



全家人就会一起比赛跳绳或合作跳绳，现在的她既开朗又自信。

自信来源于课堂上。宏育小学的教师在上花样跳绳课时，主要是激发学生的学习热情，并经常用鼓励的语言去引导他们。如在执教一节六年级双飞的花样跳绳文体课时，由于跳双飞的动作幅度大，不留神便会绊到绳子。在这种情况下，许多女学生都不敢尝试。于是体育老师首先把握好示范，运用生动、幽默的语言及优美的示范动作唤起孩子的兴趣。

2. 在跳绳中学会合作。

在练习跳绳的过程中，很多学生自

觉组织两个人进行了比赛，看谁跳得好、跳得快、跳得多。老师还经常有意识地组织学生进行比赛，通过比赛，激发了学生更积极、更有勇气战胜对方。从而增强了学生的竞争意识和团结合作精神。

例如在一年级的跳绳教学中，通过几课时集体学习，学生基本掌握了跳绳的动作要领后，教师把全班学生按体能分成四组，给每组同学制定不同的教学目标，使他们通过团体和自身努力，就能达到切实可行的教学目标。制定教学目标时，要留有一定的时间和空间给学生进行合作学习。对于优生允许他们充分发挥他们的优势，释放他们的能量，根据儿童的心理特点，加上教师的正确引导，机动灵活的教学方法，使学生之间相互促进，相互竞争，达到甚至超过教学要求，充分发挥他们团队学习的力量。教师也会利用一帮一的方式，通过优生与后进生结对，以先进带动后进，通过集体的力量使训练成果落实到每一位学生的身上。

3. 在跳绳中改善亲子关系。

为使花样跳绳顺利开展起来，形成学校运动特色，宏育小学利用班级QQ群、校讯通等多种途径跟家长联系，宣传花样跳绳的好处，明确花样跳绳的要求及评价细则，提醒家长指导、督促学生在家进行锻炼。同时，学校还专门召开家长会，校长亲自动员。

宏育小学搭建了多种竞赛平台来供学生分享与展示跳绳技能，来促进学生的跳绳技能，从而满足学生发展的需要，营造良好的阳光体育氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念。

学校还布置一些有特色的家庭作业，让学生把花样跳绳带到家里去，让学生跳花式给家长看，教家长跳花式。大部分家长非常支持此项活动，并坚持与孩子一起跳，增进了亲子关系。总的来说，学校花样跳绳为推动“阳光体育运动”作出了不可估量的积极作用。

家长鼎力支持，孩子们积极参加，孩子们个个书包里多了一样新学具——跳绳，体育课学习跳，大课间组织跳，课余和同学或家长比赛跳，运动会上师生一起参加跳绳比赛等等，跳绳已经成为宏育小学一道靓丽的风景。

(本文照片由东莞市宏育小学提供)

本栏责任编辑 罗峰



△趣味性跳绳



△每年一届花样跳绳比赛



△展示活动



△家长在比赛