

# 高职院校开展花样跳绳教学实践探究

崔彬彬 李浪光<sup>通讯作者</sup>

(广东建设职业技术学院, 广东 清远 511500)

**摘要:**在新一轮体育改革背景下,花样跳绳被纳入新兴体育类运动项目中,其重要性日益凸显。所以,教师应该主动革新自身的教育理念,根据新兴体育类运动所具有的特质,采用有效对策优化与革新花样跳绳教学形式,这样可以充分激活学生练习花样跳绳兴趣的同时,引导他们主动创编花样跳绳形式,由此不断增强学生的创新思维,为其实现全面发展保驾护航。对此,本文对高职院校开展花样跳绳教学实践展开探究,以期能为相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

**关键词:**高职院校;开展;花样跳绳;教学

在高职院校体育教学中,花样跳绳作为新兴体育类运动项目,包含步法花样、多摇花样以及转体花样等等数十种类型,而且该运动在人数限制方面表现得比较灵活,不管是单人、双人还是多人都可参与其中,加上花样本身难易有别,既有如互动配合花样等高难度花样,又有简单的基本花样或交叉花样。所以,高职院校通过开展花样跳绳教学,不仅能满足学生的多元运动需求,还能不断增强他们的身体素质,进而培养社会切实所需的时代新人才。

## 一、高职院校开展花样跳绳教学的意义

### (一)有利于增强学生体能

高职院校通过开展花样跳绳教学,可以激发学生对运动的兴趣,避免他们因缺少运动而导致身体素质下降的情况。花样跳绳是从跳绳衍生出来的运动项目,它除了能增强学生的身体素质之外,还能提高其综合素质。第一,花样跳绳能够增强学生的心肺功能,加速血液循环与新陈代谢,由此增强身体体质。第二,以往学校与教师仅仅关注学生是否达到了课程教学的要求,而忽视了他们的真实学习需求,对其主体性发展也没有给予足够的重视,而花样跳绳因其形式多样,更容易调动学生练习花样跳绳的积极性。第三,花样跳绳对身体协调和协作能力的要求很高,通常情况下,竞赛都是单人或者双人的形式,而在一些大型的比赛中,需要多人的协作,因此,这对学生的团队精神有很大的要求,而且在团队协作过程中,学生的体能也会得到提升。

### (二)有利于丰富体育教学内容

当前,高职院校学生对体育课程内容所提出的需求越来越高,高职院校应该根据学生的需要,在原有的体育课程内容中增加相关的课程,或者对相关的教学内容进行优化。花样跳绳是一种简单易学、对场地要求较低的运动项目,可以在一定程度上解决教学场地资源短缺的问题,还可以丰富体育教学内容,为学生提供更多的选择,切实满足他们的多元化学习需求。另外,在高职体育教育中引进花样跳绳,可以将其与现代化体育教学有机地结合起来,对于继承和发展民族传统体育具有重要意义,同时这也是一条独具特色的教育内容优化之路。

### (三)有利于为体育课堂创新注入活力

花样跳绳作为一种能增强学生体质,激活运动兴趣的体育运动,可以引导学生养成良好的体育锻炼习惯。简而言之,花样跳绳是在跳绳的基础上,通过各种形式的组合和变换,把跳绳的技巧和团体活动结合在一起,让学生们在跳绳的过程中得到乐趣。花样跳绳以学生的体育素质发展为重点,可以体育课堂变得生动

有趣,它也可以很好地弥补传统体育课程中存在的一些缺陷,同时也增加学生对体育的了解,进而全面提升体育教学的质量。

## 二、高职院校开展花样跳绳教学存在的不足

### (一)接触时间相对较短

尽管花样跳绳的历史很长,但是在高职院校中的普及与推广时间比较短,多数教师也只掌握了一些基本技巧,比如单摇、双摇等,对花样跳绳只有耳闻,并没有进行过相关的训练和研究,所以花样跳绳在高职体育中的发展相对滞后。另外,在高职体育教学中还存在着花样跳绳的发展并不充分的问题,如,在经济发达的地区发展比较好,而在经济比较落后的地区,开展得比较差,甚至根本就没有开展。

### (二)认知程度需要加深

在高职体育教育中,对花样跳绳这一项目关注不够。跳绳这个项目大家都知道,但花样跳绳却是很多人从没听说过的,虽然现在素质教育,但文化知识的学习依然是比较重要的。无论是学生还是父母,对体育运动的重视程度都不高,参与体育运动的时间很少,这造成了许多学生对花样跳绳运动的认识不够全面,从而在课堂上不够专心,技术动作比较难掌握。所以,目前,对花样跳绳的认识还不够深入,这也是其发展缓慢的一个重要因素。

### (三)教学形式传统单一

受传统教育理念的影响,花样跳绳的教学形式相对单一。通常是由教师讲解示范,学生进行模仿,这种教学方式不仅无法满足学生的发展需求,而且还存在着一定的弊端,即人数比较多班级,很难保证每位学生都能看到教师所演示的动作,久而久之便会丧失学习积极性。在花样跳绳的教学上,要积极改变传统的教学模式,利用互联网、视频等进行提前预习,然后再进行现场教学,做到先观看再学习,这样学习效果会大幅提升,从而促进花样跳绳运动在中学体育课程的开展。

## 三、高职院校开展花样跳绳教学实践对策

### (一)积极转变观念,加深认知程度

理念不仅决定行动,也会改变传统的教学模式,将花样跳绳更为高效地引入到体育教学中。而在学校这一面,则是教育工作的基本平台,校方的支援对于学生的成长是非常重要的。学校要加强对花样跳绳的关注,并根据目前学校的基本情况,为其在高职体育教学中的运用与尝试,提供制度上的支撑与保证,让教授内容得更加具体。学校在政策上的倾斜,会让大部分的教师都乐于投入到这一活动中去,接触并学习到更多的现代化的教育观念,让花样跳绳以一种多元化的方式来开展,并为学生创造较为开放的教学空间。从教师角度看,他们是教学工作的实施者、组织者,其对花样跳绳的认识与理解直接影响着其是否具有吸引力。教师应加强对花样跳绳项目的关注,持续推动和实施教育改革,充分发挥花样跳绳的核心价值和作用。

### (二)创新教学形式,激活练习思维

教师要调动学生对花样跳绳的学习兴趣,应该对花样跳绳的教学方式进行创新,以此更好地激发学生的锻炼思维,提高教学效果。首先,教师要注意到花样跳绳的趣味性和创新性,用创意花样跳绳来调动和维持学生的注意力,循序渐进地构建有效的体育课堂。其次,为了使学生在学习过程中变被动为主动,教师要

从他们的身体和心理特点出发,根据教学任务进行教学,在夯实基本功的基础上,增加训练的难度,让学生树立终身锻炼的意识。最后,教师要注意培养学生的团队意识,给予他们更多的合作机会,以此来提高他们对花样跳绳的兴趣,并体验到花样跳绳的乐趣。对此,教师可以尝试利用游戏进行花样跳绳的教学,比如在“单摇交叉编花”教学过程中,教师要给学生演示前交叉跳绳法,让他们模仿示范动作。教师在巡回过程中纠正教学中出现的差错。在提倡以“单摇交叉”为基础,自行创造各种形式的跳绳,如果学生有很大的兴趣,便会马上开始实践。不同的花样跳绳方式,难度不同,教师应该根据不同的难度,对不同的小组进行训练,由此不断提升学生的花样跳绳水平。

### (三) 多级别赛事结合,调动参与积极性

在体育运动中,运用竞赛的方法可以很好地促进体育运动的开展,这也是促进花样跳绳发展的重要因素。学生在花样跳绳项目花费很多的时间和精力进行训练,借用比赛展示自己的训练成果,可以很好地训练学生的心理状态,而且通过比赛的方式,既可以提高学生们的认识水平,又可以提高他们的积极性。这样才能更好地推动花样跳绳运动的发展,同时也能提升花样跳绳的品牌影响力。对此,高职院校可以根据当前花样跳绳活动的发展状况,举办各种大小、难度等多种形式的花样跳绳竞赛,并进行多种水平的竞赛融合发展。第一,校内的比赛:已进行过的高职院校,可以按照自己目前的水平,组织各种形式、难度不一的校内竞赛,既能引起学生的注意,又能激发他们的兴趣,还能增进师生之间的交流,提升自己的技术水平。班级竞赛是指在已经开设花样跳绳课程的班级中,每个学期的期末,同一年级的不同班级之间都会有一场比赛,并会有一个阶段的学习结果的汇报表演,以此来促进学生们的相互交流。通过各年级的比赛,可以对学生一段时间内的学习成绩进行检查和评估,使他们的创造力得到进一步的提高,使其身心都得到充分的发展。第二,校际友谊赛。在开展花样跳绳比较成熟的高职院校之间,经常举行校际友谊比赛,然后按照学校的具体情况,由学校体育部设立相对成熟的花样跳绳项目,并设立奖金。各校都会派遣经过正规培训的学生参加竞赛,并在竞赛结束时进行跨校团队演出,以增进校际友谊,建立良好的协作与交流。

### (四) 创新成果示范,激活练习热情

在高职院校体育教学中,动作演示是一种比较常见、相对直观的展示方式。教师要创新花样跳绳动作的展示,把跳绳的步骤和动作的变换运用新颖的方式形象地呈现出来,从而帮助学生建立正确的动作记忆,让他们对花样跳绳产生兴趣,同时也为学生准确、娴熟地展示技术动作提供有力保证,所以创新展示形式能更好地保证花样跳绳教学效果。当教师给学生做动作演示时,要从多个方面去解释,让他们在演示过程中理解花样跳绳的原理,学习跳绳的技术,促使教学活动能够更好地开展,由此营造健康的体育氛围,推动花样跳绳教学工作的正常、有效进行。在进行花样跳绳的教学过程中,教师应该先让学生明白跳绳的由来,从而帮助他们更好地掌握跳绳运动的相关基础知识,从而调动他们学习花样跳绳的积极性。大部分的学生都比较熟悉单摆跳绳的方式,教师要引导学生复习单摆跳绳的步骤,并进行演示相关操作。在演示的时候,教师要给学生们讲解如何在跳绳的过程中避免受伤。对于某些基础较差的学生,教师应开展指导,为他们开展行走步跳动作示范,此跳绳动作可以很好地培养学生的身体协调性。学生在教师的示范带动之下学生争先恐后,课堂的气氛十分融洽,增强了教学成效。

### (五) 跨学科融合,丰富教学内容

在花样跳绳技术和方法的传授上,教师要从简单到复杂,从个别到结合逐步进行,并实施跨学科融合教学方式,通过与诗歌、音乐和舞蹈的结合,使中华的优秀文化得以传承,使学生在花样跳绳中不断提升自身的人文素养。怎样把这些内容与传统文化相融合,在花样跳绳的时候进行吟诵,让学生们一边跳一边吟诵。例如,在具体实践过程中,教师可以把《诗经》《论语》《弟子规》等经典名著进行融合。教师通过把花样跳绳和诵读经典结合起来,让学生更加积极地参加,并能体会到各种类型花样跳绳的新奇。另外,教师也可以将音乐和舞蹈引入到花样跳绳中,以音乐为主,组织各种跳绳舞蹈,增加花样跳绳的乐趣。在音乐和舞蹈的配合下,不仅能使花样跳绳更具趣味性,也可保障花样跳绳的魅力得以展现。教师还可以选用几首歌,并将跳绳的各种组合动作进行编排,让学生以小组为单位进行比赛,体验到各种花式跳绳的乐趣。

### (六) 革新教学评价,提高评价有效性

由于花样跳绳与普通跳绳项目有很大的区别,若单纯以其数量与技术难度来衡量,将会造成花样跳绳教学不够科学与合理。就技术自身而言,像是单摇跳、双摇跳等项目,虽然跳得比较多,但是它的技术难度却比较小,而许多技巧高的花样动作,对学生的运动技巧的熟练程度有着非常高的需求,因此,一旦出错,会导致花样跳绳效果不够理想。事实上,学生参与花样跳绳运动并非为了参加竞赛,而是通过花样跳绳获得乐趣并强身健体。简单地以跳绳的次数和技巧的难度来衡量学生的成绩,是有悖于该课程设置的初衷的。为此,要根据不同项目的花样动作,制订出适宜的评分准则,把学生的参加积极性、主动性等因素考虑在内,保证体育的竞技精神和竞技能力都得到充分发挥,以防止评价结果有失偏颇。

## 四、总结

总而言之,体育教学在提升高职学生综合素养中起着较为积极的作用,所以教师在开展花样跳绳教学活动时,要不断创新花样跳绳教学形式,以此来有效提升花样跳绳的教学效果,对此,可以尝试从以下环节着手:积极转变观念,加深认知程度;创新教学形式,激活练习思维;多级别赛事结合,调动参与积极性;创新成果示范,激活练习热情;跨学科融合,丰富教学内容;革新教学评价,提高评价有效性,这样不仅能调动学生的积极性,还能强化他们花样跳绳的技能。

## 参考文献:

- [1] 徐之军,刘汉卿,杨柳等.基于SWOT模型探析潍坊高职院校开展花样跳绳课程可行性研究[J].鹿城学刊,2023,35(01):59-62.
- [2] 张敏.高校花样跳绳教学问题与其发展路径的分析[J].江西电力职业技术学院学报,2022,35(11):37-39.
- [3] 乔诗琪.体教融合理念下花样跳绳在我国高职院校中的传承与发展[C].中国体育科学学会武术与民族传统体育分会,全国学校体育联盟(中华武术).保护·研究·传承——2021年中国体育非物质文化遗产国际会议墙报交流论文集,2021:211.
- [4] 顾源.职业院校花样跳绳校本课程建设研究[J].武术研究,2020,5(07):135-136.
- [5] 韩耀刚,刘树军.我国花样跳绳市场开发的SWOT及战略组合对策研究[J].武术研究,2020,5(10):134-136.