

核心素养视角下提升小学体育花样跳绳教学有效性的策略研究

◎周翠鸾

摘要：在小学体育教学活动中，花样跳绳的应用意义重大。花样跳绳饶富趣味性，可有效点燃学生们的参与热情，并在花样跳绳过程中驱动学生脑、眼、手、腿等协调运转，增强学生们的体能，提高学生们的身体素质，培养学生们的创新能力。文章结合教学工作经验，浅谈核心素养视角下提升小学体育花样跳绳教学有效性的策略。敬陈管见，以期抛砖引玉。

关键词：核心素养 小学体育 花样跳绳 教学方法

核心素养，顾名思义，学生们在学习中应具备的基本能力和关键品格。就小学体育来说，学生们的心素养，着力点在于健康意识、体育技能和身体素质三个维度上。在具体的教学活动中，立足于学生们体育核心素养培养，应如何高效开展花样跳绳教学？

一、因材施教，提高教育覆盖面积

手掌伸出，十指不齐。小学生活泼好动，热情洋溢，但是，学生们之间的个体差异也十分明显。在体育学习中，因为对体育学习兴趣不同，学习能力不同，个人体质不同，学生们在花样跳绳主题学习中有着迥然各异的表现。有的学生身体素质佳，体能好，运动技能突出，对花样跳绳的学习掌握得快速而高效，能在一边听教师讲解，一边观察教师演示后，迅速上手，越跳越好。与之对应，有的学生身体协调性较差，加之耐力不足，运动能力差，对花样跳绳抱有畏难情绪，学习进度较为缓慢。花样跳绳具有一定的难度，对参与者要求较高，需要参与者眼疾手快，反应敏捷，身心一体。因此，在花样跳绳教学活动中，我们教师应立足生本理念，从学生群体出发，尊重学生们的个体差异，了解学生们的实际情况，因材施教。对于体育学习能力强的学生，可让学生们开展“双摇跳”“单脚交换跳”“直摇双手交叉跳”“左右侧甩跳”等等。对于体育学习能力较差的学生，可从传统跳绳开始入手，进而让几个学生一起跳大绳，循序渐进。因材施教，提高教育的覆盖力，是为了让不同的学生都能找到合适于自己的方法，科学地练习跳绳。

二、小组合作，锻炼学生合作能力

花样跳绳，具有趣味性、观赏性、运动性。传统跳绳之所以不能有效吸引学生们的兴趣，学生们跳着跳着就不想跳了，其中的原因之一，是由于传统跳绳缺乏互动性。独乐乐不如众乐乐。两个学生在一起互动，此起彼伏，你中有我，我中有你，相互交流，相互协作，跳绳的娱乐性大大提升。学生们单独跳绳，大部分学生都是浅尝辄止，几分钟后就没有动力，但小组合作花样跳绳，一是互动性强，二是相互竞争，谁都不愿意让自己成为小团队的“后腿”，因而主观能动性、自主性大大得到发挥。小组合作，锻炼学生们的运动能力，同时也锻炼学生们的合作能力。开展小组合作，应按照学生们的意愿，将学生们划分为不同的小组。当然，在一些情况下，也可以将学生们随机分配。值得一提的是，教师需注意各小组之间的综合实力，并确保大致相仿。合作开始后，学生们可以两两一组进行花样跳绳，也可以五六人一组跳大绳。在学生们合作的过程中，我们教师需要适时的“后退”，留心观察学生们的花样跳绳学习情况，对特殊学生做好记录。教师应学会适当“沉默”，给予学生充足的时间和机会，让学生们在花样跳绳中慢慢总结经验，改进自己的不足，从而不断提高运动能力。

三、跳绳比赛，培养学生创新品质

跳得好，跳得快，跳得赏心悦目，跳得激情澎湃，是花样跳绳的教育目标。小学生朝气蓬勃，花样跳绳更需不拘一格，融入更多的新鲜元素。花样跳绳可有效培养学生们的创新品质。事实上，学习潜力巨大但缺乏学习柔韧性的小学生群体，对

事物一边充满好奇心与求知欲；另一边，则对事物只有三分钟热度。花样跳绳，需要创新，而引导学生们的开动脑筋，积极思考，既可以提高学生们的课堂参与程度，培养学生们的课堂主人翁意识；又可以培养学生们的思维能力。在花样跳绳教学中，我们教师可为学生们布置创新任务，结合花样跳绳的属性，将音乐、体育、舞蹈、表演综合在一起，组织学生们在花样跳绳中花样翻新。学生们可以自行讨论，自主研究，在掌握基本的技能和技巧后，由教师为学生们讲解注意事项，此后，学生们就可以将自己创编的花样跳绳展示出来。万事开头难。一开始，学生们创新花样跳绳，只是对简单动作的延伸和改变，此时，我们教师需要激励学生，鼓励学生再接再厉，增强学生们的自信心理。在阶段性考试中，我们可以就学生们创新的花样跳绳组织比赛，“跳竹排”“钻山洞”，学生们可以自由发挥，将自己演练熟悉的花样跳绳展示出来。在学校组织的运动会和其他文体活动中，学生们创编的花样跳绳，可作为节目参加表演，以此拓展体育课堂。

四、结语

花样跳绳符合小学生活泼好动的天性，花样跳绳的趣味性、多变性、丰富性，使得跳绳不再枯燥和单一。在具体的教学活动中，我们教师需因材施教，循循善诱，通过小组合作及跳绳比赛，切实提高教学的有效性。

作者单位：桂林市辰山小学