

Research on teaching strategies of skipping rope in lower primary school

Jianwei Chen

Siyanyi Primary School, Ningbo, Zhejiang, 315010, China

Abstract

Rope skipping is a key component of China's National Student Physical Fitness and Health Assessment Program. This activity effectively develops students' physical attributes including strength, endurance, coordination, agility, and speed. Tailored to first-graders' developmental needs, this approach focuses on three dimensions: foundational skills, technical mastery, and psychological preparedness, with particular emphasis on enhancing rope skipping proficiency. By analyzing common learning challenges, this study proposes practical solutions through engaging practice methods, diversified teaching strategies, clearly defined objectives, and dedicated performance platforms. The comprehensive measures aim to help students master rope skipping techniques while cultivating their ability to learn systematically and compete confidently.

Keywords

first grade; rope skipping; ability; effectiveness

小学低段“跳绳”教学策略研究

陈坚伟

宁波市四眼碶小学, 中国·浙江 宁波 315010

摘 要

跳绳是国家学生体质健康测试项目之一, 跳绳项目能有效培养学生力量、耐力、协调、灵敏、速度等身体素质。本人针对一年级学生的特点, 从基础、技术、心理三方面入手, 着重培养学生跳绳的水平和能力。本文通过分析学生学习的困境, 寻找适合的解决方法。旨在通过趣味的练习方法, 多样的教学策略, 明确的练习目标, 建立展示平台等措施。帮助学生掌握跳绳技巧, 培养学生学会学习以及敢于比赛的能力。

关键词

一年级; 跳绳; 能力; 实效

1 基础入手——分解动作游戏化, 找默契

1.1 个性选材, 得心应手

跳绳选材是跳绳教学的重要组成部分, 绳子的轻重、材质都会影响练习效果。所以教师在教学时, 需要向学生明确跳绳的形态和规格, 帮助学生选择各学习阶段所适用的绳子, 以器材入手帮助学生进行学习。

本人根据一年级学生学习跳绳三个阶段的不同需求在市面上寻找的三个跳绳种类。初学阶段, 采用珠节绳可以锻炼学生的手臂力量以及稳定性, 同时可以满足学生此阶段心理的需求。有一定基础后, 采用重量适中的塑料绳提高跳绳速度并兼顾稳定性。最后阶段采用沙式跳绳, 进一步提高速度。

1.2 趣味玩绳, 激发兴趣

教学一年级的教师都会发现一年级的学生贪玩、注意

力不集中, 让教师十分头痛。但教师可以利用此契机, 抓住学生好玩的特点, 将跳绳的练习与玩结合起来。本人在教学中发现一年级的学生喜欢甩跳绳, 既然学生喜欢甩着玩, 那就让孩子从甩跳绳开始学习。

方法一: 单手甩圈, 学生左手或者右手拿一根跳绳, 在自己身体的侧边或者正面进行甩绳练习, 将跳绳甩圆引导学生学会跳绳甩圆动作。方法二: 左右开弓, 学生双手各拿一根跳绳, 在身体的两侧进行甩绳练习, 要求两手甩绳同步并且甩圆。学生体会双手同时甩绳的动作, 提高双手的协调性。方法三: 协同甩绳, 学生2人一组, 同方向站立保持适宜间距, 1名学生左手, 1名学生右手持同一根绳, 同时外侧两手各持一绳。2名学生甩绳从后向前甩动, 甩动中以口令1-2辅助合作甩绳。也可以3名或4名学生同时进行。巩固跳绳甩圆动作, 并且体会甩绳的节奏感。

本人教学时创编的甩绳游戏, 利用学生喜爱且适宜的珠节绳进行各种形式的甩绳练习。此方法不仅提高了学生的练习兴趣和积极性, 同时在游戏中掌握手臂甩圆动作和体会

【作者简介】陈坚伟(1995-), 男, 中国浙江宁波人, 本科, 二级教师, 从事体育教育研究。

节奏的要点,有效提高练习的趣味性。

1.3 轻快灵活,渐入佳境

甩绳和脚跳是跳绳练习中的两大关键。学生已经掌握甩绳的动作,这时就需要脚跳协作配合。跳绳时脚部动作为两脚并拢前脚掌着地、屈膝协调地跳。教师从学生徒手动作开始进行原地跳绳的脚步练习,学生通过此练习提高脚部力量。待学生初步掌握脚部要领后,将甩绳游戏和脚部动作结合练习。此方法不仅对手部甩绳动作进行巩固,同时让学生体会手脚合作的节奏。

案例一:巧用游戏,103班的张同学腿部力量比较弱。练习原地跳动作,没跳几个人就开始东倒西歪跳不动了,稍微练一会就开始偷懒。本人与张同学家长进行沟通,家长也很着急,但拿孩子没办法。教师建议可以利用两人合作“钟摆”跳跃游戏,辅助学生练习,提高跳步练习。几天之后,家长主动告诉老师,孩子不再抗拒练习,一回家就拉着我的手要一起玩。一段时间过去,张同学的腿部力量有明显的进步。

案例一中教师巧用学生喜爱跳跃游戏激发学生练习的兴趣,引导学生自主练习,此效果显著。对于脚部动作全脚掌着地的同学,可以利用游戏进行辅助练习,同时还可以提高学生左右脚协作的能力。

2 技术引领——结合技术游戏化,找趣味

2.1 改“少”为“多”,多多益善

2.1.1 连跳切入,步步为赢

大部分老师在跳绳教学中以计时跳的个数来衡量学生跳绳的水平,但是此法对于初学阶段的学生不可取。初学阶段的学生不能过度要求跳绳的速度,计时跳绳会导致学生无意识的加快跳绳的速度,打乱原本的节奏,降低动作的稳定性,测试出来的成绩往往不理想。学生在初学阶段屡屡失败,严重打击自信心,从而影响学习兴趣。因此本人从连跳学习入手,帮助“0”基础的学生提高连跳水平。

案例二:小鸡啄米不可取,姚同学是来自102班一位女生,每次跳绳都会小跳(跳两下甩一次绳)。练习的非常累,但是总是只能连续20多个,还出了一头汗。问题所在:手与脚的节奏不一,甩的慢跳的快。解决方法:①要求跳的时候腿屈膝下蹲,降低跳的频率,甩绳手画圈幅度加大。②利用口令1-2,统一手脚跳的节奏。要求学生从徒手开始,调整手脚的节奏。通过几组徒手练习,巩固学生手脚动作。动作稳定后取绳练习,要求能连续完成5个,如此反复进行,逐步提高连续个数,学生小跳问题即可解决。

案例二中学生出现的垫脚跳问题,在初学阶段就需解决。否则一旦养成习惯,不仅后续纠正困难,还会严重打击学生学习的积极性。

2.1.2 分层挑战,初尝成功

学生在初学阶段从连续跳绳入手,但教师一味的语言

鼓励对于一年级的学生几乎无用,需要让学生有明确的目标。教师在对学初步了解后,设定明确的目标,制定“连跳考级标准”。学生在练习时拿着考级标准,可以在老师或者家长处考核,但必须从一级开始考核。当学生完成四级考核后,可以到老师处换取“连跳小达人”的过关证书。

2.2 改“长”为“短”,驾轻就熟

2.2.1 “剪剪”绳子,恰到好处

学生完成连跳挑战说明体能和跳绳技术已经有了一定的基础。这时漂亮的珠节绳已经不适合学生练习,需要换成普通的塑料跳绳。跳绳速度是影响跳绳成绩的因素之一,而跳绳长度又影响跳绳速度,所以学生还需学会调整适宜的绳长。将原本较长的绳子调短,来提高跳绳速度从而提升技术水平。

方法:一只脚踩在绳的中间,手持绳子两端屈轴放置在胸前部。但是由于每个学生的身材比例和跳绳习惯不一,初调绳子之后还有进行后期的精调。精调中对于下身较长的学生,绳子需要相应的调短,反之,则调长。对于习惯跳较长绳子的学生,可以对其跳绳长度的要求放宽,通过练习逐步的调短。最终将绳子调整至跳绳时绳子最高点超过头顶一手掌,大概15cm左右,当然对于程度较好的学生要求可以提高到8cm左右。

2.2.2 “降降”位置,规范动作

大部分教师在跳绳教学中害怕调整学生跳绳的长度,不是因为跳绳长度难调,而是调整跳绳后学生的跳绳动作难调。因此调整长度只完成了调绳的第一步,关键在于如何调整学生的动作。跳绳时手臂最佳动作为大臂夹紧,小臂下放,两手位于中轴线上,此时所需的跳绳长度最短。

2.2.3 改“乱”为“稳”,稳中求胜

(1) 手脚并用,快稳结合

运动技能形成分为粗略掌握阶段、改进提高阶段、巩固和自动化阶段,跳绳技术对动作进行了改进,还需要进行提高。学生通过上一阶段的练习手的动作已经稳定,此阶段需要将跳绳的节奏进行稳定。教师利用节拍器对学生甩、跳的节奏进行提速和巩固。

(2) 实战挑战,快稳“达人”

学生进行实战练习,规范的动作已初步形成。此时进行过关考核,要求在动作规范的前提下,快速连续完成50个跳绳。过关的同学可以拿到“快稳小达人”的喜报,以此鼓励。此方法不仅肯定了学生快速跳绳的稳定性与速度,还提高学习乐趣。

3 巩固提高——评练结合比赛法,找诀窍

3.1 攻克关卡,短时突破

3.1.1 分时挑战,巩固速度

跳绳是一项既考验学生体能,又考验学生爆发力的项目。学生通过连续跳绳练习,在体能方面已经打下良好的基

础。此阶段学生需要提速，沙式跳绳再合适不过。教师根据现阶段学生跳绳水平，巧用10秒、20秒、30秒三段时间进行巩固练习，逐渐提数。

3.1.2 组建小队，首尾两全

跳绳的练习形式是多样的，包括单人练习，两人组合和多人组合等。将班中的资优生与潜能生进行配对，组队的形式可以是一对多或者多对一。此形式不仅培养学生间相互协同的能力，而且提高学生间练习的积极性和主动性。在每次考核后，潜能生达到一定程度的进步，组内其他成员可以共同获得奖励。

3.2 梯度目标，俯拾仰取

3.2.1 设置奖牌，分秒必争

学生通过连续跳绳储备体能，定时跳绳激发速度，为一分钟跳绳奠定了扎实的基础。学生在一分钟跳绳练习的初步阶段，教师会给学生定下有层次且适宜的目标，为学生提供明确的前进方向。

本人对学生设定的一分钟跳绳目标，与定时目标表一样设定三个层次的难度，分别为“倔强青铜”、“秩序白银”、“荣耀黄金”相对应120个、140个、160个的跳绳成绩。如此形式不仅让学生做到人人过关，同时也对不同层次的学生做到差异教学。

3.2.2 龙虎争斗，冲击榜单

体育教学以学生为主体，教师从旁辅助。因此在跳绳教学中，学生达到老师设定的目标后，自己设定更高层次的冲刺目标，当然在设定时教师会进行合理的引导和把关。学生完成自己设定的目标后将会获得相应的奖励。同时，教师会在班中设立“龙虎榜”，测试成绩最好的三男三女可以光荣上榜，额外获得两张奖卡。榜单根据每次测试的结果进行轮换，班中呈现浓重的火药味，群雄争霸，大家都想在榜上留下自己的身影。此方法不仅培养学生自主锻炼的意识，还培养学生竞争的意识，提高学生的综合能力。

3.2.3 冲出班级，敢于挑战

体育比赛是一种展示的平台，可以提高学生自信心，增加集体荣誉感，提高竞争意识。我校每年都会举行校跳短绳比赛，每个年级都设有跳绳的团体和单项比赛。教师借此机会在班级中组织班内比赛，让学生初尝竞争的“味道”。

同时还可以联谊同年级的其他班级，在大课间进行班级间的对抗。鼓励学生冲出班级，积极参与校级跳短绳比赛，为班级争光。借此充分调动学生练习的积极性，并在班中营造良好的学习氛围。

4 展望：出“绳”入化续深究

4.1 跃跃欲试，激发学生热情

跳绳教学设计时，游戏为练习的主要形式之一，充分调动学生学习的积极性。教学上从传统的灌输式改变为引导式，学生的学习状态从原本的被动改变为主动。教师在教学中时刻关注学生学习的状态和进度，随时调整教学目标，从而真正的做到教学以学生为主体，帮助学生学会学习、热爱学习。

4.2 并驾齐驱，师生共同进步

一年级跳绳项目教学过程中，师生双方共同学习，获得共赢。教师通过对教学内容研究、教学方法的甄别、教学策略的选择，提高自身的教学业务水平。探索出一系列适合一年级学生的教授策略和练习方法。而学生通过跳绳学习，掌握跳绳技术、学会练习方法、提高身心素质，更获得健康的体魄。

4.3 继往开来，求新求变求寅

学生在一年级达到一分钟160个左右，后续的提速该如何进行。低段学生，可以利用游戏进行教学，但中高段学生，单纯的游戏已经无法满足他们的身心需求。教师可以考虑将田径、球类甚至技巧类的内容与跳绳项目相组合，丰富跳绳练习内容，但整合的形式需继续探索。多方面入手，帮助学生提高各方面的素质，实现全面发展。

参考文献

- [1] 浙江省教育厅研究室.《体育（与健康）必学内容水平一》[M] 浙江教育出版社, 2014
- [2] 中华人民共和国教育部.《体育与健康课程标准》[M] 北京师范大学出版社, 2011
- [3] 浙江省教育厅研究室.《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》[M] 浙江教育出版社, 2015
- [4] 陈雁飞.《小学体育教学设计100例》[M] 高等驾驭出版社, 2016
- [5] 宋逸、马军.《儿童青少年体育课和课外体育活动指导》[M] 北京大学医学出版社, 2013