节的数量, 特别方便调整绳子的长度。在研学任务单上, 提醒学生在家长的协助下提前把跳绳的长度调整到合适的长度: 单脚踩住跳绳中间, 双手持绳柄拉直绳子, 长度不超双侧腋下的高度为宜。

(三) 由教师和学生来完成

教师收集整理学生带回的相关视频, 结合教学积累提炼几个有代表性的视频与学生共同观看刺激学生的感官认知, 激发学生的学习欲望。比如: 一些竞技的、趣味的、贴近生活的跳绳视频。待学生有了求知欲时适时渗透终身体育思想, 告诉他们学会练好后, 可以把跳绳当成一个爱好坚持练下去, 终身选用跳绳运动来健身。

三、跳绳教学的多元化教法

(一) 丰富跳绳方法

跳绳运动的方法多种多样, 它包括了单人跳、双人跳、多人跳和长绳八字跳, 教师可以根据学生的学习阶段, 学生的兴趣爱好、性格特点和体能基础, 选择相应的跳绳方法。例如, 在学生跳绳的初学阶段, 教师就为学生布置单人跳, 他是跳绳竞赛中最为简单的运动, 让每个学生手持一根绳子, 将绳子置于身后, 然后双手握住绳端, 双脚起跳, 将绳子越过头顶, 旋转360度就算一个。当学生具备了相应的单摇跳绳基础后, 教师就可以着重培养学生花样一级跳绳的能力, 让学生脚步快速的变化, 配合手部摇绳。学生可以双脚跳、左右脚单脚跳、开合跳、左右并步跳、弓步跳、勾脚点地跳、前交叉跳, 发展学生身体的灵活性和动作的协调性, 增强学生的下肢力量, 提高学生的弹跳力。当学生身体的发育进一步成熟时, 教师还可以开展三人合作跳绳, 让学生八字跳绳正面对绳站立, 当摇绳绳折着地时, 跑进绳子内部, 连续跳1到3次后跑出, 下一个跳绳人接着跳。让学生掌握摇绳长绳的节奏, 进出绳的时机和方法, 养成学生友好相处和团结协作的能力。教师还可以在跳绳教学中运用游戏的元素, 向学生介绍游戏的规则, 以游戏为跳绳教学课堂增添趣味性, 吸引小学生的注意力, 帮助学生放松身心, 调动学生参与跳绳运动的积极性和主动性。体育不仅能够帮助学生强身健体, 还有益于大家的身心发展, 提高班级的凝聚力和向心力。在体育游戏中增进了同学之间的交流和沟通, 让学生深刻地领悟团结的重要性, 增强了学生的集体荣誉感。例如, 以人教版体育一年级教学为例, 在并脚跳绳的教学中, 教师开展了“保卫萝卜”的游戏, 教师首先为学生讲解游戏的规则, 开始前指导学生选择长度适宜的短跳绳, 让男女可分两队用19个标志盘作为萝卜坑。游戏开始, 男女生左右脚均交换跳过绳, 要求动作连贯, 边跳绳边跑动, 男生到达终点把盘子翻成反面, 女生把盘子翻成正面, 一分钟后看谁的萝卜多。让学生以最快的速度拿绳进行接力, 以这种方式激发学生跳绳的兴趣, 让他们乐于跳、善于跳, 让学生能够利用跳绳创造出更多的新玩法, 为学生的体育锻炼打下坚实的基础。

(二) 实行激励措施

由于跳绳的种类繁多, 整体呈现从简单到复杂的教学梯度。有部分学生可能因为身体素质的原因, 面对训练过程中的困难出现了明显的胆怯情绪, 加重了学生心理上的负担。这就要求教师应当在跳绳教学的过程中运用相应的激励措施, 关注学生的心理状态, 积极地调节学生的情绪。

对于一些较为内向自卑的学生教育应当及时地发现他们的优势,采用鼓励的语言、和善的微笑激励学生。教师还可以采用“榜样激励的方法”,让学生在熟练掌握跳绳技巧的基础上,为其余学生进行示范,在其他同学的惊叹和称赞中激发他们的进取心。而对学生在教学中所出现的问题,教师也应当主动地与他们沟通,找出问题的原因所在,通过适当的方法,矫正学生的错误,使学生能够在跳绳运动中获得美好的体验。跳绳运动对学生的身心发展有着重大的意义和价值,在体育教学的过程中,教师要认真地观察学生身体发育的规律和特点,依据学生的认知水平,向学生传授相应的跳绳方法,为学生开展富有趣味性的跳绳游戏,采用奖惩和激励的措施。通过以上的实施途径,促进学生体育综合素质和体质健康水平得到全面提升,从而落实学生的体育核心素养。体育运动对于小学生的重要功能就是促进他们身心协调发展,并脚跳绳同样具有这样的功能。一方面,并脚跳绳运动本质上也是体育锻炼的形式,学生在参与起跳、跑跳、弹跳等运动的过程中锻炼肢体协调能力、提升肺活量,对于正处于发育期的学生来说并脚跳绳运动无疑可以起到强身健体的作用。另一方面,并脚跳绳是具有创造性的体育活动,学生在参与跳绳活动以及自己创新跳法的过程中能够发挥创造力和想象力,激活学生思维;此外,学生之间合作配合、参与竞赛,对其集体意识、规则意识的养成也有积极影响;最后,体育运动给学生提供了释放压力、调节情绪的契机,小学生在参与并脚跳绳的过程中能够调节心理环境,促进其心理健康发展,减少心理问题。并脚跳绳项目对于教学器材和场地条件要求低,且运动时间可控性强,运动形式灵活,娱乐性突出,还能够达到理想的体育锻炼效果,从体育教学角度来说,该项目适用于小学体育课堂和学生的课余时间,能够充分利用碎片化时间引导学生参与体育锻炼,让学生获得愉悦的心理体验,并达到强身健体的作用。

(三)并脚跳法设计利于激发学生的创造力

跳绳运动是小学体育的重要教学项目,但是普遍沿用的是传统跳绳模式,在跳法和运动节奏上比较单一,无法激发学生参与跳绳运动的兴趣。跳绳项目在训练小学生肢体协调能力、反应能力和弹跳能力上均有积极作用,同时集体跳绳活动也利于发展学生的合作意识,并脚跳绳是对传统跳绳项目的改良和创新,赋予跳绳运动更多玩法,体现创意体育特色,符合小学生的身心发展规律。小学体育教师无法认清小学体育教学中并脚跳绳的重要作用是当前阻碍并脚跳绳活动有效开展的最直接原因。并脚跳绳作为具有创造性的体育运动项目,在小学体育教学中得到推广应用,其体现出来的功能和作用整体上是积极的、有效的。并脚跳绳的核心在于“花样”,强调对传统跳绳运动形式的转变和创新,并脚跳绳活动中跳法设计多样化,学生在参与过程中可以随意转换跳法。按照参与跳绳的人数划分,花样跳法设计可以主要分成三个类型:其一,单人跳。单人并脚跳绳对参与者的肢体反应能力和协调性是很大的考验,常见跳法包括跑步跳、左右跳、前后跳、双手交叉跳等;其二,多人跳(不超过5人),这时候参与跳绳的人数不是很多,首位人员相关观察和配合还比较容易,常见跳法包括两三人单跳绳、二带一跳、一带二跳、双人交互跳、双飞跳等;其三,组队跳(超过5人)。这时候参与跳绳的人员数量相对较多,以团队为单位参与跳绳,常见跳法包括直摇跳、8字跳、背花跳、侧甩跳、车轮跳、彩虹跳、交叉跳等。在跳法设计中需要老师基于参与人数、学生能力、活动形式等要素,比如不同年级的小学生在爆发力与反应力上是有差别的,面对低年级和高年级的小学生要设计不同的跳法,对并脚跳绳的跳法难度要体现差异性。

(四)并脚跳绳组合跳法利于培养学生的合作意识

小学体育教学面向班级全体学生展开集体授课,因此在并脚跳绳项目中多采用组合跳法,强调学生之间的协调配合,学生以小组、团队的形式参与并脚跳绳过程,要求成员之间协调配合,可以提高学生之间的默契程度,训练他们的团队协作能力。以3人直跳为例,在运动过程中需要3名学生同时起跳与落地,而3名学生之间在身高、体重、弹跳能

力等方面存在差异性,影响他们起跳的速度、高度和落地的速度,而在训练过程中三名学生需要基于自身特点,协调沟通、集体训练、互相配合,逐渐达成默契。而当跳绳的人数更多的时候,如多于8人时,首位位置的学生在观察和配合上难度较大,需要利用眼神、手势进行交流,在练习中需要成员之间商议好跳绳节奏和配合方案,减轻多人跳绳在起落协调性方面的弱势,这些都是培养学生合作意识的重要契机。并脚跳绳和传统的跳绳运动在运动形式和内容上都有区别,在趣味性上比传统跳绳运动更有优势,可以激发学生的参与兴趣,同时在兴趣驱动下更利于学生保持良好的运动习惯。相比较其他常见的体育运动项目来说,并脚跳绳趣味性较强、灵活度高、对参与对象要求低,小学生容易接受这种运动形式,无论是体育课上还是课间活动,甚至是家庭生活中,小学生可以随时随地参与到并脚跳绳运动中来。小学体育教师在指导学生参与并脚跳绳活动的过程中,注意对教学指导方式的创新,常见的示范教学形式可以帮助学生掌握并脚跳绳方法,但是也不要仅仅局限于传统的示范教学形式,还可以发挥现代教育技术优势,制作微课或者选择优质的网络教学视频,以户外环境为主场展示并脚跳绳的新玩法,这种开放性的运动环境能够带给学生积极的心理暗示,让学生产生在课余参与并脚跳绳活动的兴趣,培养学生坚持跳绳运动的好习惯。

四、跳绳教学课中学、练、赛

学生掌握跳绳不是一蹴而就的,虽然一年级的学生需要在短时间内学会和掌握跳绳动作,并且尽可能地提高成绩,但是也不能急于求成,需要遵循运动规律循序渐进,讲究方法与练习策略可以让学生的学习过程更有效,在教学中合理运用学、练、赛、评可以让学习过程更有效地掌握动作,有利于提升教学质量和学科效能。教学中让一年级学生在教师主导的前提下,有目的、有意识、有计划、有组织的进行跳绳学、练、赛可以分三步走。

(一)节奏练习

让学生拥有良好的节奏感是学好正摇并脚跳绳的前提条件。体育课中节奏感的体现,不光是学生可以打拍子,而是要根据节奏做出有节奏感的动作。节奏感的练习可以通过教师的口令、掌声、音乐、节拍器、器材本身等完成。练习时遵循的原则是:先慢后快,由简单动作到组合动作,由徒手到持器械。比如:先练手腕转动的节奏、腿部弹动的节奏等;学生对节奏有了初步概念,基本掌握单个和慢节奏的练习后再加快节奏练习,手脚配合组合动作节奏练习;最后单手持绳甩绳节奏练习,双手持绳甩绳节奏练习。教师在指导学生练习节奏时,可以与音乐学科整合,在练习时让学生唱着音乐课中学到的歌曲配合动作有节奏地练习,激发学生的练习兴趣;也可以和音乐教师协调,让学生在音乐课堂中进一步加强节奏感的练习,增强了节奏感,学生在跳绳练习时对节奏的把控和运用就更加自如了。

(二)持绳练习

在安排练习时,可以根据学生的差异来分层练习:一是在加强节奏和跳跃练习的基础上,通过持绳甩绳的辅助练习来帮助其掌握跳绳完整动作;二是可以直接在练好节奏与跳跃的基础上学习完整的跳绳动作。在练习完整动作时,针对不同的接受程度,练习速度由慢到快,动作幅度由大到小,慢慢规范。在这个环节要特别注意观察学生不能有垫步跳绳的动作,垫步跳就是学生手挥绳一圈,脚起跳两次,这是由于学生手脚没有协调一致,导致手挥绳过慢,脚跳得太快。这种跳法速度慢,浪费时间,耗费体能,如果出现这种情况,学生需要加强辅助练习再跳完整动作。当学生建立了巩固的动力定型,如果没有反复地练习,以及不同环境、情景来刺激巩固,这种动力定型是会消退的。在实践教学中,可以先对学生提出数量的要求,学生能够连贯跳到一定数量之后,就可以用时间限制来提高他们跳绳的速度了。一年级的学生活泼好动,注意力集中时间短,让他们快速学会,还要勤练、常赛,注重策略和方法,才能有效提高成绩。实践证明,游戏法、情景教学法、竞(下转第183页)

于往届的同校学生；(2)正确拍球示范，一段时间后拍球仍然连续稳定。通过微课让学生观察两种拍球的不同之处，并且通过亲手实践找出其在手形、手腕、指节等方面操作的不同，以便于掌握。教师将此类微课资源设计成相对比类型，引导学生根据微课观察对比，发现错误，以此反思自己平日操作的正确与否，找出错误，并且通过纠正明确其正确的操作方法，从而取得球类教学的高效。

(二) 微课的设计

通过调查表明，大多数小学生都有强烈的好奇心，很容易被外界的新事物所吸引。在设计微课时，教师要根据教学目标录制微课，要符合教学要求和课程的需要，必须遵循记忆规律，积极利用动画、图像，充分添加小学生喜欢的有趣的元素，让他们对篮球学习产生浓厚的兴趣和氛围，授课就可以得到非常好的效果。这不仅符合小学生的学习特点，而且跟上了时代的发展步伐^[7]。

由于小学生集中注意力的时间短，所以要选择有针对性的知识点和教学内容，最好把微课播放时间控制在3分钟以内，在设计微课时，要充分体现出“微”的特征。第一，在选择学习内容之前，要尽可能把学习内容细化为一个小小的紧紧围绕学习目标的明确的知识点，才能体现出微课的短小精悍，这不但能降低学习难点和培养学习兴趣，还能促发学生学习的积极性。第二，时间短。这样才能符合小学生的认知特征和支持碎片化学习。第三，容量小。微课只有容量小才能便于的网络传播及设备存储，才能实现随时随地学习和共享资源，突破课堂的局限^[8]。

(三) 教学组织实施

在教育信息化背景下，小学篮球微课的价值逐步凸显出来。一线体育教师应该明确小学篮球微课的价值，加强对小学篮球微课的研究，在小学篮球教学实践中不断探索与尝试使用微课，提升体育课堂教学质量^[9]。

课前，教师根据教材内容和教学目标并结合学生特点制作微课视频，上传到班级微信群。学生课前通过观看微课视频学习知识、了解内容和任务，完成教师布置的练习任务，针对自己练习中出现的问题在小组群内进行讨论，在班级群里对本组练习情况进行自评和分析；教师针对具有代表性的问题适当调整课上练习重点。

课上，对于各组课前练习中出现的问题安排有针对性的练习，教师向各组组长布置任务并重点强调容易出现的错误，并进行差异性指导。课后，根据课上练习情况在微信群里布置一些测试题，学生把自己完成的动作拍成小视频分享到群里，教师和学生一起评出优秀作品，并在下次课上进行演示。教师每4周组织学生在微信群里通过会议的形式讨论教学方法存在的问题及针对问题所采取的措施等。此外，教师随时关注学生微信群的动态，以便及时掌握学生练习和讨论情况，引导学生掌握正确的讨论方法和练习方法，并在课上进行针对性的点评。

四、微课辅助案例法教学的优越性

(一) 培养学生运动情感

(上接第181页)赛通关法等让学生在玩中学、学中练、练中赛、赛中提高，先学后练、以赛代练、边练边学，更适合一年级学生特点，能促进学生技能的提升，有效提高跳绳的速度。

五、跳绳教学课后微打磨

课后的微打磨，是课后花比较少的时间来巩固课堂学到的技能。实践证明，课后给学生布置每天练习10分钟跳绳的作业，坚持一个月的时间就可以从量变到质变，使学生的跳绳技术动作从巩固达到自动化的效果，有效提高成绩。

综上所述，有效提高跳绳成绩必须遵循运动技能形成的规律，从课前到课中，再到课后，让学生通过学、练、赛这个过程来促进跳绳运动

随着 NBA、CBA 等篮球赛事的广泛转播，许多知名球星被学生熟知，甚至当成偶像，从中节选一些制成微课，来提升学生对篮球的热爱。另外，也可以让学生搜集自己喜欢的球星精彩集锦，在网上建立篮球课堂论坛，让学生在论坛上自由发挥对篮球比赛和球星表现的见解，产生更深层次的对篮球的认识、理解。

(二) 提高学生自主学习的积极性

在小学篮球微课教学活动中，用“兴趣—带领—兴趣”的教学原理，全面激发学生的兴趣，实现学生自主有效地学习。传统的篮球教学缺乏易懂性，学生理解能力不强，教学效率也上不去，使用“微课”与篮球教学相结合，让学生体会到360度分解开来的篮球动作，加强记忆，在学中玩，玩中学，让学生感受到篮球的魅力，从而更好地促进学生的全面发展。

(三) 提高学生运动细节的规范性

微课便于学生反复观看，学生在课后也能够重复观看篮球动作讲解，学生在大脑中形成清晰完整的技术动作印象，练习起来更有劲，更积极主动，对动作要领更直观理解掌握技术动作更快。多媒体独特的动画技术和音像剪辑、粘贴组合技术，使学生如临其境，在强烈的逼真情境中领悟动作要领，达到事半功倍。

五、结束语

微课辅助案例法采用有趣的篮球微课视频和图片吸引小学生的注意，可以减少老师上课时枯燥的讲解和示范，以视频的形式生动形象地展现给学生，这种新颖的上课模式受到学生的喜爱。而且学生在上课时不懂的问题可以在课下随时随地观看微课视频进行学习，对于重点难点动作可以反复播放以及进行慢动作播放。虽然微课辅助案例法教学能够在一定程度上提高学生的篮球技术水平，但也有其局限性，教师应从教材和教学实际出发选用适宜的教学方法，才能保证篮球教学顺利进行。另外，篮球微课教学的开展需要教师制作相应的教学课件，为了确保微课教学的效果，体育教师应积极参加相关技能的培训，不断提高自己的网络信息技术水平和专业水平。同时，学校也要积极改善篮球教学条件，重视新技术和新方法在篮球教学中的应用，从而不断提高篮球教学质量。

参考文献

- [1] 张一春. 微课建设研究与思考 [J]. 中国教育网络, 2013(10):28-31.
- [2] 覃福军, 梁剑健, 邱雨林. 小学篮球教学的现状与策略研究 [J]. 当代体育科技, 2019,9(12):126-127.
- [3] 郭凯. 浅谈微课在教学中的运用 [J]. 甘肃科技, 2014, (24): 94-95.
- [4] 韩明, 杨玉涛. 利用微课促进小学篮球教学 [J]. 中国教育技术装备, 2016(5): 147-148.
- [5] 黎加厚. 微课的含义与发展 [J]. 中小学信息技术教育, 2013(04):10-12.
- [6] 黎焱宏. 如何利用微课促进小学篮球教学的探究 [J]. 才智, 2017(18): 32.
- [7] 姜文生. 微课教学模式在篮球课中的应用研究——以中国人民大学为例 [J]. 体育大视野, 2017(13):212-213.
- [8] 林雯. 微课教学设计的原则与三个关键问题探讨 [J]. 中国教育信息化, 2016,369(06): 31-35.
- [9] 李瑞芳. 微课在小学体育教学中的有效实施 [J]. 运动, 2016(05):119-120.

技能“泛化—分化—巩固—自动化”，从而提高成绩。

参考文献

- [1] 李忻怡, 肖夕君. 长沙市小学花样跳绳课程开展现状研究 [J]. 科教文汇 (上旬刊), 2021, (11):174-177.
- [2] 高魁. 分层分组教学模式在小学业余跳绳训练中的应用 [J]. 青少年体育, 2021, (09):83-84.
- [3] 胡静静. 翻转课堂在小学体育与健康课教学中的应用——以东峰第二实验小学花样跳绳教学为例 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(23):131-134.
- [4] 刘林. 根据教学场景对小学体育教学方式的思考 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(13):57-58.
- [5] 魏永强. 花样跳绳在小学体育课堂中的应用探析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(10):174-175.
- [6] 钟晓辉. 跳绳运动在小学体育教学中运动价值初探 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(07):137-138.
- [7] 李文静. 创新课堂教学模式, 打造小学体育高效课堂 [J]. 田径, 2020, (03):66-67.
- [8] 王嘉俊. 小学跳绳教学课堂有效性的提高策略探究 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2020, (02):204.