

# 智能训练在跳绳教学中的运用

张 唤 齐凌霄

(鄂尔多斯应用技术学院 内蒙古鄂尔多斯 017000)

**摘要:**在教育信息化2.0背景下,智能化技术与体育教学的结合已经十分普遍。探讨智能训练在跳绳教学中的运用,可以指导相关教师,改革跳绳教学。本文主要围绕“智能训练在跳绳教学中的优势”“传统的跳绳教学存在的典型问题”“智能训练在跳绳教学中的运用”这几项内容展开论述,如何设计智能训练、实施智能训练,为本文论述的关键性内容,希望相关教师与时俱进,大胆尝试智能训练,通过“智能训练+传统训练”的模式,加强跳绳教学中的理论版块,关注学生之间的差异化问题,进一步完善学生评估和学生激励工作,呈现更高质量的跳绳教学。

**关键词:**智能训练 跳绳教学 优势分析 运用策略

**中图分类号:**G622 **文献标识码:**A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.10.088

## 引言

跳绳运动并不复杂,但可以全方面地锻炼身体,既有趣味性,又有技术性,受到不同年龄段人群的喜爱。近年来,在科技力量的推动下,体育运动中开始出现智能训练,这是一种全新的训练形式,具有诸多优势。在新时期的高等教育中,深入探究“智能训练在跳绳教学中的运用”,旨在揭示智能训练的特点、优势,助力教师队伍改革跳绳教学,设计以智能训练为特色的教学方案,提升跳绳教学的吸引力,让越来越多的学生快速融入智能训练,发掘跳绳运动的趣味,在跳绳运动中增强自己的身体素质,在跳绳运动中培养自己健康的兴趣爱好。

## 一、智能训练在跳绳教学中的优势

智能训练应用于跳绳教学之中,可以激发学生的运动兴趣,创新跳绳教学的形式,与此同时,还可以优化教学设计,提高跳绳教学的最终成效。教师要发挥智能训练的优势,科学、有序地组织跳绳教学,完善教学体系。具体分析如下。

### 1. 激发学生运动兴趣

智能训练可以随时随地进行,不限制场地、时间,即使在学校之外的场景中,学生依然可以展开智能训练。这种灵活性特征可以激发学生的运动兴趣,让学生从被动训练中走出来,开启主动训练,认真完成每一项跳绳训练任务。此外,在智能训练的过程中,学生并不是机械化地进行跳绳训练。学生可以根据智能化系统的提示,循序渐进地展开跳绳训练,一边参与训练项目,一边调节自己的身体状态、心理状态。学生可以与智能化系统之间建立友好互动的关系<sup>[1]</sup>。在这种“人机交互”的关系中,智能化系统可以发挥“陪伴

作用”,一直陪伴学生,消除跳绳训练的疲乏感、枯燥感,让学生充分体验跳绳运动的趣味性。

### 2. 创新跳绳教学形式

以智能训练为导向,教师可以调整教学设计,创新跳绳教学的形式。具体来说:一方面,互动式教学。在课堂之上,教师可以突出智能训练,多一些师生互动,减少灌输式内容。在互动式跳绳教学中,教师传递出来的信息是:平等、合作。这样的教学可以拉近师生关系,彰显“共同体验”“共同进步”的教育理念。教师可以与学生携手,一起设计多样化的跳绳教学;另一方面,远程化教学。在课堂之外,教师可以借助智能化技术与学生远程交流,打造“远程化跳绳课堂”。利用该课堂,教师可以与学生深入交流,帮助学生发掘更多训练问题,解决更多训练问题,指导学生进行精准的巩固式跳绳训练。同时,根据学生的运动基础,鼓励学生进行拓展式跳绳训练,不断提高学生的跳绳技能<sup>[2]</sup>。

### 3. 提高跳绳教学成效

在传统的跳绳教学中,教师主要依据教学大纲,依据教学经验,很容易出现“主观化”倾向,过度关注“教什么”,忽视了“学什么”。这里的“学什么”,包含多层意思:其一,学生喜欢学什么,其二,学生适合学什么。教师并没有真正贯彻“以学生为中心”“关注学生自我发展”的教育理念,教师很难帮助不同类型的学生取得进步。在智能训练模式中,智能化设备可以记录学生的训练情况,包括:“训练的时间”“动作的规范性”“身体的反应”等。基于这些信息,教师可以更好地了解每一位学生,制定更科学的跳绳教学方案,提高跳绳教学的有效性。另外,结合先进的智能化设备,教师可以延伸跳绳课堂,布置课堂之外的“跳绳训练任

务”。这些训练任务，涉及：独立训练、双人训练、小组训练等，学生既要有独立训练的意识，也要有寻求伙伴、集体训练的意识，学生既要关注跳绳训练中的技能，也要重视跳绳训练中的集体主义文化、集体主义精神。对于学生来说，这些课堂之外的跳绳训练任务，不仅多姿多彩，还带有浓厚的思政性，学生可以边学边思，全方面地提升自我，用心理解跳绳运动的意义，建立“为自己而训练”的学习信念，追求更好的训练成绩，积极配合教师的训练计划<sup>[3]</sup>。总体来说，运用智能训练模式之后，教师可以在原有的基础上提高跳绳教学的成效，助力学生进步。

## 二、传统的跳绳教学存在的典型问题

在传统的跳绳教学中，典型问题为：“理论教学环节过于薄弱”“忽视个体差异化现象”“不注重对学生的评估和激励”。教师要高度重视这些问题，结合新时期的教育教学理念，以及教育教学工具，不断改进跳绳教学。具体分析如下。

### 1. 理论教学薄弱

在跳绳教学中，包含理论与训练。当前，有些教师片面强调跳绳的技能训练，没有传达相关的理论知识，导致学生认知有限，并不能很好地认识跳绳运动，流露出“训练态度不端正”“训练行为不积极”“训练目标不明确”的问题，不利于教师实现跳绳教学的目标。此外，在跳绳的理论教学中，有些教师不注重教学设计、教学质量，停留于书本上的理论知识，习惯于复制大众化的观点，没有进行深入研究、挖掘，没有从“跳绳文化”“跳绳精神”的高度，揭示跳绳运动的内在意义。学生在聆听理论教学时，难以产生认同感<sup>[4]</sup>。以上现象表现，跳绳教学中的理论版块还不够完善，属于比较薄弱的版块。

### 2. 忽视个体差异化

开展跳绳教学时，有些教师并不强调个体差异化，主要表现为：一方面，忽视学生基础。对于身体素质一般、运动基础一般的学生，教师并没有循循善诱，没有突出跳绳的基础性训练。这一类学生通常反应比较慢，难以在快节奏的跳绳教学中跟上教学进度。如果不关注这一类学生，其自信心可能会越来越弱；另一方面，忽视学生潜力。对于身体素质较强、运动基础较强的学生，教师依然推行按部就班的跳绳训练方案，没有从“潜力激发”的角度，适当提升跳绳训练方案的难度，没有激发出学生的训练热情。这说明，教师忽视了学生的潜力，没有关注到学生的诉求<sup>[5]</sup>。作为教师，要关注到不同类型的学生，要设计出适合学生的跳绳训练方

案。

### 3. 不注重评估和激励

随着跳绳运动的发展，各个学校的跳绳教学体系逐渐建立起来。学校部署跳绳教学工作时，需要设置评估环节，需要规划激励措施。但在实际情况中，有些学校并未重视评估和激励。从评估的角度来分析，教师之所以忽视评估工作，主要源于两点：其一，教师难以收集跳绳训练中的各项信息，缺乏评估依据。其二，教师难以顾及每一位学生的学习需求，无法做到“一对一”的精准评估。长此以往，由于评估工作不到位，教师与学生之间缺乏深度沟通，学生很难意识到跳绳训练中的不足，很难进行自我纠正。从激励的角度来分析，教师个人持有的教学理念，以及学校提供的客观条件，都可能会影响激励措施。例如，有些教师主张“高强度的跳绳训练”“严肃化的跳绳训练”，对学生提出一系列严厉的要求，将学生带入到极其严肃的训练氛围中，学生感受到沉重的压力，很难释放自己的情绪，很难发挥出真实的跳绳水平。更重要的是，在这样的跳绳训练中，学生没有感受到鼓励、温暖，没有感受到运动的快乐。久而久之，学生逐渐产生排斥、抗拒的情绪，不再愿意参与跳绳训练<sup>[6]</sup>。再比如说，在跳绳训练、跳绳比赛中，有些学生表现得很优秀，但学校并未给予相应的奖励，忽视了学生内心“渴望认可”“渴望荣誉”的需求，这也会打压学生的训练积极性。

## 三、智能训练在跳绳教学中的运用

在跳绳教学中，智能训练可以运用到不同环节。其一，运用到理论教学中。其二，运用到差异化教学中。其三，运用到评估和激励中。教师要逐步掌握智能训练的特点，灵活地设计智能训练方案，让学生适应智能训练。具体分析如下。

### 1. 运用于理论教学

智能训练可以运用于理论教学，加强跳绳的理论教学版块。例如，教师可以设计“跳绳理论网课”，上传至学校网站、腾讯课堂、微信小程序等平台，只要学生打开智能手机，便可聆听网课内容。该网课包含不同的专题，如：跳绳运动的发展、跳绳运动的文化、跳绳运动的精神等，学生可以全方面地认识跳绳运动。此外，在理论教学的过程中，教师还可以借助一些智能化平台，如：“千聊直播”“抖音直播”“荔枝微课”“喜马拉雅”等，进行直播教学，分析学生感兴趣的跳绳问题，与学生一同探究跳绳运动的内涵，帮助学生消化跳绳相关的理论知识，突出跳绳理论教学的重要性，培养广大学生对跳绳运动的认同感<sup>[7]</sup>。

## 2. 运用于差异化教学

基于个体差异化,教师要设计不同的跳绳训练方案。在这个过程中,智能训练的优势可以充分展现出来。具体来说:一方面,关注学生基础。运动基础一般的学生,要夯实基础。教师可以借助智能训练模式,关注每一位学生的运动基础,强化跳绳的基础性训练。比如说,在智能手机上,布置“跳绳基础性训练任务”,并发送“跳绳基础性训练示范微课”,在微课的指导下,帮助学生顺利完成基础性训练;另一方面,开发学生潜力。运动基础较强的学生,要挑战自我<sup>[8]</sup>。教师可以利用智能训练,进一步开发学生的运动潜力,提高学生对跳绳训练的热情。例如,布置“跳绳提升性训练任务”,附上指导型课件,学生可以从“自我提升”的目标出发,认真规划自己的跳绳训练,不断取得新的训练成绩。

## 3. 运用于评估和激励

在学生评估和学生激励中,智能训练也可以发挥重要作用。首先,在学生评估工作中,教师可以通过智能训练收集学生的跳绳训练信息,了解学生的训练情况,评估学生的身体素质、运动能力,对学生进行客观、全面的评估。在这个过程中,教师还可以利用智能化工具,对学生的跳绳训练信息进行“自动化统计”,将学生划分到不同的小组,如:“进步明显的小组”“成绩优异的小组”“态度积极的小组”“团结友爱的小组”等。教师可以按照“小组评价”的模式,实施精准化、高效率评估,关注到每一位学生的跳绳训练,帮助到每一位学生的跳绳训练。其次,在学生激励工作中,智能训练可以提供新的激励形式。举例来说,智能手机上涵盖各种各样的App,不同的App带有不同的功能。以“抖音”为例,在跳绳教学的抖音直播间内,教师既可以展示跳绳技能,也可以发红包、发祝福,学生可以进入一种轻松的训练氛围,体验“一边训练、一边互动”的模式,学生可以感受到教师的鼓励、关怀。而且,在智能训练中表现突出的学生,可以获得“跳绳训练喜报”,作为一种纪念。或者,获得线上展示机会,加入抖音直播间,展示自己的跳绳技能。这是一种激励,也是一种示范,可以带动更多学生,掀起跳

绳运动的热潮。

## 结语

综上所述,在跳绳教学中融入智能训练可以强化理论教学、差异化教学,还可以促进学生评估和学生激励工作。教师要积极研究智能训练,在传统的跳绳训练中加入智能化元素,构建与时俱进的跳绳教学体系。需要注意的是,智能训练虽有诸多优势,但不能盲目推崇。作为教师,要抓好引导工作,提醒学生:牢记训练目标、注意训练效率,让学生理性对待智能训练,不能陷入“玩大于学”“玩大于练”的心态,要关注自己的跳绳训练结果。

## 参考文献

- [1]张兴雄.泉州市本科高校花样跳绳开展现状及对策研究[J].九江学院学报:自然科学版,2021,36(2):117-120.
- [2]秦素梅,冉建,陈胜.成都市高校花样跳绳开展现状及对策分析[J].文体用品与科技,2021(11):15-16,137.
- [3]胡于海,黄莉,王杰,等.我国跳绳运动研究可视化分析及启示[J].南京体育学院学报,2020,19(10):22-30.
- [4]张兆龙,周丽云.移动智能终端下的高校体育网络教学研究[J].体育科技文献通报,2019,27(1):46-48.
- [5]王茂利.基于移动互联网的运动类App在高校体育教学中的应用[J].陕西教育(高教),2019,(3):48+61.
- [6]陈冰洁,孙悦.高校公共体育花样跳绳课程体系构建研究[J].武术研究,2020,5(6):145-146.
- [7]金苹,周雨濛.高校体育开设花样跳绳课程的可行性研究——以延边大学体育学院为例[J].西部皮革,2020,42(4):157.
- [8]刘静.高校花样跳绳运动教学现状及影响因素分析[J].体育科技文献通报,2019,27(8):77,124.

## 作者简介

张唤(1991—)女,汉族,山西省吕梁市,硕士,鄂尔多斯应用技术学院讲师。研究方向:体育教育训练。

齐凌霄(1991—)男,汉族,呼和浩特市儿童福利院,河北省保定市,学士,研究方向:体育教育训练。