

队”。经过一段时间的训练后,让队员们在舞台上向全校学生展示。在此基础上,把花样跳绳队员分配到各班去“授教”,通过“看、传、帮、带”的方法进行教学。一看,跳绳队员示范动作;二传,教师分解动作,传授动作要领,分步练习;三帮,一对一帮扶结对,会的帮助不会的同学练习跳绳;四带,最后不会的同学组织起来,合并一个训练小组,班里的跳绳能手手把手去教,老师在旁进行统筹指导。课间,学校的操场、走廊上到处是孩子们跳绳的身影,掀起全校师生花样跳绳的热潮,成功地达到“每天运动一小时”的要求。

“二创”。孩子的创造力是无限的。学校体育教师在上花样跳绳课时,努力鼓励学生互相合作,大胆尝试,创编各种各样的花式跳,只要有所创新,老师会授予他们“小小创意家”的称号,并让他们当“花样跳绳”老师,推广他们的“创作”,学生和“老师”们都兴趣盎然。在五年级室外课跳绳教学中,学生练习几次后非常累,教师在实际教学中改变了教学策略,在自由练习的时候,教师展示用绳子跳兔子舞,学生情不自禁利用掌声帮教师制作音乐。展示之后,老师让学生出来试试,规定相邻同学不要跟跳同样的舞蹈。学生想出更多的构思,根据自己的跳绳技巧选择不同的跳法。只见有的两人一组,跳起了外手转摇跳;有的三人一组跳起了短飞飞;有的跳起了交错绳;有的学生在跳交错绳中跳起了优美的扇子舞;有的一边拍球一边跳绳;有的学生一边踢毽一边跳绳;还有的学生一边跳绳一边翻起了跟头。学生创意十足,笑声不断。这样既巩固了基础的跳法,又激发了学生跳绳的兴趣,鼓励学生多跳花样。

“三赛”。宏育小学在每班每周一节花样跳绳的常规教学基础上,每年开展一次大型的花样跳绳比赛,比赛项目之多,参赛学生之广,是任何一项体育比赛都难以相比的。比赛活动从学校、年级、班级几个层面展开,所有活动都力求让



△跳绳游戏

更多的学生有展示自我的机会,提供更多为班集体争取荣誉的机会。这些活动,极大地调动学生进行花样跳绳的兴趣和主动性。每年的比赛月是学校花样跳绳氛围最浓的时期。

拓展中的引申:用跳绳影响成长

学校要打造办学特色,必然是从粗犷走向集约,从项目走向品牌,从校内走向校外,从指向追求走向文化养成。但所有的努力与过程最终都不能偏离学校“育人”的本质,因此,宏育小学办学特色

的打造与建构,始终高举人文的旗帜,以学生的发展为出发点和立足点,通过跳绳给学生的成长提供引领,给予正能量。

1. 在跳绳中收获自信。

三年级学生文莹,从两年前开始练习花样跳绳,现在她单摇跳一口气可完成278次,还学会了前交叉、后交叉,单脚跳等多种跳法,放学后她经常和同伴一起跳绳,还带动父母一起参与。她的妈妈说,女儿以前太文静了,不喜欢与家庭以外的人交流。学习花样跳绳后人活泼了很多,成了班里的副班长,经常独立组织学生进行早读和午读。现在一有时间