

“双减”背景下提升一年级学生跳绳能力的实践研究

倪怀东

(闵行区实验小学 上海 201104)

摘要:随着“双减”政策的出台,学生有了更多的参与体育锻炼的机会与时间,而一年级小学生正处在一个身体快速发育的时期,通过跳绳锻炼能够更好地促进学生身体的发育,更好地培育学生均衡感,同时还能够增强学生矫捷度与耐力。为了高效落实“双减”任务,提升一年级学生的跳绳能力,笔者展开了基于近两年一年级学生短绳的数据分析,并依托智能助手“晓黑板”提升一年级学生跳绳能力的针对性的研究。

关键词:双减 兴趣化 跳绳 能力

中图分类号: G62 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.004

一、依托“晓黑板”平台提升一年级学生跳绳能力的实践探索

本研究主要依托“晓黑板”技术平台进行实践探索。跳绳项目是一年级体质监测的必测项目,更是促进学生体质的优势项目。对于一年级学生来说,是学习跳绳的黄金时段,但对跳绳需要学生花费的一定的时间来练习。由于体育课堂教学时间有限,需要学生挤出课余时间进行练习,由于一年级学生自控能力偏弱,跳绳需要学生有一定的耐心和体力,在没有老师的监督下,很难在短时内掌握跳绳的技能。依托“晓黑板”进行日常的绳跳教学可以很好解决这一问题,教师可以及时给予指导、评价,也可以运用数据和视频来指导日常的短绳教学。近两年本人依托“晓黑板”进行一年级跳绳教学进行了研究,尤其是在疫情时期和课后,积累了短绳教学中使用“晓黑板”的技巧和优势的经验。

1. 以“晓讨论”促交流、增自信

对于一年级学生来说,跳绳是一个相对较难的技术,需要学生有较好的协调性,需要时间和精力。由于是大班教学,每班有四十多位学生,在传统体育课堂教学中,体育教师在一节课中进行师生交流、生生交流的次数有限。一年级学生的好动、注意力不集中,掌握技术需要花费更多的精力和时间,“晓黑板”中的“晓讨论”功能可以促进师生交流、分享心得、提升练习效果。

“晓讨论”可以使学生从“不交流”到“敢交流”“想交流”。对于一部分一年级学生来说,在老师面前会有一定的畏惧心理,这就影响到学生对技术的掌握。在晓黑板中,教师可以借助“晓讨论”这个平台,实现“自由交流”,既可以有文字交流也可以直观、具象语言的方式进行讲解跳绳的方法、技术要点。同时教师可以通过晓黑板给学生提供更多适

合居家练习的辅助练习手段(手臂夹毛巾、原地单摇)。学生在没有老师监督的环境下,可以写下自己对跳绳技术学习的不足与困难,或与老师同学分享自己的练习心得,既促进了师生关系,促进学生思考,也大大提高了技术掌握的效率。

2. 以“晓视频”激兴趣、提能力

依据一年级学生的特点,老师可以用“晓视频”拍一段相似于微课形式的短视频,相对于单一的文字和语言,学生对有具象的视频更感兴趣,可供其反复观看技术路线、模仿练习、提升跳绳能力,可以帮助学生更好地掌握技术要点。

对于学生来说,更感兴趣的是把自己的跳绳拍成视频与老师和同分享,展现自己的风采。既能让老师及时地给予评价和纠正,也能增加学生对跳绳学习的兴趣,增加练习次数和强度,潜移默化中提高跳绳能力。

3. 以“晓调查”促反馈、增效果

在以往的跳短绳教学评价中,教师都是以学生每分钟跳的次数来进行最后的评价。但在初学和练习阶段,学生的学习情况总是不能得到有效的反馈。比如,回家是否进行了练习,练习的次数、效果如何。而教师利用“晓调查”可以得到有效的反馈。比如,老师可以根据跳绳动作的重难点设置简单的题目(脚在落地的时候是前脚掌还是全脚掌;手臂是夹着身体还是打开的),让学生进行勾选来得到反馈。对于学生是否练习或练习的次数是否达到,“晓黑板”后台有数据进行统计,更能得到有效的反馈,从而大大增加了练习的效果。

三、依托“晓黑板”提升一年级学生跳绳能力的效果分析

实验对象:本人所授课两个一年级班级为实验对象,两个班级人数一致,均为40人,男女生比例基本一致,授课内容为短绳。将授课的一(1)班设置为实验班级,一(2)班

设置为对照班级。实验时间为一个学年。

实验方案

1. 应用前测

在开学伊始,教师对学生的跳短绳成绩进行诊断性评价,即为体育成绩前测,对比两个班级的体育学业水平,并对两个班的学生进行问卷调查,了解学生对使用智能助手学习跳短绳的态度和心理。

2. 智能助手实践应用过程

在学期教学开始前,教师在实验班的短绳教学中使用智能助手,对照班级采用常规及传统体育课教学模式完成教学任务。教师在实践过程中记录两个班级学生技术掌握、能力提升情况,以及学生课堂表现及学业成绩等。

3. 应用后测

在学期末,对两个班级的学生进行测验,并且对学生进行问卷调查,了解使用智能助手学习跳短绳前后,学生对跳短绳的心理变化。

4. 分析效果

通过对比分析前测成绩、后测成绩的测验结果,学生学习兴趣的前测与后测结果以及课堂上学生的表现,总结使用智能助手在短绳教学中的应用效果。

在实践过程中,教师记录了在两个班级的跳短绳水平,进行对比,如下表所示。

(1) 学生跳绳能力明显提升

表1 期末跳绳水平记录统计表

内容	实验班				对照班			
	A	B	C	D	A	B	C	D
学期前	23%	27%	35%	15%	22%	25%	34%	20%
学期后	66	26	8	0	48%	32%	16%	4%

能力的提升是检测教学效果重要指标。由检测的数据可知,实验班学生期末短绳水平A、B的百分比均高于对照班,并且实验班D的百分比为0。以此看出,使用智能助手进行跳绳教学有助于学生对跳绳技术的掌握,身体素质的提升,所产生

的教学效果要优于常规的、传统的短绳教学方法。

(2) 课堂氛围更活跃,促进了师生、生生交流互动

实验过程中实时观察、记录了两个班学生的日常课堂表现,在学期初,两个班的对学习跳短绳热情很低,学生参与度、积极性低,师生互动少。自实验班使用智能助手进行短绳教学后,在实验班课堂的气氛、学生的积极性越来越活跃,学生之间的交流、学生与教师之间的互动也逐渐增多。

对小学生,尤其是一年级的小学生来说,“仰头含胸、屈膝、全脚掌着地”等一些技术动作的专业术语是抽象的、模糊的,教师“有理说不清”,学生只能进行机械的模仿,缺乏直观的体验。所以,教师在短绳教学中使用智能助手可以让学生亲身实践体育知识,得到直观的体验,一定程度上改变了机械的教学模式,促进了师生之间的互动,也给学生一个展示自我的平台,激发了学生的学习兴趣,提高了学习效果。

(3) 激发了跳绳兴趣,提升了教学效果

为了了解使用智能助手对于学生短绳学习兴趣的影响,在学期初末,分别对实验班和对照班进行了问卷调查,调查结果如表。

由表2、3可知,学期末实验班中认为使用智能助手学习跳短绳很有趣的百分比上升了30%,毫无趣味的学生百分比为0,认为使用智能助手学习跳短绳有趣的学生占94.4%,而对照班数据没有明显变化。这说明使用智能助手一年级学生学习跳短绳可以提高跳绳的趣味性,激发学生跳短绳的兴趣,提高教学效果。

四、2020年一年级学生跳短绳数据的采集与比较情况

2020年实验小学景城校区按《国家学生体质健康标准》测试上报资料列入统计的样本量为711人,其中男生371名、女生340名,本报告中的数据统计参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》,所选用的指标可以反映与身体健康关系密切的身体成分、心血管系统功能、肌肉力量和耐力及关

表2 实验班学期初末问题1、2调查情况对照表

	学期初			学期末		
	很有趣	比较有趣	毫无兴趣	很有趣	比较有趣	毫无兴趣
问题1	15.7%	63.1%	21.2%	45.7%	54.3%	0
问题2	12.9%	54.6%	32.5%	43.4%	51%	5.6%

表3 对照班学期初末问题1、2调查情况对照表

	学期初			学期末		
	很有趣	比较有趣	毫无兴趣	很有趣	比较有趣	毫无兴趣
问题1	22%	47%	31%	28%	56%	16%
问题2	32.5%	42%	25.5%	38.5%	46%	15.5%

节肌肉柔韧性等要素的基本状况。在这次体质测试分析中，通过数据的采集和比较可以清楚地看到各个项目的不同方面的优劣，其中在实验小学景城校区所有体质测试项目中跳绳的成绩处于优势项目，希望通过大数据对跳绳的分析，能够建立起学习行为和学习效果之间的必然联系，发现不同教学教法的差异性和相关性。（如表4、5所列）

实验小学景城校区一年级学生一分钟跳绳男、女生均值均高于区平均值，分别高7.21次、6.43次。

由表6可知：2020年实验小学景城校区一年级学生短绳平均分、优良率、及格率分别为均89.76%、78.99%、99.78%均高于2019、2018年，呈逐年增长趋势。

五、基于数据提升一年级学生跳绳能力的教学改进策略

跳绳在体质测试中比较特殊。当跳绳个数超出100分后，每多跳2个就有1分的加分。同时，跳绳项目又是比较容易开展的项目，不需要多大的空间，只要有一根绳子就可以开展。所以，跳绳项目的练习更应该日常化。

1. 教研活动“导”得深入，“研”得有效

教研活动是改变教师教学行为方式之一，更是促进体育教师教学质量提升的有效途径。教师可在教研活动中对项目进行研究分析讨论，找出有效适合学生的学习途径。同时体育教师要夯实基本功，加强对教材的钻研，突出重点、突破难点，提高科研能力，能够找到解决本校不足的途径。并能关注综合身体素质较差的学生，尊重学生间的差异性。同时教师要依据各年级学生的身心特点合理安排教学内容，在提高各项测试成绩的同时把“兴趣化”落实到体育课堂中。

2. 开展基于问题解决的教学探索，改进课堂教学

（1）纠正跳绳姿势不标准的学生，掌握科学合理的跳绳技术，包括脚法、手法、身法和绳的长度、断的次数多、起

跳过高、仰头含胸、屈膝、全脚掌着地等；通过对学生的思想教育，从思想上让学生体会跳绳的重要性；鼓励学生用单脚轮换跳的方法，提高跳绳的速率。

（2）重点辅导体育困难生，关注综合身体素质较差的学生，根据学生自身的实际情况安排各项练习项目，尊重学生间的差异性，可降低对困难生的要求，并依据进步情况逐渐加量。体育课上多关注困难生的跳绳情况，加大部分学生的练习次数。根据男生女生的性别特点，以及每个人的能力不同，给予不同的跳绳练习目标，这样才能使每个人都有练习的劲头。否则，千篇一律的目标对于好的同学太轻松，对于一些能力弱的学生却太难。

（3）跳绳成绩的提高不是一时可以完成的，而是需要在每节课上循序渐进，从易到难，持之以恒，并需要教师在课堂中不定期抽查，检查练习效果。此外，教师要对进步大的学生进行表扬和奖励，激励其他学生进行练习。

3. 融合校园四季活动资源，激趣增量

教师应把学校校园四季活动建设与全面实施阳光体育运动各项目相融合，把体育课、课外锻炼、俱乐部比赛、体质健康测试等有机结合起来，推动学生的健康需求，增强学生的体质，同时推进校园体育文化建设。

（1）教师继续将实施《国家学生体质健康标准》作为学校的一项重点工作进行，加强培训指导，保证实施的质量，提高测试数据的可靠性与准确性。同时学校要重视关心青少年学生的体质健康问题，积极推广阳光体育活动，确保学生在校体育活动的质量，为学生的健康成长提供良好的环境。

（2）学生只有多参加体育锻炼，才能提高关节的灵活性，改善关节周围软组织的功能以及肌肉、韧带、肌腱的伸展性，从而提高柔韧性。

表4 2020年实验小学景城校区一年级学生一分钟跳绳评价 %

年级	平均分			优良率			及格率		
	男生	女生	合计	男生	女生	合计	男生	女生	合计
一年级	81.52	82.65	82.04	46.15	54.10	49.81	99.30	99.18	99.25

数据显示，2020年是实验小学一年级学生一分钟跳绳评价，优良率为49.81%，及格率为99.25%。优良率、及格率均高于全区小学一年级段跳绳平均水平。

表5 2020年实验小学景城校区一分钟跳绳均值与全区比较 次

年级	男生			女生		
	学校	全区	差值	学校	全区	差值
一年级	83.84	76.63	7.21	90.54	84.11	6.43

表6 实验小学景城校区一年级学生2019、2020年短绳比较 %

数据描述	平均分			优良率			及格率		
	2020年	2019年	2018年	2020年	2019年	2018年	2020年	2019年	2018年
跳绳	89.76	89.70	86.48	78.99	77.47	70.06	99.78	99.75	99.71