



△自编自创的花样跳绳动作

的丰富多样,证明宏育小学以跳绳作为学校拔节向上的突破口进入了实践提升的层面,豁然开朗的办学视野令学校的特色立校之路为之一宽。

### 1. 因材施教,开发“花样跳绳”校本课程。

开发校本教材。花样跳绳花式繁多,变化万千,难易不一。一至六年级小学生的身体跨度较大,他们的接受能力和身体协调能力也相差甚远。宏育小学意识到,如何针对不同年龄段学生的身心特点,找准适合各年级学生的跳绳花式,是推动学校花校跳绳项目前行的关键点。于是,他们认真研读《中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《新小学体育课程标准》,了解国家体委对小学各年级学生关于跳绳的要求。搜集和创编

一系列的跳绳花式,在各年级挑选一批体育素质较高的学生进行试跳,及时做好记录、分析,逐渐确定每年级的跳绳花式,接着在常规花样跳绳中鼓励学生发挥创新思维,师生合作创编更多的跳绳花样,不断丰富校本教材内容。

编排绳舞。宏育小学是开展经典诵读的特色学校,跳绳是我国传统体育运动之一,如何使两者能有机地结合起来,提高学生的文艺素养,打造办学特色?在实践中,宏育小学最终摸索到了整合的途径——把经典诵读配上明快的音乐作为花样跳绳的节拍,师生随着节拍跳出各种动作的“绳操”和“绳舞”,并以此为主体,形成特色鲜明的大课间活动。每天大课间40分钟,全校师生随着欢快的音乐和朗读“翩翩起舞”。这些丰富多彩的

形式,促使学生始终处于一种比较宽松、自由的状态进行健身锻炼。

### 2. 以点带面,构建花样跳绳活动模式。

模式是经验的集成,是效率的保证。宏育小学在推进花校跳绳特色化发展的过程中,因地制宜,从自身的师资、场地、学生素质等实际出发,总结出了具有浓郁“宏育”特色的活动模式。

“一学”。宏育小学的花样跳绳从儿童心理特点出发,遵循“以点带面”的教学原则,科学运作,形成了“点面结合”训练模式。研究之初确定实验班,搜集花样跳绳视频,组织学生观看,体育教师现场展示,大大激发学生对花样跳绳的兴趣。

在实验班中吸收一批对花样跳绳悟性较高的学生,成立“宏育小学花样跳绳