

中考跳绳项目常态化训练的教学实践研究

白凤霞

灵武市第八中学 宁夏 银川 750400

摘要:体育中考改革持续推进,初中体育专项教学的日常化建设已经成为教学重点。当前初中跳绳教学普遍存在训练不连贯、教学手段固化等问题,整体教学成效难以保障。本文围绕中考跳绳常态化训练展开教学实践研究,结合项目教学特点确立对应的训练原则,从训练内容、开展形式、评价方式以及配套保障等方面搭建完整实施路径,以此优化跳绳专项教学模式,提升学生训练实效,帮助学生夯实身体素质,稳步提升中考跳绳项目的应试水平。

关键词:初中体育;中考跳绳项目;常态化训练;教学实践

引言

初中体育教学的质量提升,是落实校园健康教育与中考体育育人目标的关键环节。跳绳作为初中阶段核心体育考核项目,多数学校的训练模式仍存在明显短板,短期集训的教学模式难以适配学生长期的能力发展需求,也不利于学生运动素养的积累。为解决现阶段跳绳教学存在的各类问题,完善初中体育专项训练体系,本文结合初中体育教学实际情况,探究跳绳项目常态化训练的实施路径,为一线体育教学工作提供可行的参考思路。

1 中考跳绳项目常态化训练的研究背景与价值

国内基础教育体育改革正在持续推进,中考体育的分值占比不断提高,考核制度也在逐步完善,体育学科的育人作用与升学重要性持续提升。跳绳是各地中考体育的主流考核项目,该项目具备器材简单、场地限制小、安全性高和普适性强等特点,能够均衡锻炼学生多项身体素质,适配初中生的身体发育特点^[1]。现阶段中考跳绳考核标准更为细致,考核重点不再局限于跳绳数量,动作规范、训练节奏与连续稳定性均被纳入考核范围,这就要求初中体育教学放弃考前突击的训练模式,落实常态化的专项训练。目前初中跳绳教学训练存在较多问题,多数学校仅在考前开展短期集训,日常训练规划缺乏连续性,同时教师多采用统一训练模式,并未结合学生个体差异开展分层教学,训练内容也较为单一,仅侧重计数训练,忽视学生专项能力的培养。此外家校体育协同机制不够完善,家长普遍存在重文化、轻体育的认知问题,学生课后训练得不到有效落实,校内训练效果难以巩固。常态化跳绳训练能够切实提升学生身体素质,改善学生久坐学习引发的体能短板,还能锤炼学

生的意志品质,调节学生的学业负面情绪,帮助学生养成科学的运动习惯。同时,常态化跳绳训练可以完善初中体育教学体系,规范体育教学流程,推动体育教学从应试化训练转向素养化培育,丰富校园体育开展形式,助力学校体育一体化育人模式的构建。

2 中考跳绳项目常态化训练的核心原则

2.1 科学性原则

科学性原则始终贯穿于中考跳绳常态化训练的全过程,也是保障训练工作有序推进的基础前提。所有训练内容的安排、运动负荷的控制和训练节奏的设置,都需要贴合初中生身体发育规律以及跳绳项目的运动特点。初中生的身体机能仍处于发育阶段,身体耐受能力存在一定限制,体育教师需要合理把控每日训练强度。不合理的训练负荷会影响学生的身体健康,也会降低日常训练的实际效果。跳绳运动技能的提升需要遵循循序渐进的成长规律,教师在日常教学中需要按照由浅至深的顺序安排训练内容。教师可以先帮助学生掌握正确的发力方式和基础运动节奏,学生在积累基础能力后,再逐步提升跳绳速度与动作稳定性。跳绳训练的核心是锻炼学生的身体协调能力、爆发力与耐力,教师不能单一以跳绳数量作为训练目标。教师需要依托科学合理的训练手段提升学生专项运动水平,让常态化跳绳训练具备稳定性和实效性,真正发挥初中体育专项训练的育人作用。

2.2 常态化原则

常态化原则是中考跳绳专项训练开展的核心依据,这种训练模式和传统考前短期突击训练存在本质区别。该原则的核心目标,是搭建长期且连贯的训练机制,让跳绳专项训练能够融入学校日常体育教学流程。学校需要将跳绳训练融入常规体育课堂、校园大课间以及课后

延时服务等场景,合理规划每日、每周的训练时长,以此保障训练过程的连续性与稳定性。常态化训练需要覆盖初中完整学制,学校可以依据不同年级学生的身心发展特点和运动基础,设置差异化的训练重点^[2]。初中低年级主要以规范基础动作为主,帮助学生建立稳定的训练节奏和运动习惯。初中中年级重点强化学生的专项体能与跳绳技术能力,夯实专项运动基础。初中高年级侧重巩固训练成果,贴合中考体育的考核标准开展针对性练习,逐步形成阶梯化的训练体系。长期持续的日常训练可以让学生不断积累运动经验,稳步提升个人综合运动素养,能够有效解决短期集训带来的基础薄弱、动作不规范、考试发挥不稳定等常见问题,切实提高初中跳绳专项训练的整体实际成效。

2.3 分层性原则

分层性原则可以作为初中跳绳常态化训练的重要实施标准,也是体育课堂落实因材施教教学理念的基础条件。初中生在身体素质、运动基础以及学习接受能力方面都存在一定的个体差异,统一的训练模式很难适配所有学生的成长需求,也容易不断拉大班级学生的运动能力差距。体育教师需要依据学生的初始测试结果、动作完成质量和整体身体状态,对参与训练的学生进行合理的层次划分。教学工作一般会将学生分为基础、提升、优秀三个层次,教师会结合不同层次学生的实际情况,制定对应的训练目标、训练内容、训练强度和考核标准。基础层次的学生主要以修正错误动作、建立规范跳绳节奏为训练重点,提升层次的学生着重加快跳绳速度、降低训练失误次数,优秀层次的学生需要稳定自身训练状态,优化技术细节并突破个人成绩瓶颈。分层训练模式能够贴合不同学生的能力基础,让每一位学生都可以得到针对性提升,逐步缩小学生之间的运动能力差距,有效提高跳绳常态化训练的整体教学质量。

2.4 趣味性原则

趣味性原则可以维持中考跳绳常态化训练的稳步推进,是保障训练工作长期落实的重要基础。跳绳训练内容具备较强的重复性,学生长期进行固定的训练内容,容易产生训练疲劳和消极心态,学生的训练参与积极性会出现下滑,整体训练质量也会受到一定影响。传统跳绳训练的形式相对固化,训练氛围较为单调,很难持续调动学生的训练主动性,不利于常态化训练的持续开展。体育教师需要结合跳绳项目的训练目标,对现有训练模式做出合理调整,教师可以通过改变训练方式、更新训练场景等手段,丰富日常跳绳训练的开展形式。训练模式的调整能够有效改善枯燥

的训练现状,调动学生主动参与训练的意识,让学生可以持续投入日常跳绳练习^[3]。学生在长期的常规训练中,能够逐步建立运动兴趣,自身自主锻炼的意识也会不断增强。积极的训练态度能够保障常态化训练有序开展,稳步落实体育教学的育人目标,持续提升初中跳绳专项训练的整体教学效果。

3 中考跳绳项目常态化训练的实施路径

3.1 构建三阶段递进常态化训练内容体系

初中跳绳常态化训练需要结合学生三年身心发展规律与中考考核标准,建立分层递进的训练内容体系,整体可以划分为三个不同的训练阶段,让训练工作更具系统性和针对性。初一阶段主要以基础训练为主,刚入学的初中生运动基础存在较大差异,普遍存在跳绳动作不标准、发力方式错误和节奏把控混乱等问题,教师需要在日常训练中重点纠正学生的基础动作,规范学生的手脚配合方式,开展低强度的日常练习,帮助学生适应长期训练模式,培养稳定的跳绳节奏和日常锻炼习惯。初二阶段的训练重点是学生专项能力的提升,学生在掌握基础动作后,学校可以通过变速训练、耐力训练和失误恢复训练等方式,强化学生的身体力量与心肺能力,逐步提升学生跳绳速度与稳定性,减少日常训练中的失误次数,适配中考的基础考核要求。初三阶段的训练侧重应试巩固与细节优化,教师会按照正式中考的考核规则组织常态化模拟训练,针对学生存在的速度不足、发挥不稳定、应试心态差等短板开展针对性训练,依托日常模拟、定期复盘和阶段性测评的方式,持续巩固学生训练成果,保障学生可以稳定发挥自身训练水平。

3.2 创新多元化常态化训练实施形式

初中跳绳常态化训练需要丰富训练开展形式,传统单一的训练方式会降低学生的训练主动性,学校可以结合校园各类体育场景搭建全方位的训练体系,实现课内、课间和课后的一体化训练模式,以此保障训练工作的连续性与有效性。体育课堂是跳绳训练的核心场地,学校可以把跳绳专项训练纳入常规教学内容,每节体育课都会分配固定的训练时长,教师会按照分层教学标准安排训练任务,实时纠正学生的动作问题,结合阶段性测评掌握学生训练情况,随时调整训练安排^[4]。学校也可以利用每日大课间组织全体学生参与跳绳训练,统一的集体训练能够规范学生的跳绳节奏,后续的自主练习时间可以帮助学生针对性弥补自身短板,教师会对能力薄弱的学生开展单独指导,让全体学生都能获得提升。除此之外,学校需要建立课后训练机制,教师会根据学生的实际训练水平布置对应的课后训练任务,借助日常

打卡的监督方式,培养学生自主锻炼的习惯。多层次的训练模式可以弥补校内训练时长的不足,形成完整的训练闭环,有效提升常态化跳绳训练的整体质量。

3.3 建立科学化分层评价机制

跳绳常态化训练的稳步推进需要配套的评价体系作为支撑,学校需要改变只依靠跳绳数量评判学生训练效果的单一模式,建立多维度的分层评价体系,这套体系可以对日常训练起到引导和激励的作用。学校可以根据学生的训练基础划分不同层次,对应设置不一样的评判标准,基础薄弱的学生主要参考训练出勤情况、动作规范程度和个人进步幅度,训练达标标准会相对宽松。具备一定基础的学生以训练稳定性和失误控制能力为主要评判依据,成绩提升速度也会纳入评价范围。综合能力较强的学生需要接受更高标准考核,评价重点放在应试状态和技术细节优化方面。教师需要改变期末集中测评的评价方式,把评价工作融入日常训练当中,教师可以为每位学生建立训练档案,持续记录学生的训练状态和成长变化,方便及时调整训练方案。评价工作也不能只依靠教师完成,学校可以推行学生自评和同伴互评的模式,让学生主动参与训练监督与自我复盘,有效提升学生的训练主动性,让整体跳绳常态化训练工作更加规范高效。

3.4 健全常态化训练保障体系

中考跳绳常态化训练想要长期稳定落地,就需要配套的保障体系作为支撑,学校可以从师资建设、硬件配备、安全管理和家校合作四个方面建立完整保障机制,以此避免日常训练流于形式。学校需要重视体育教师的专业能力建设,定期组织教师参与专项教学培训和校内教研交流活动,让教师能够掌握规范的跳绳教学方法、分层教学技巧以及运动防护知识,教师的教学水平可以得到持续提升,能够更好适配常态化训练的教学需求。学校还要做好器材与场地的硬件保障工作,学校可以根

据学生的整体情况配备适配的跳绳器材,合理划分校园训练区域,并且定期检查和维护训练设施,消除场地器材存在的安全隐患,保障日常训练可以正常开展^[5]。训练安全管理也是重要的保障内容,学校需要建立对应的安全管理制度,教师要在训练前后落实热身与放松环节,合理管控训练强度,同时普及基础运动安全知识,减少运动损伤问题的发生。家校协同机制的建设也十分关键,学校可以通过多种沟通渠道转变家长的体育认知,明确家长的课后监督职责,同步校内外的训练要求,以此弥补课后训练的管理空缺,形成双向联动的训练保障格局。

结束语

综上所述,中考跳绳常态化训练是适配当下体育中考改革的重要教学方式,也是完善初中体育专项教学的有效途径。规范化、阶梯化的日常训练模式,能够有效改善传统跳绳教学存在的各类弊端。科学的训练原则、多元的训练形式以及完善的评价保障体系,可以持续提升学生跳绳专项能力。常态化训练模式能够帮助学生稳步提升运动水平,养成长期锻炼的生活习惯,也能够为初中体育专项教学改革提供稳定的实践参考。

参考文献

- [1] 马媛媛. 初中体育游戏化教学在跳绳训练中的实践研究[J]. 红树林, 2022(13): 0043-0045.
- [2] 蔡松林. 体育中考跳绳项目的动作技巧和训练方法[J]. 特区教育, 2025(4): 47-48.
- [3] 谭俏兵. 体育中考跳绳项目的创新性教学研究[J]. 体育视野, 2024(10): 121-123.
- [4] 谭俏兵. 一分钟跳绳成绩提高的方法[J]. 体育视野, 2024(2): 140-142.
- [5] 曹晖. 体育中考视域下“一分钟跳绳”的技能教学探究[J]. 健与美, 2023(12): 96-98.