

宜州城区小学花样跳绳的教学策略研究

韦梁旻 韦雅青

(河池学院体育学院, 广西河池 546300)

摘要 ▶ 在小学体育教学中, 花样跳绳应该按照从简到难、循序渐进的原则, 以培养学生的兴趣为中心, 让学生们掌握花样跳绳的基础技能。此外, 教学过程中可以通过学校的课后服务、大课间、比赛等活动, 为同学们提供一个展示平台。花样跳绳的教学反映了国家教育政策的本质, 利用学校体育与学校教育资源开展小学花样跳绳, 是丰富小学生校园生活, 促进青少年身心健康成长的有效途径。文章采用文献资料法、访谈法、逻辑分析法等研究方法, 从花样跳绳的起源与发展、种类、特征及价值进行分析, 对宜州城区小学花样跳绳教学内容的选择、教学与实践、挑战与对策等方面进行探索。

关键词 ▶ 宜州城区; 小学体育; 花样跳绳; 体育教学; 实践研究

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.026

宜州城区因其独特的地理和文化背景, 教育资源和教学方法有别于其他地区。在宜州城区的小学推广花样跳绳, 不仅可以丰富学生的体育课程, 也有助于传承和发扬民族文化。花样跳绳教学是对传统跳绳教学的创新与发展, 它不仅推动学校花样跳绳运动的发展, 还可以培养学生积极向上的态度, 有利于学生的身心发展, 在推广过程中受到了广大小学师生的欢迎。

1 花样跳绳的种类、特征

1.1 花样跳绳的种类

花样跳绳是比普通跳绳更具有娱乐性和观赏性的一项体育运动, 因为其动作特点、动作结构、主导因素以及内容丰富的特殊性, 目前没有统一的分类标准。花样跳绳按其结构

及技术特征可分为个人绳、双人跳、车轮跳、长绳、交互绳五种, 动作构成形式多样, 对身体技术和协调能力有很高的要求。计时的项目有 30s 单摇跳、30s 双摇跳、30s 互动绳单摇跳、1min 并脚跳、3min 单摇跳、连续三摇跳, 这些花样动作虽然结构简单, 但是对身体素质有很高的要求^[1]。

1.2 花样跳绳的特征

花样跳绳是一项锻炼全身协调性的体育运动, 参加者可以用不同的方法在一根或多根绳子上跳跃。花样跳绳是一种以舞蹈、武术、街舞、音乐等多种运动和艺术形式为基础, 把速度和力量、难度和花样相结合, 集健身、竞技、娱乐、表演于一体的体育项目^[2]。

1.2.1 时间灵活性

由于花样跳绳没有场地的约束, 而且设备简单, 携带方

基金项目: 2023 年大学生创新创业训练计划项目《桂西北民族地区小学花样跳绳的教学与实践研究》(202310605013)

作者简介: 韦梁旻, 男, 在读本科生, 研究方向: 小学体育教学。

通讯作者: 韦雅青, 女, 副教授, 研究方向: 体育教学。

便, 活动安排也比较灵活, 对于普通的跳绳者而言, 锻炼时间更弹性。同学们可以利用课间、课余及课余时间自由练习各种花样跳绳。以学期或学年为周期训练是学生进行脑力劳动与体育训练相结合的最佳形式, 这是其他专业训练都无法比拟的。

1.2.2 项目多样性

花样跳绳运动老少皆宜, 对场地设施的要求不高, 相比于其他运动项目更易开展, 成本较低, 内容与呈现形式多样, 有个人花样、车轮花样、DDC自编花样等。通过合理的组织编排, 配合体操、武术、舞蹈等高难度动作, 配合着动感的音乐, 让参与者在完成动作的同时, 获得了信心, 得到了快乐, 减轻了压力, 并且在相互配合的过程中提高自己的团队配合能力。

2 花样跳绳在宜州城区小学的教学实践

2.1 花样跳绳教学内容的选择

2.1.1 个人花样跳绳教学内容的选择

个人花样跳绳的种类方式主要分为两大类: 个人速度类和个人花样类。

速度跳绳是一种花样跳绳的形式, 它是指在单位时间内成功完成跳绳的数目或完成一定数目的跳绳所需要的时间, 也就是说, 要尽可能地用最快的速度去跳绳。通常计算的方式有 30s、1min 或 3min 计数, 取最多次数^[3]。速度跳绳的特点是简单、机械式、易于反复进行。在速度跳绳这个项目中, 除了起跳动作的速度外, 其他时间都是由动作的速度和动作的衔接速度决定的。

个人花样跳绳只需要一个人完成, 技术难度较低, 比较适合跳绳初学者。典型的个人花样跳绳有左右侧打、并脚跳、交叉跳等, 主要依靠跳绳者的灵活性与协调性完成。这种花样较简单, 易于掌握, 是学习花样跳绳的基础。

2.1.2 双人花样跳绳教学内容的选择

双人花样跳绳结合了单人花样跳绳的特点, 并在此基础上提升了对跳绳者的身体协调性要求, 同时也强调了两人的默契和信任。双人花样跳绳的动作多样, 包括一带一跳、车轮跳等多种形式, 这些动作不仅考验个人的技术, 也要求两人之间的协调和配合。

一带一跳花样跳绳是普通单摇跳的“升级版”, 属于双人花样跳绳内容之一, 两位运动员面对面站立或者背对, 其中一名为摇绳者, 跳绳时需两人同时起跳。运动员除了努力增加自己的跳绳次数和过绳成功率, 还需要做到双方合作默

契。让学生在互帮互助和协作的教学活动中, 逐渐养成良好的体育锻炼习惯。

车轮跳花样是一种新颖的跳绳方式, 是由两个人互相配合。它的难度相对比较小, 学习和练习的元素却比较困难, 它突破了单一性, 跳起来显得非常活泼有趣, 观赏性极高, 是减肥和塑身的人最喜欢的一种有氧运动。所以跳绳者的动作要标准, 两人之间要有完美配合^[4]。

2.1.3 多人花样跳绳教学内容的选择

多人花样跳绳是一种需要团队协作、技巧和统一指挥的运动, 它不仅是一种有效的锻炼方式, 还能给跳绳者带来趣味性和竞技性, 具有普及性和多样性。多人花样跳绳包括花样交互绳和花样集体跳绳。

交互绳跳绳是一种非常流行、有趣且观赏性高的运动形式, 因为训练的速度和节奏都很快, 而且对跳绳者的节奏要求很高, 观赏性极强, 很受学生们的欢迎。但在实际操作中, 要注意跳绳者的跳跃速度时快时慢, 双脚间距过大, 动作的节奏与跳绳者的步伐不协调。

集体花样分为规定花样和自编花样, 具有较强的音乐节奏和身体律动, 考验参与者的身体协调能力。集体花样跳绳由简单的个人绳、车轮跳、交互绳、长绳等组合而成, 具有较强的观赏性, 同时组合动作较为简单, 有着许多不同的技巧和动作, 有助于提升学生自信心和自律性。

2.2 花样跳绳教学计划的制定

制定练习计划是增强体能素质的重要步骤。系统科学的练习计划可帮助学生逐步地提高跳绳技能, 增强体能素质。在制定跳绳训练计划时, 教师需考虑到学生的身体状况和训练目标, 不同年级和性别的学生的个体之间存在差异, 因此要制定个性化的练习计划。例如, 对低年级的学生, 训练目标主要是培养跳绳的基本技能和兴趣, 对高年级的学生而言, 训练目标是提高跳绳的速度和耐力。跳绳是一项需要长期坚持练习的运动, 教师需鼓励小学生坚持练习, 可以通过奖励和比赛等方式激发小学生练习的兴趣, 让他们体验到跳绳的乐趣^[5]。

2.3 花样跳绳教学注意的要点 (以 3 分钟 10 人长绳“8”字跳为例)

2.3.1 避免空摇

跳长绳项目的成绩评定方法是以计算规定的时间内所有成员跳过长绳的次数。空摇是指跳绳的学生在跳过长绳的过程中因为失误导致没有及时跳入。在训练期间, 六小的教师

指导摇绳的学生与跳绳的学生互相配合,要注意动作节奏,预防出现空摇的情况。强调摇绳的学生一定要注意团队的整体节奏,合理地控制每一位跳绳学生进出绳的节奏,保持节奏的平稳。使学生在活动的过程中要时刻加强团队意识。

2.3.2 进出的角度与速度

在跳“8”字跳绳的过程中,教师必须要求学生注意选择好进绳的角度与速度。进绳时,要在摇绳者摇绳至大约呈40°的时候进入绳;出绳时,需要稍微与摇绳者拉近距离,这样才能提高出绳时的速度。要求学生通过有节奏地喊出自己通过的个数,统一跳绳的节奏,训练彼此之间的合作默契。

2.4 充分利用线上线下教学资源

提供丰富的资料是帮助学生全面学习跳绳技巧跟提高体能素质的重要手段。对小学生而言,通过视觉、听觉和触觉等多种感官刺激,可以更好地学习跳绳技能。因此,教师可提供视频资料,通过观看专业的跳绳教学视频、图片资料,学生可以清晰地学习跳绳过程中动作的细节和技巧要点,并进行模仿学习。此外,教师可通过其他方式的资料帮助学生更全面地学习跳绳。多种形式学习的资料可以让学生更深入地了解跳绳技巧,提高他们对学习的兴趣和学习效果。

2.5 采用多元的评价方式,提高学生学习的积极性

评价是小学花样跳绳教学活动中重要的组成部分,能帮助教师了解学生对花样跳绳知识和技术掌握的情况,为后续的教学改进提供依据。同时还能够帮助学生了解自身的缺点,查缺补漏。教师可结合实际情况,采取多元化教学评价方式。同时教师要创新评价模式,把形成性评价与总结性评价进行有效结合,对学生在跳绳运动过程中的表现和成果等进行综合性评价^[6]。

3 结语

长期坚持练习花样跳绳的学生,身体素质和心理素质都有明显提高,对待事情也会非常有耐心和自信。学校可以开展分层式的教学,使用信息技术手段来构建家校共育机制,经常举办趣味性的跳绳比赛,有利于突出体育跳绳教学的趣味性,提升教学效果。学生在参加赛事时,能在积极的运动氛围中交流和学习,有益于维持学生的跳绳激情,教师要有意识地激发学生的团结协作的心理,促进学生身心健康发展。因此,在宜州城区的小学推广和实践花样跳绳是非常有必要的,可以丰富学生的体育课程,让学生对体育运动有更多的选择。

参考文献:

- [1] 丁卫卫.高校花样跳绳开展现状及发展对策研究[J].体育科技文献通报,2018,26(8):147-149.
- [2] 孟慧.跳绳在中学大课间的应用效果研究[D].济南:山东体育学院,2019.
- [3] 李春梅.速度跳绳中身体弯曲度与速度的辩证关系研究[D].济南:山东师范大学,2017.
- [4] 王俊保.花样跳绳在济南市小学体育教学中的实践研究[D].济南:山东师范大学,2017.
- [5] 徐丽凤.花样跳绳增强小学生体能素质的实践[J].天津教育,2023(33):7-9.
- [6] 何冬胜.信息技术课程教学评价改革初探[J].天津职业院校联合学报,2013,15(6):74-77.
- [7] 王秋艳.重庆市高校体绳在济南市小学体育教学中的实践研究[D].济南:山东师范大学,2017.