幼儿跳绳运动指导策略的探究及实践

王彤

山东理工小博士幼儿园

DOI:10.32629/er.v2i12.2287

[摘要] 跳绳是一项集游戏、锻炼于一体的全身性、综合性运动项目,可以促进动作的协调性,增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能,是幼儿非常喜欢的一项体育运动。

[关键词] 幼儿; 跳绳运动; 指导策略; 探究; 实践

1 跳绳运动的现状分析

跳绳简单易行, 花样繁多, 可简可繁, 随时可做, 已经成为大班幼儿喜爱的一项体育运动。但在“跳绳”活动实际开展中还存在诸多的问题:

(1) 技能训练“过度化”: 过分重视动作技能的掌握, 对幼儿反复机械练习, 缺乏趣味, 致使部分幼儿“跳绳”兴趣不高。

(2) 教学目标“一刀切”: 没有考虑到幼儿个体差异、因材施教。

(3) 教学手段“单一化”: 只是单一的动作示范, 不能帮助幼儿分层递进的掌握动作, 使幼儿不能在“跳绳活动”中获得良好经验的积累。

(4) 师资缺乏“专业化”: 指导幼儿练习“跳绳”时无从下手, 指导上放任幼儿, 达不到预期效果, 浪费教育资源和时机^[1]。

2 幼儿跳绳运动指导策略的探究及实践

2.1 为幼儿准备跳绳练习的物质环境

(1) 家长为幼儿准备一双运动鞋, 穿运动服或轻便服装; (2) 给幼儿准备软硬、粗细适中的绳子, 放在他们自己书包里方便练习和巩固(每人一根跳绳); (3) 准备一个装跳绳的筐, 让幼儿养成整理和物归原处的好习惯; (4) 宽敞、安全的幼儿园户外场地。

2.2 做好活动前的安全, 强调安全规则, 培养安全意识

活动前检查幼儿发饰、着装、鞋带, 教育幼儿跳绳时朋友之间要有适当的距离, 指导幼儿练习前做好身体各部位的准备活动, 特别是足部, 腿部, 腕部, 踝部等部位, 结束时做好放松活动。学习收捆绳子的方法等^[2]。

2.3 幼儿自主选择分组, 激发幼儿运动兴趣

大班幼儿在探究新领域时往往爱急于求成, 看见别人跳绳觉得很简单, 自己左跳不会, 右跳也不会, 越跳越没有信心, 干脆把绳子扔到一边不跳了。但一旦发现别的幼儿能学会跳绳, 无形中会激励他们自己努力练习。因此我们让幼儿自主选择跳绳玩伴, 班级40位幼儿按能力强弱搭配分成四大组, 每一大组10位幼儿, 让幼儿自己选出组长, 确定标志。在组内自主选择跳绳玩

伴, 比一比哪组幼儿学习跳绳掌握的最好、最快。

2.4 合理安排, 保证跳绳活动时间和场地

跳绳主要是一个反复的、比较剧烈的运动, 并且又很耗体力, 孩子们很容易乏味、困倦。所以每次活动时间不宜过长, 时间可分散进行, 如晨间早锻炼、户外活动、自主游戏、体育课等, 开始练习跳绳阶段, 无论是晨间活动、体育课, 还是在户外活动时间, 只要幼儿主动想跳绳, 在适宜运动的时间都可以安排, 贵在每天坚持。班级两位老师分组、分时段、分场地进行指导, 尽量保证幼儿每天有30分钟左右的时间进行跳绳练习。同时指导幼儿练习前一定要做好身体各部位的准备活动, 特别是足部, 腿部, 腕部, 踝部等部位, 结束时一定要做好放松活动。

2.5 科学指导, 趣味训练, 让每个孩子学会跳绳

(1) 整体示范, 调动兴趣。为了激发幼儿对跳绳活动的兴趣。积极鼓励幼儿都能自己尝试练习跳绳, 再请班级里已经会跳绳的幼儿来做榜样, 其他幼儿观察: 绳子是怎么放的? 他跳绳时的两脚的动作是怎么配合的? 两只手是怎么甩的? 应该注意哪些动作? 让幼儿对跳绳的动作有初步的认识。

(2) 分解动作, 分步练习, 循序渐进。跳绳是项综合性的全身运动, 因此我们先给幼儿做示范, 分解跳绳的双手和双脚的动作, 讲解动作要点, 从徒手听节奏跳、按节奏模仿跳绳动作、单手拿绳、双手拿绳实际练习等进行分步练习^[3]。

①徒手听节奏跳。我们先讲清跳绳时的腿部动作要领: 幼儿在整个跳绳过程中应该是: 髋、膝、踝关节充分压紧, 最大限度地降低关节的伸展程度, 缩短缓冲的时间。然后让幼儿一边拍手的节奏“一、二”一边让幼儿随着节奏跳。

②按节奏模仿跳绳动作。幼儿仍空着双手, 按照已熟悉的节奏, 双臂和双脚模仿跳绳的动作。上肢动作要领: 大臂夹紧, 小臂微曲, 摇绳时用小臂和手腕的力量转动摇绳。这种摇绳的方法, 不仅省力, 而且平稳。大臂外展,

指导课程体系建设, 优化教师、教材、教法, 提高课程含金量, 把解决实际问题 and 思想问题相结合, 结合毕业生的需求逐人分析情况, 精准推送个性化的指导, 同时还需注意防范有害信息, 努力实现需求信息和岗位信息的无缝对接, 做到精准到人, 精准到岗。

[参考文献]

[1]周绍森, 张阳, 罗序斌. 高等教育规模结构与经济发展协调度研究——以江西为例[J]. 江西社会科学, 2018, (1): 74-83.

[2]汤建. 高等教育结构、就业结构和产业结构的相关性分析[J]. 重庆高教研究, 2018, 6(2): 48-57.

[3]朱德莉. 高等教育服务地方经济的实践路径[J]. 教育评论, 2017, (9): 41-44.

[4]王启帆, 付宇. 高校人才培养与区域经济协调发展的探索性研究[J]. 经济研究导刊, 2017, (23): 57-58.

[5]马艳霞, 唐永军. 地方高等教育与区域经济协调发展的思考[J]. 科技视界, 2017, (21): 101.

作者简介:

李哲(1988--), 女, 汉族, 江西萍乡人, 讲师, 硕士, 招生就业处副处长, 研究方向: 思想政治教育。

段瑞(1988--), 女, 汉族, 陕西商洛人, 讲师, 硕士, 马克思主义学院教师, 研究方向: 思想政治教育。

周有娣(1989--), 女, 汉族, 江西吉安人, 助教, 硕士, 招生就业处干事, 研究方向: 社会学。

基金项目:

2019年度吉安市社会科学规划项目, 题目: 吉安市职业教育对地方经济发展的影响研究, 课题编号(19GHA138)。

增加了阻力臂,在绕绳时不仅需要很大的力量,而且动作不稳定,易于掉绳。我们还纠正了个别幼儿不正确的方法:让练习者腋下夹上手帕,由于幼儿随时注意自己要夹紧大臂,所以能起到很好地纠正动作的目的。

③单手拿绳。幼儿先两手握绳,两臂自然弯曲,上臂和前臂夹角为 120° ,握住绳的两头,左、右手交替拿绳,要求绳落地时双脚跳动,按正常的节奏模仿跳绳动作。

④双手拿绳实际练习。要求幼儿的头部动作一定要规范,头部动作在跳绳过程中起到稳定身体的作用。正确的头部动作是:头微低,目视正前方3米处,这样才能控制好身体平衡。只有身体平衡了,跳绳的动作才能稳定,才不容易失误,才能跳得快。

让幼儿练习双脚正跳时,将跳绳放在体后,两手腕同时用力从体后向体前摇绳。当绳从身后摇转到体前下落触地时,两脚立即起跳让绳通过脚下,然后再同时落地屈膝缓冲,并准备再次起跳。

从最基础的手摇绳练起,然后过度到摇绳——跳过去——再摇绳这样的分解练习阶段,分解幼儿学跳绳的难度,强化跳绳时的节奏感,幼儿学习跳绳就容易多了,从能够动作连贯地跳一下,到能连续跳几下。

(3)个别指导,规范动作。对于能力稍弱,协调性不好的幼儿,尽量降低跳绳难度要求,不至于让他们对自己失去信心。对于那些能力较强的幼儿,就简化步骤,增加难度来激发他们挑战自己的欲望。教师主要是以鼓励、赞赏为主,对幼儿在跳绳活动中的技能、技巧掌握方面进行适当点评,启发幼儿选择最佳跳绳方法。找到每个幼儿的问题所在,然后在边上不停地提醒,并勤加练习,假以时日,幼儿的跳绳方法问题也迎刃而解了。

①同龄伙伴、互相带动。大班幼儿交往能力增强了,他们不仅注意自己的活动,而且还注意同伴的活动。他们会主动地向同伴学习,一起讨论问题。请会跳绳的几个幼儿来当“小师傅”。让不会的幼儿自己挑选“小师傅”,每个“小师傅”带几个徒弟一起练习。引导幼儿间互相学会掌握跳绳的方法及技能,帮助幼儿在活动中学会互相合作,使跳绳水平得到进一步提高。

②设立“光荣榜”。凡是能够连续跳5个以上(依次提高个数)的小朋友就可以把他的名字写在“光荣榜”上。增强他们学跳绳的积极性。

③变换花样,提高兴趣。提供多层次、具有选择自由度的跳绳内容。使幼儿自身不同的兴趣需要得到满足,让每个幼儿都获得成功的体验。将幼儿分成两组进行不同的练习,不能连续跳绳的一部分幼儿在一组,另外一组相对来说已经掌握了跳绳技能的幼儿就由老师带着练习花样跳绳。有“反跳、单脚跳、两脚交替跳、边跑边跳、双臂交叉跳”等。

(4)比赛竞争,自主练习。在晨间活动时间,安排幼儿自由练习。户外活动时,分组练习,教师可以对其个别指导以及进行小比赛。体育课时,利用大场地进行跑跳练习和花样跳绳。

2.6开展花样跳绳,让幼儿创造性地学习和锻炼

在幼儿掌握单一跳绳技巧的基础上,因地制宜开展花样跳绳活动,每周指导幼儿学习一个花样跳的方法。逐渐的让幼儿自主练习花样跳绳:如反跳、单脚跳、两脚交替跳、边跑边跳、双人跳、双臂交叉跳、跳长绳等。引导幼儿积极参与活动,在活动中交流,在相互影响下增强自主意识。让幼儿在高难度的技能练习中挖掘潜力,不断挑战自我,玩出自信、培养意志。

2.7家园合作,形成合力

《纲要》明确指出:家庭是幼儿园重要的合作伙伴,应本着尊重、平等、合作的原则,争取家长的理解、支持和主动参与,并积极支持、帮助家长提高教育能力。做好家长工作,赢得家长配合是关键。倡导家长每天尽量抽出一小部分时间和幼儿一起练习跳绳,家长及时与老师交流幼儿在家练习时的情况,一起探讨提高跳绳水平的方法。将每月跳绳内容要求公布于家园栏,制定“亲子跳绳日记”活动,每月进行一次分享!学期末,开展一次“亲子花样跳绳赛”,家园共同创设快乐、轻松的跳绳活动氛围。

3 结束语

总之,通过家长老师幼儿的共同努力,我们把更多新颖的体育游戏加入到花样跳绳活动中,使幼儿更加乐意参加体育游戏,幼儿在花样跳绳的这个载体上在身体的各个方面都得到了不同的提高。

通过一系列幼儿跳绳运动指导策略的探究及实践,我们欣慰地看到孩子们跳绳的动作逐步从稚嫩走向熟练,从畏惧走向主动,实现了人人能跳,个个会跳,跳出花样,跳出精彩。培养了孩子自信、阳光的品质,真正让孩子们能够因运动而精彩。

【参考文献】

- [1]刘馨.学前儿童体育[J].北京师范大学出版社,1997(03):111-112.
- [2]黄世勋.幼儿园体育创新基础理论和方法[J].教育科学出版社,2003(02):67-68.
- [3]许珍斐.绳之韵——创意花样跳绳编排及训练初探[J].当代体育科技,2013(3):137-138.

作者简介:

王彤(1967—),女,山东淄博人,汉族,本科,小教高级职称,从事0-3岁早教和幼儿园后勤管理方向研究。