

中考体育一分钟跳绳教学提升策略研究

钟海春

中山市华侨中学, 广东 中山 528400

[摘要]一分钟跳绳是中山市初中毕业生升学体育与健康科目选考项目之一,它是近十年中山市体育中考最热门的选考项目之一,也是在短时间内相对容易获得满分的项目之一。目的:本研究旨在总结教学经验,为提升一分钟跳绳成效献计献策;方法:采用文献资料法、实验法、数理统计法、对比分析法、逻辑分析法;结果:提升一分钟跳绳的教学策略包括,教学“六部曲”、分解练习与完整练习结合、速度训练与耐力训练相结合以及分层教学和“师友互助”相结合。结论:采用教学“六部曲”、分解练习与完整练习相结合、分层教学与“师友互助”相结合教学策略以及掌握必要的考试技巧,可有效提高一分钟跳绳成绩。

[关键词]体育中考;一分钟跳绳;提升策略

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6495

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

Research on the Promotion Strategy of One Minute Rope Skipping Teaching in High School Entrance Examination

ZHONG Haichun

Zhongshan Overseas Chinese Secondary School, Zhongshan, Guangdong, 528400, China

Abstract: One minute rope skipping is one of the selective examination items of physical education and health subjects for junior middle school graduates in Zhongshan City. It is one of the most popular selective examination items in the recent ten years, and it is also one of the items that are relatively easy to get full marks in a short time. Objective: the purpose of this study is to summarize the teaching experience and provide suggestions for improving the effect of one minute rope skipping; Methods: literature, experiment, mathematical statistics, comparative analysis and logical analysis were used; Results: the teaching strategies to improve one minute rope skipping included teaching "six parts", the combination of decomposition exercise and complete exercise, the combination of speed training and endurance training, and the combination of layered teaching and "mutual assistance between teachers and friends". Conclusion: the results of one minute rope skipping can be effectively improved by adopting the teaching strategy of "six parts", the combination of decomposition exercise and complete exercise, the combination of layered teaching and "mutual help between teachers and friends", and mastering the necessary examination skills.

Keywords: high school physical education examination; one minute rope skipping; promotion strategy

引言

2020年8月31日,国家体育总局和教育部联合印发《体育总局 教育部关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知》^[1]。该通知指出,要加强学校体育工作,将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围,纳入中考计分科目,科学确定并逐步提高分值。由此可见,体育扮演的角色越来越重要,尤其在初中升学考试中,所占比例也越来越大。而一分钟跳绳作为中考的选考热门项目之一,它受场地影响因素相对较低,加上学练难度相对较低,获取高分相对容易等方面的优势。因此,绝大部分考生都选择此项目进行训练和考试。基于此,笔者认为非常有必要对一分钟跳绳项目进行研究,旨在为广大的的一线体育教师提供教学参考,帮助更多的考生取得理想的成绩。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本研究以一分钟跳绳教学提升策略为研究对象,以我

校2021级初一10班和12班的全体男生和女生进行为期8周2个月的训练成绩为教学实验对象。其中初一10班为对照组,初一12班为实验组。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据本研究需要,以“一分钟跳绳”为关键词和以“一分钟跳绳”为主题分别在中国知网进行检索。共检索出学术期刊和学位论文共184篇。从检索的文献看,针对本课题研究的文献不多,研究也不够深入。另外,笔者还认真研读中山市2021年初中毕业生升学体育考试相关资料。通过大量阅读和查找资料,为本研究提供理论借鉴。

1.2.2 实验法

本研究以我校2021级初一10班和初一12班的全体男生和女生为实验对象,其中初一10班为对照组,初一12班为实验组。对照组和实验组都是采取一周3次课,

每节课用前面 2-3 分钟做准备活动拉伸,然后再进行一分钟跳绳专项练习 10-15 分钟。其中,对照组采用传统的教学方法;实验组采用分层教学与“师友互助”相结合的教学方法进行干预。通过进行为期 8 周 2 个月的教学实验,进而检验两种不同教学方法的训练效果。不管是对照组还是实验组,都采用一分钟跳绳教学“六部曲”。(1)调绳步骤及方法:双脚踩绳中段,两手柄相对,与地面平行,绳柄前段大致在肚脐的位置,具体高度再因人而异进行微调,使之与自身身高相匹配。(2)握绳步骤及方法:两手掌呈半握拳姿势,握住绳柄的中后段,空出掌心,拇指和食指相对,上下紧握绳柄,手掌心朝前或相对,虎口朝外或朝前。(3)手臂及身体动作:双臂自然屈肘,上臂贴近身体,小臂微微展开,两小臂朝前,以肘关节为肘,手腕发力,上体稍前倾,目视正前方或前下方。(4)腿部动作:采用前脚掌起跳和落地,起跳的高度不宜太高或太低,尽可能让绳子刚好过脚为宜,以跳起高度距离地面 2-3cm 为佳,落地时注意屈膝缓冲。

(5)试绳步骤及方法:完成上述调绳和握绳两个步骤后,进行 5-10 秒加速摇绳试跳绳练习。如果频频出现绊绳情况,可能是绳子的长度过短或过长;出现上述情况,继续调绳和重复以上步骤,反复试绳,直到找到跳绳的节奏。(6)单脚、双脚跳绳练习步骤及方法:不管是单脚跳还是双脚跳,都是先摇绳再起跳。采用单脚交替跳时,小腿快速连续屈膝上抬 2-3cm,以绳刚过脚为宜。采用脚尖和前脚掌起跳和落地,落地时,膝关节微屈缓冲;采用双脚并跳时,双脚脚尖和前脚掌快速连续屈膝上抬 2-3cm,以绳刚过脚为宜。采用脚尖和前脚掌同时起跳和落地,落地时,膝关节微屈缓冲。

1.2.3 数理统计法

利用 excel 和 word 对对照组和实验组进行为期 8 周 2 个月的一分钟跳绳成绩数据进行整理和统计。

1.2.4 对比分析法

统计对照组和实验组的一分钟跳绳成绩,重点分析传统教学和分层教学与“师友互助”相结合两种教学方法对一分钟跳绳效果的影响。

1.2.5 逻辑分析法

通过运用比较、归纳、演绎、分析、综合等逻辑方法对我校 2021 级初一 12 班和初一 10 班的一分钟跳绳成绩进行数据统计和分析,进而对研究结果进行总结和归纳。

2 结果分析与讨论

2.1 传统、分层、“师友”互助结合教学对一分钟跳绳的影响

为了验证传统教学与分层教学与“师友”互助相结合教学对学生一分钟跳绳成绩的影响,笔者对对照组和实验组 8 周 2 个月的训练成绩进行收集和对比,具体结

果如下:

表 1 对照组与实验组在实验前的一分钟跳绳成绩基本情况(N=49)

一分钟跳绳成绩分值(分)	对照组(人)	试验组(人)
≤60 分	5	6
60<X≤70	8	8
70<X≤80	11	9
80<X≤90	10	10
90<X≤100	10	10
100	5	6
平均分	74.65	75.22

从表 1 可以看出,实验前,对照组和试验组在各个分数段、满分人数、平均分等方面指数几乎不存在显著性差异,这为后期进行教学实验减少误差。

表 2 不同的教学方法对一分钟跳绳成绩的影响分析(N=49)

一分钟跳绳成绩分值(分)	对照组(人)	实验组(人)
≤60 分	5	0
60<X≤70	5	2
70<X≤80	12	0
80<X≤90	8	5
90<X≤100	13	24
100	6	18
平均分	81.70	94.32

从表 2 可以看出,不同的教学方法对一分钟跳绳成绩有很大影响。实验组的教学效果明显优于对照组的教學效果,因此,采用分层教学和“师友互助”相结合的教学方法相对优于传统的教学方法。

2.2 一分钟跳绳教学提升策略

2.2.1 分解练习与完整练习相结合策略

分解练习环节主要包括:脚步练习、甩绳练习(单手、双手)、甩绳与脚步配合练习、甩绳与脚步配合练习、跳绳与音乐节奏配合练习五个环节,这五个分解练习环节是逐步递进的关系,是螺旋上升的关系。笔者在教学实践中发现,采用以上五个分解练习环节,很好地解决部分学生因手脚不协调出现不会跳绳的问题。同时,这五个步骤也帮助部分学生由双脚并腿跳改单脚交换跳动作协调、频繁卡绳等问题。在建立正确的动作概念后,学生再进行比较规范的完整刻意练习。通过分解练习与完整练习相结合的教学策略,这对提升学生的一分钟跳绳成绩有很大帮助。

2.2.2 跳绳速度练习策略

1 分钟以上(包括 1 分钟)跳绳是一项消耗体力很大的运动项目,每分钟跳绳在 180 个以上相当于全力以赴跑一个 400m^[2]。在常规的教学,笔者比较注重 10s、20s、30s、60s、70s 的速度训练,笔者在实践中取得了明显的效果。

表 3 一分钟跳绳教学速度训练时间、次数、等级

时间（秒）	平均次数（次）	等级
10	30	合格
	35 及以上	优秀
20	60	合格
	70 及以上	优秀
30	90	合格
	105 及以上	优秀
60	180	合格
	205 及以上	优秀
70	210	合格
	225 及以上	优秀

笔者在对学生进行一分钟跳绳训练时,经常采用以上速度训练手段,根据学生的水平差异,制定不同的标准。在循序渐进和目标任务的驱动下,学生练习的积极性很高,自我挑战的欲望很强烈。这种速度训练形成常态化后,对于提升学生的一分钟跳绳成绩也有很大帮助。

2.2.3 跳绳耐力训练策略

一分钟跳绳是一项集速度、耐力、协调等身体素质的运动项目。因此,耐力训练也是一分钟跳绳提升的必备路径之一。笔者在教学实践中,经常采用以下两种耐力训练手段。包括 2 分钟耐力训练,练习 3-4 组,组间休息 2 分钟;5 分钟耐力训练,练习 1-2 组,组间休息 1 分钟。同样,在遵循循序渐进的原则下,教学效果显著。

表 4 2 分钟、5 分钟跳绳耐力训练

时间（分）	平均次数（次）	等级
2	280 及以上	合格
	320 及以上	良好
	360 及以上	优秀
	600 及以上	合格
5	700 及以上	良好
	800 及以上	优秀

运动技能的形成一般经历泛华、分化、巩固提高和自动化的四个阶段,笔者在遵循运动技能形成规律的基础上,在一分钟跳绳教学和训练的初始阶段,特别注重学生耐力训练的刻意练习。在动作基本正确的基础上,重复练习的次数越多,运动技能掌握地越牢固。经过两个月的教学与训练,笔者发现采用 2 分钟和 5 分钟相结合的耐力训练可以帮助学生掌握动作,提升成绩。

2.2.4 采用分层教学

所谓分层教学,就是教师充分考虑到学生中存在的差异,有针对性地分层指导学生的学习^[3]。由于学生的跳绳水平参差不齐,那么,开展分层教学进行因材施教非常有必要。教师通过对不同层次的学生进行不同的刺激和内容安排,进而达到差进中出,中进高出,高进优出的目标,有效提高个体成绩和班级的总体成绩。

表 5 分层教学特点及措施

等级	特点	教学措施
A 层	动作不熟练、一分钟跳绳成绩低于 148 次	教师单独指导为主
B 层	动作熟练、一分钟跳绳成绩大于 148 次	强化训练为主

2.2.5 “师友互助”式合作学练

通常,“师”与“友”的角色界定和职责划分是根据学生的智力水平、学习能力、学习习惯、性格差异和个人意愿等因素来确定的。“师”即是“学师”,是指学习基础较好,具有较高的学习能力、成绩较为优秀的学生;“友”亦称“学友”,指学习基础较弱,学习能力一般、成绩暂时薄弱或学习困难的学生^[4]。本研究的“师友互助”教学是指为了完成教学目标和任务,在体育课堂中,由 1 名学师和 1 名学友组成的学习小组,通过互相帮助的形式达到共同进步的学习过程。体育中考共有 6 个选考项目,而一分钟跳绳也作为其中一个热门的选考项目之一。为了提高学生练习一分钟跳绳的密度和效率,笔者在教学中经常倡议生生之间结成“师友”的关系进行帮扶训练,共同提高。在教学中,通过老师的讲解和示范,学生对运动技能的接受能力不同,输入和输出强的学生可充当“学师”,作为老师的小助手,帮扶那些输入和输出相对差一点的“学友”。这样在时间有限,项目繁多,人数众多的情况下,可以最大限度尊重学生的主体地位,提高学生练习的密度和效率,又能培养学生的团队精神。更重要的是,教师可以有更多的时间针对性地辅导那些需要被帮助的学生,进而提高班级整体的一分钟跳绳训练水平。

表 6 “师友互助”教学特点及措施

等级	角色	特点	措施
A 层	学友	知识和技能输入和输出相对差的学生	老师指导,接受被帮扶
B 层	学师	知识和技能输入和输出比较强的学生	老师指导,帮扶学友

2.3 一分钟跳绳提升考试技巧

2.3.1 重视考前四部曲,把握细节

考前的准备工作是否充分、细致、科学、合理,它是直接影响一分钟跳绳成绩的关键因素。因此,考前要做好检查工作,包括系鞋带或绑头发、调绳、握绳、试绳四个关键步骤;此外,还要做好充分热身和专项准备活动,为考试正常或超常发挥,创造优异的成绩打下坚实的基础。

2.3.2 重视考中三部曲,竭尽全力

考试开始指令在前期倒计时阶段,一般有 5 秒时间准备和调节,建议考生提前 2-3 秒摇绳进入考试状态。当考试计时开启后,要迅速调整状态和速度进入考试模式的三个阶段。分别是开始起速摇绳阶段(刚开始 3-5 秒)、途中

匀加速摇绳阶段（40 秒）、结束前冲刺快速摇绳阶段（最后 15 秒），保持最高速度到考试结束。

2.3.3 多跳一秒，轻放跳绳

考试指令结束发出后，不要急于停止考试动作，建议考生再快速多跳 1 秒，为创造优异成绩提供多一点可能。最后，认真检查计数器的成绩，并与考试屏幕的成绩核对。无误后，轻放跳绳于地上以结束考试。

3 结语

采用“六部曲”教学、分解练习与完整练习相结合教学、速度训练与耐力训练教学、分层和“师友互助”相结合的教学策略，对提升一分钟跳绳成绩有很大帮助。另外，掌握必要的考试技巧，也可有效提高一分钟跳绳成绩。

建议在今后跳绳教学中，重视培养学生兴趣，将音乐与脚步训练节奏、跳绳节奏有机融合，提升课堂教学效率；根据学生的水平差异，制定不同的教学激励措施，有效实施因材施教；建立“生生”结对导师制，形成以优生带弱

生的帮扶策略；建立“线上打卡赛、挑战赛”与“线下课课赛、班级赛、年级赛”的线上线下比赛机制；跳绳大课间常态化，形成学校体育特色，使之更普及，更能惠及学生。

【参考文献】

- [1]教育部. 体育总局教育部关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1779/202009/t20200922_489794.html, 2020-08-31
 - [2]梁巧英. 1 分钟跳绳如何取得好成绩[J]. 中国学校体育, 2008(4): 60.
 - [3]王育鸽. 隐性分层教学在高中数学中的实践研究[D]. 陕西: 陕西师范大学, 2012.
 - [4]姜卫红. “师友互助”式小组合作学习模式的问题与对策研究[D]. 山东: 山东师范大学, 2015.
- 作者简介：钟海春（1991-）男，汉族，广东中山，硕士，初级教师，中山市华侨中学，研究方向：体育教学。