

初中体育花样跳绳教学指导策略分析

前言

花样跳绳作为体育新课标所认可的一项新兴体育运动,拥有完善的体育运动体系,具有指引学生了解更多体育文化、调动运动兴趣等育人价值。如何组织学生展开花样跳绳活动并帮助他们掌握基本的运动技能,以及通过运动强化学生身体体能、优化人文素养成为教师要解决的问题。本文通过探析初中体育花样跳绳教学指导策略,以期为提高初中体育素质教育水平提供参考。

关键词

初中体育; 花样跳绳; 教学指导; 人文素养

花样跳绳作为新兴体育运动项目之一,具有人文性、挑战性、娱乐性等特点,能在学生运动中加强素质教育。因为花样跳绳用具简单且对场地要求较小,所以学生能在闲暇时间跳绳,这不仅利于学生养成锻炼身体的好习惯,还能让学生在运动中磨砺意识、健全人格、优化心理。但花样跳绳有一定的难度,动作较多且容易出现运动损伤,如扭伤、拉伤、急性挫伤等,这就需要教师注重教学指导,在此基础上打造安全、和谐、开放的花样跳绳教学环境。然而,有些初中体育教师存在轻视教学指导的问题,出现花样跳绳教学指导项目要求不明确、学业评价不到位、教学指导方式欠佳的现象。基于此,为使学生能通过花样跳绳获得全面发展,探析初中体育教师花样跳绳教学指导策略显得尤为重要。

1 初中体育花样跳绳教学指导的要点

1.1 开发利于组织学生花样跳绳的微课

花样跳绳动作较多且具有复杂性,只有教学指导直观、准确、到位才能满足学生学习花样跳绳动作的需求。初中体育教师需基于新课标开发微课聚拢与花样跳绳有关的资料,以“什么是花样跳绳”“花样跳绳价值解析”“花样跳绳动作要领”“花样跳绳动作示范”等微课主题为支点调配图片、文本、视频等资源,保障学生能系统了解花式跳绳,对花样跳绳产生兴趣,为学生进一步浏览微课自主学习奠定基础。

值得一提的是,微课能在线浏览,学生能在课后练习时看微课并得到针对性的帮助与指导,以免学生因动作不规范、不连贯、不到位等问题而降低花样跳绳综合质量,进而实现在微课助力下打造跨时空教学指导体系,满足教师在线指导学生花样跳绳的需求。

1.2 提升教师花样跳绳能力

教师指导学生展开花样跳绳学习、实践及练习活动的前提条件是自己熟悉花样跳绳,对育人要求、方式等方面有所研究。这就需要初中体育教师提升花样跳绳能力,除通过基础性训练掌握动作要领外,教师还需致力于创编动作,探索花样跳绳与音乐、游戏、体质锻炼等方面融合在一起的出路,保障花样跳绳能在学生参与不同的学习实践活动中予以渗透,有效拓宽教师指导学生参与相关活动的渠道^[1]。教师在提升花样跳绳能力的同时需了解学情,立足本校探析教学指导对策,以解决本校花样跳绳动作、理论等知识传导难题为导向提升育人水平,继而保障教学指导与学习需求一致,达到提高花样跳绳教学指导综合质量的目的。

1.3 为学生参与花样跳绳活动提供必要条件

首先,教师指导学生开展花式跳绳活动需为学生提供充足的时间条件,可以在本校“阳光一小时”活动中组织学生花式跳绳15~30分钟,还可在课间活动时鼓励学生玩花样跳绳游戏,在课上亦需留给学生学习新动作、新理论等内

容的时间；其次，教师指导学生开展花样跳绳活动需引领学生挑选合适的跳绳、运动鞋，这是降低学生运动损伤情况发生概率的关键，可以确保学生能顺利参与到跳绳活动中；最后，教师指导学生开展花样跳绳活动需做好场地运维工作，确保运动场地无杂物，学生能在课上、课下到指定场地花样跳绳，该场地与篮球、足球、排球、乒乓球等运动场地不重叠，若学校场地条件有限则可合理制定场地使用制度，确保场地使用不冲突，例如相关制度可规定排球场地周一、周三、周五用来花样跳绳，周二、周四用来打排球，继而保障场地条件充足，初中体育花样跳绳教学指导得以事半功倍。

2 初中体育花样跳绳教学指导的原则

2.1 兴趣驱动

为减弱教学指导压力，教师需指引学生对花样跳绳产生兴趣，教师可向学生讲一讲花样跳绳的“好处”，如增强机体反应能力、有效减轻体重、纾解学习压力等，确保学生能在不同需求驱动下参与到花样跳绳活动中。教师在教学指导时需营造轻松的跳绳范围，不可硬性要求学生学会某个动作或跳足多少下，这样做会增加学生的心理负担，尤其是肢体协调性较差及体能减弱弱的学生，会因无法完成教师布置的任务而倍感压力，运动兴趣随之减弱，徒增教学指导难度。基于此，初中体育教师需在指导学生花样跳绳的过程中注重“双减”，以减轻学生跳绳压力为指向构建高效课堂，引入趣味元素，使学生能自觉接受花样跳绳挑战，达到提高花样跳绳教学指导有效性的目的。

2.2 安全第一

初中体育教师指导学生参与花样跳绳活动需遵循安全第一原则。首先，在学生跳绳前指引其做准备运动，充分活动关节，如踝关节、腕关节等，同时还需做一些拉伸动作，让身体热起来，能适应运动强度，为能够按照规则花样跳绳奠定基础^[2]；其次，在学生跳绳过程中，教师应指引学生原地做技巧性动作，以免学生的跳绳缠在一起或抽打彼此，在安全空间内指导学生完成花样跳绳训练、学习等任务。经验表明，学生若经常在花样跳绳中受到损伤就会担心挥绳，在跳的过程中动作不够利落，这更容易绊倒学生，徒增擦伤、扭伤等运动损伤几率。这就需要教师在学生花样跳绳时指引其树立安全意识，使学生能重视在安全的前提下跳绳，不盲目尝试自己做不到的动作，能在教师指导下循序渐进加大动作的难度；最后，在学生跳绳后教师组织学生做整理运动，让身体逐步恢复到平和的状态，在此前提下复盘花样跳绳全

程，进一步讨论理论、技能等方面的学习问题，使学生能夯实基础、优化素养、学习进步，助学生防范运动危险，继而基于安全第一提高花样跳绳教学指导质量。

2.3 高效实践

教师指导学生花样跳绳需做到知行合一，指引学生高效实践，并在实践中指出学生花样跳绳不足之处，解决教学指导与学生花样跳绳技能强化要求不符的问题。例如，教师在指导学生学跳三角绳时，需确保三根长绳摇起来后有一定的间隔且节奏清晰、弧度饱满，指导学生轻松落地，动作需连贯，快速移动、重心稳定、跑跳位置准确。教师在指导学生跳三角绳时需推行循序渐进理念，从摇绳开始练习，总结绳子不碰撞、节奏一致的摇绳经验。教师可指引学生在训练场地上做好标记，避免因位移而造成绳子碰撞、缠绕的后果，指导学生规设跑跳路线，能在练习中从一个绳子上移动到另一个绳子上。教师在学生实践体验的过程中需指出其容易犯的错误，如绳子没有组成三角形、绳子总是碰撞、换位时因距离过远而无法及时跳到另一个绳子上等，继而达到指导学生调整实践对策的目的，使学生能在实践中不断提升花样跳绳水平。

3 初中体育花样跳绳教学指导的路径

3.1 明确项目要求

新课标将花式跳绳视为新兴体育运动之一，为教师指导学生参与花样跳绳活动制定具体的项目要求，确保教学指导有据可依。从基础知识及技能的角度来讲，教师需指导学生在运动中了解常见器械，练习单人单绳并脚跳、左后甩绳跳、双脚交替跳、弓步跳、开合跳、正摇编花跳，还可帮助学生们掌握二人一绳同步跳、一带一跳等技能，亦能让学生多人共同完成“8”字跳活动，同时能在多人跳绳时做一些组合动作。教师需在基础知识讲解的过程中，指引学生了解基本术语、安全防护知识、健身价值及花样跳绳的起源、发展等内容；从战术运动的角度来讲，初中体育教师需指导学生在跳绳游戏中做出简单组合动作，如多人接龙计数时跳绳、双脚交替跳等，同时鼓励学生创编跳绳动作，使花样跳绳游戏活动更具趣味性；从体能的角度来讲，教师在花样跳绳教学指导中需引领学生掌握简单的体能锻炼方法，如通过快步走、慢跑锻炼心肺耐力等，亦可指导学生双脚跳、深蹲、弓步跳，锻炼学生的下肢力量，在双腿有较强爆发力的基础上增强花样跳绳能力；从展示（比赛）的角度来讲，教师需通过教学指导助学生配合音乐完成有节奏跳绳的展示任务，保障动作标准、优美、规范，还能在花样跳绳中保护同组队

友^[3]；从规则（裁判）的角度来讲，教师需在教学指导中引领学生强化规则意识，能按照游戏、比赛的要求做动作，对动作是否标准有基本的判断，不仅能主动降低违规几率，还能发现游戏、比赛中存在的违规问题，使学生能在花样跳绳竞技中强化公平观念；从观赏的角度来讲，初中体育教师指导学生展开花样跳绳活动，需引领其了解观看与赏评花样跳绳的方法，通过电视、网络或现场观看花样跳绳比赛，指导学生赏评技术动作，使学生能掌握花样跳绳理论知识，接受美育，继而提高初中体育教学质量。

3.2 加强学业评价

为使初中体育花样跳绳教学指导效果更优，教师需加强学业评价，为学生通过跳绳增强综合素养给予支持。新课标基于花式跳绳对学生提出的学业要求共有三个。第一，能做出基本动作以及简单的组合动作，能自我锻炼、展示，能参与游戏活动及比赛活动，体能有所提升，知晓基本的花样跳绳规则、要求、专业术语，能在观看花样跳绳比赛时赏析动作；第二，在教师指导下学生能主动与同伴交流，在游戏、比赛发挥失常时调整情绪、相信自己、热爱运动，掌握规避安全风险的运动方法，具备较强的安全意识；第三，根据花样跳绳要求及规则参与比赛、游戏、舞蹈创编等活动，能在困难中团结奋进、坚持练习。除依据新课标提出的学业要求针对学生学习表现进行评价外，教师在教学指导中还需赋予学业评价层级性，关注花样跳绳不同能力等级学生的学习实况，并在教学指导中给予差异性评价，鞭策学生在能力范围内挑战自己，同时重视赏识性评价，使学生能相信自己，乐于在花样跳绳中接受挑战，磨砺意志、增强体能、强化体育素养，继而通过评价指导提高初中花样跳绳教学质量。

3.3 丰富指导方式

教师在指导学生展开花样跳绳学习活动的过程中需丰富育人方式，为有效提高花样跳绳教学指导质量给予支持。例如，教师可采用“信息化+合作互助”的教学指导方式，将学生需掌握的花样跳绳动作以动图、小视频为媒介输出至学生端，鼓励各小组观看视频或图片，探究动作要点与难点，抓住花样跳绳的关键合作练习，通过练习做出指定动作，同时小组成员能合作完成有一定难度的组合动作，实现提升学生自学能力、合作能力等综合素养的教育目标^[4]。“信息化+合作互助”指导方式起效的关键有两个：一是依托网络助图片、视频等数字资源课上、课下共享，为学生在课后浏览教学指导资料安全、规范、高效的合作练习提供条件；二是合作互助小组成员需动态调整，根据学生学业评价结果调整成员，确保各组花样跳绳能力均衡且具备完成规定学习任务的条件，在此基础上打造和谐、友善、稳定的生态化花样跳绳学习、练习、表演、创新环境，继而提高以组为单位的花样跳绳教学指导有效性。

4 结语

综上所述，初中体育花样跳绳教学指导对学生高效学习有益，这就需要教师将开发微课、提升教师花样跳绳能力、为学生提供参与花样跳绳活动的条件视为要点，在教学指导中推行兴趣驱动、安全第一、高效实践三大原则，还需明确花样跳绳项目教学指导要求，基于新课标做好学业评价指导工作，同时丰富指导方式，使学生能在花样跳绳中掌握专业知识与技能且能身心健康成长，继而提高初中花样跳绳教学质量。

文/李二林（甘肃省陇南市武都区滨江学校，甘肃陇南 746000）

作者简介：李二林，男，甘肃陇南人，甘肃省陇南市武都区滨江学校一级教师，研究方向：体育教学。

参考文献：

- [1] 丁春江. 初中体育花样跳绳教学训练的新实践[J]. 田径, 2021(10):9-11.
- [2] 邵荣权. 在初中学生跳绳教学中进行德育渗透教育的分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(28):23-24+27.
- [3] 赵志鹏. 花样跳绳对初中学生团队精神培养的作用研究[J]. 才智, 2020(4):19.
- [4] 沈田田, 王众. 巧借跳绳提高初中“困难生”耐久跑水平[J]. 青少年体育, 2018(10):123+104.