

花样跳绳融入体育校本课程的实践研究

张 朔 杜雯姣 汤 炫*
云南大学 云南昆明 650500

摘 要：在双减政策和核心素养教育的大背景之下，学校体育课程由原来的单个技能的训练转变为综合素养的培养。花样跳绳由于其具有很强的趣味性、广泛的参与度、运动负荷适中、场地器材要求低等特点，渐渐成为中小学体育课程改革的重要内容。把花样跳绳融入到体育校本课程中，一方面可以丰富学校体育教学的形式，另一方面也可以提高学生身体素质、团队合作能力以及体育兴趣。本文以花样跳绳融入体育校本课程为研究对象，结合目前学校体育教学实际情况，分析花样跳绳课程开发价值和现实意义，探究花样跳绳课程实施过程中存在的问题，从课程设计、教学组织、师资建设、评价机制等角度提出实践策略。花样跳绳纳入体育校本课程可以提高学生身体协调能力与运动参与度，对学校体育课程多样化发展有积极作用。

关键词：花样跳绳；体育教学；校本课程；体育素养；课程实践

引言

伴随着素质教育的不断发展，学校体育教学目标也发生了明显的变化。传统体育课堂更重视运动技能的训练和体能的达标，而现在的体育课程更重视学生运动兴趣的培养、健康意识的形成以及综合素质的提高。新课改背景之下，校本课程建设逐渐成为学校教育的重要组成部分，怎样结合学校的实际情况来开发出特色鲜明的体育课程，已经成为目前学校体育改革的重要方向。花样跳绳是一种集竞技性、趣味性、表演性于一身的体育运动，在中小学体育教学中越来越受到关注。花样跳绳相比于传统的体育项目更加适合于不同学生的需要，也更容易被大众所接受，并且具有场地小、参与门槛低、组织方式灵活等特点。同时花样跳绳的动作变化很多，有利于提高学生的身体协调性、节奏感、团队合作精神。目前，许多学校已经开始把花样跳绳纳入体育校本课程之中，并取得了较好的教学效果。但是在课程实施过程中还存在着教学内容体系不健全、教师专业能力欠缺和课程评价方式单一等状况。本文根据学校体育教学实际情况，就花样跳绳融入体育校本课程的实践途径进行研究，以为学校体育课程建设提供一些参考。

一、花样跳绳融入体育校本课程的价值分析

（一）有助于提升学生身体素质与运动能力

花样跳绳是综合性的体育活动，它对学生身体协调性、灵敏性、耐力、节奏感等各方面的发展都有明显的

促进作用。学生在练习时要完成连续跳跃、肢体配合和节奏控制这些动作，对身体各个部位的协调发展是有利的。与一些传统的体育项目相比，花样跳绳运动的强度比较适中，适合各个年龄段的学生参加。长期坚持训练可以提高学生的心肺功能、增强学生的身体耐力。对目前部分学生运动不足、体质下降的现象，花样跳绳有较好的改善作用。花样跳绳动作种类繁多，有单人跳、双人跳、多人协作跳绳、花式组合动作等。学生在学习过程中不断地改变动作的方式提高身体的控制力、运动自信心。多样化运动体验可以调动学生持续参加体育锻炼的积极性。

（二）有助于增强学生体育兴趣与课堂参与度

兴趣是学生积极参加体育活动的内在驱动力。传统体育课上运动项目训练内容比较枯燥，学生会缺乏参与的积极性。花样跳绳具有较强的趣味性、观赏性，能很好地吸引学生的注意力，提高课堂的活跃程度。花样跳绳教学时教师可以采用音乐节奏、动作创编、团队表演等方式来进行课堂活动，在这样一个轻松的环境下完成运动训练。相对于机械重复的练习来说，学生会更愿意主动去参加花样跳绳的学习。花样跳绳项目对学生的身体素质要求不高，即使运动能力较差的学生也能很快地加入进来，在练习的过程中慢慢得到成功的体验。学生在不断克服动作难度的时候，会滋生起积极的运动情感，进而加强体育课堂的参与意识。

（三）有助于推动学校体育课程特色化建设

校本课程是根据学校的实际情况以及学生的需要来

设计的特色课程内容。花样跳绳属于一种集体育锻炼与艺术表现于一身的运动项目，可以充实学校体育课程体系，塑造学校体育特色。一些学校通过开展花样跳绳社团、课间跳绳活动、校园体育节展示等形式，逐渐形成出本校的体育文化。学生参加活动的过程中，既可以提高自身的运动能力，又可以培养学生的集体荣誉感、校园归属感。花样跳绳课程组织形式灵活，既可以应用于日常体育课堂，也可以用于课后服务活动以及校园文体活动的开展。学校依靠系统的课程开发，促使体育教学由单一的技能训练转向综合素养的培育。

二、花样跳绳校本课程实施中的现实问题

（一）课程内容体系不够完善

目前部分学校虽然开展了花样跳绳教学，但是课程内容的设计还比较零散，没有形成系统的、科学的教学生态。一些教师只是根据自己的经验来组织课堂教学，课程内容没有明确的阶段目标和分层教学安排，造成教学的连续性、针对性不够强。部分课堂只注重花样动作的展示和表演效果，忽视了学生基础体能、协调能力及基本跳绳技能的训练，使部分学生基础不牢固时就开始学习高难度的动作，产生紧张、畏难情绪，降低学习积极性。不同年龄段的学生身体素质、协调能力、接受能力存在着较大的差异，若课程内容缺乏针对性、层次性，就会导致教学难度和学生实际水平不相适应，进而影响到课堂教学的效率以及学生的参与度。

（二）师资力量与专业能力存在不足

花样跳绳属于近些年来才被广泛推行的体育项目，部分体育教师对于该项目的特点及教学方法的认识还存在欠缺。部分教师虽有基本的跳绳动作，但花样动作创编、课堂组织、团队配合和表演指导等经验较少。由于缺乏系统的专业培训，部分教师在课堂教学中一般只是对动作进行简单的示范和模仿训练，不能很好地体现出花样跳绳的趣味性、合作性和创新性。同时部分教师对于花样跳绳和体育核心素养培养的关系认识不清，教学目标不明确，从而导致课程整体的实施效果受到影响。此外，教师专业能力不足还可能影响课堂安全管理。花样跳绳部分动作比较难且有较大的运动量，若教师缺乏规范示范、科学分层指导及安全保护意识，则会加大学生运动损伤的风险，不利于课程的健康发展。

（三）课程评价方式较为单一

目前大多数学校花样跳绳课程的评价还比较简单，以动作完成情况、比赛成绩为主，没有重视学生参与的

过程以及综合能力的发展。部分教师在课堂评价中过分重视学生完成规定动作的情况，忽略了学生在学习过程中所表现出的合作意识、创新思维、团队精神以及课堂参与的积极性等方面的内容。这样的评价方式很容易使一些运动能力差、身体协调性不好的学生产生挫败感，从而降低学习的兴趣和自信心。同时部分学校没有系统的、长期的课程跟踪机制，不能对学生身体素质、运动技能、心理状态等变化进行了解，不能使教师及时调整教学内容，改善课程设计，不利于花样跳绳课整体教学效果的提高。

三、花样跳绳融入体育校本课程的实施路径

（一）构建科学系统的课程内容体系

花样跳绳校本课程的建设要根据学生的年龄特点和学校的实际情况来建立一个循序渐进的课程内容体系。课程设计要兼顾学生基本运动能力的培养和花样跳绳项目的特色。低年级以掌握基本跳绳动作、节奏为主要内容，发展学生的基本运动能力与协调性。中高年级可增加花样动作、团队协作、动作创编等内容来提高学生的综合运动能力。课程内容安排要重视趣味性和挑战性的结合。教师可以依据学生的学习状况来制订不同的难度任务，让学生在不断的尝试当中获得成长的体验。同时还要控制好动作的难度，不能使学生因为训练的压力过大而失去兴趣。学校可以将花样跳绳同校园文化活动融合起来。在运动会、艺术节、课间活动中开展花样跳绳展示，提高课程影响力，激发学生参与积极性。

（二）优化课堂教学组织形式

课堂教学组织形式影响课程实施的效果。教师在花样跳绳教学中要打破单一的训练方式，用更灵活、多样的教学形式来开展教学。合作学习可以提高课堂的互动性。教师可组织学生进行双人合作跳、多人长绳配合、团队创编等比赛，使学生在交流与合作中提高运动技能。游戏化教学也是提高课堂趣味性的手段之一。教师可以将音乐节奏、闯关挑战、竞赛活动有机地融入到课堂教学当中去，在学生愉悦的环境中完成训练任务。课堂上也要重视学生的个体差异。对基础较差的学生要给予更多的鼓励和指导来建立学习的信心，对能力强的学生增加动作创编、展示的任务来提高课堂的挑战性。

（三）加强教师专业能力建设

教师专业水平是花样跳绳课顺利开展的保证。学校要加强对体育教师的培训，提高体育教师对花样跳绳教学的指导能力。培训内容不单要包含动作技能的学习，

还要有课堂组织、安全管理和课程设计等内容。通过公开课、教学研讨、观摩活动可以提高教师的教学水平。学校可以聘请专业的教练或者优秀的老师来指导,提高教师对花样跳绳项目的总体认识。同时还要促使教师积极参加教学研究和课程开发工作,创建出符合学校实际情况的教学模式。教师自身的教学观念也应该随之更新,将花样跳绳和体育核心素养的培养结合起来,才能使课程真正地服务于学生全面的发展。

四、花样跳绳校本课程的保障与发展策略

(一) 完善课程评价机制

科学的评价可以促进课程不断改进。花样跳绳课程评价不能只看动作完成情况,还要重视学生学习过程和综合能力的发展。教师可以创建多元化的评价体系,把课堂参与、合作表现、创新能力、身体素质变化等纳入评价范畴。用过程性评价加终结性评价的方式可以更好地反映学生学习的状况。学生自评、互评也十分重要。学生在评价中可以提高自我反思的意识,提高课堂的参与性。学校要设立课程反馈制度,听取学生、教师意见,根据教学实际需要对课程内容、教学方法进行不断改进。

(二) 加强校园体育文化建设

花样跳绳课程的发展不能缺少良好的校园体育文化氛围。学校应该采取各种方式提高学生参加体育活动的意识,使花样跳绳活动经常化、制度化。大课间活动组织全校跳绳锻炼,用校园比赛、展示活动来提高学生参与热情。学校可以成立花样跳绳社团,给学生提供更丰富、更广阔的锻炼和展示舞台。校园文化建设可以渐渐塑造出积极向上的体育环境,促使学生养成良好的运动习惯。

(三) 推动课程持续创新与发展

随着体育课程改革的不断深入,花样跳绳校本课程也要不断更新。学校根据学生兴趣变化、教学实际状况不断改善课程内容、组织方式等各方面的安排。现代信息技术也可以用在课程教学上。以视频示范、动作分析、线上交流平台等为手段,提高学生的学习效率以及课堂

互动的效果。学校还要加强与其它学校的交流合作,吸取优秀课程建设的经验,使花样跳绳课程向着更规范、更特色的方向发展。

结语

花样跳绳加入到体育校本课程中去,一方面可以充实学校体育教学的内容,另一方面也能提高学生的身体素质、运动兴趣和团队协作能力。花样跳绳比传统的体育项目更具有趣味性、参与门槛低、组织灵活等特点,更符合目前学校体育课程改革的要求。经过研究发现,在当前的花样跳绳校本课程体系、教师的专业水平、评价体系等方面还存在着一些不足,需要学校进一步完善花样跳绳校本课程实施路径。创建科学的课程体系、改善课堂组织形式、加强教师培训、健全课程评价体系等手段可以提高课程的实施质量。随着素质教育以及体育课程改革的不断深入,花样跳绳在学校体育教学中所起的作用会越来越重要。学校应该以学生发展为中心,推进花样跳绳课程的不断革新,创建更为丰富、多元、高效化的体育课程体系,给学生身心健康发展赋予更有力的支持。

参考文献

- [1] 骆金玲, 陈帅. 小学花样跳绳教学融入感觉统合训练的研究[J]. 运动与健康, 2025, 4(20): 153-156.
- [2] 洪兵, 孙佳哲. 跳绳运动智能计数器的低功耗蓝牙通信技术优化与数据实时传输策略[J]. 自动化与仪器仪表, 2025, (12): 262-266.
- [3] 徐文志. 花样跳绳中的“跃动”智慧[J]. 湖北教育(政务宣传), 2025, (12): 64.
- [4] 刘近林, 李含, 李微. 思政教育融入高校花样跳绳课堂的策略[J]. 体育视野, 2025, (24): 78-80.
- [5] 刘丽. 素养导向: 小学花样跳绳大单元教学的目标与实践[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(23): 179-181.
- [6] 李晓宇. 花样跳绳运动对小学生体适能的干预效应研究[J]. 体育世界, 2025, (11): 153-158.