

# 赣州市高校中开设花样跳绳课程的可行性研究

周凤春 谢 芹 严康英

赣州师范高等专科学校 江西 赣州 341000

**【摘要】**：跳绳是一项传统的体育运动项目，传统跳绳经由时间的发展出现了花样跳绳。如今，花样跳绳项目的教学创新是现代高校体育教学改革内容之一，因花样跳绳自身特色，国内许多学校将其作为特色校本课程，在中小学开展的较为广泛，而普通体育院校学生对接的就业岗位是中小学教学，开设此课程显得很有必要。研究通过文献资料法、逻辑分析法等对赣州市高校花样跳绳课程开设可行性进行分析，在体育院校开设花样跳绳课程，将促进深化体育教学改革和人才培养。

**【关键词】**：高校；花样跳绳；课程；可行性

## Feasibility study on the establishment of synchronized skipping rope courses in colleges and universities in Ganzhou City

Fengchun Zhou Qin Xie Kangying Yan

Ganzhou Normal College Ganzhou Jiangxi 341000

**Abstract:** Skipping rope is a traditional sports project, and traditional skipping rope has appeared through the development of time. Nowadays, the teaching innovation of the synchronized jump rope project is one of the contents of the modern college physical education teaching reform, because of the characteristics of the synchronized jump rope itself, many schools in China will take it as a characteristic school curriculum, which is more extensive in primary and secondary schools, and the employment position of ordinary sports college students is primary and secondary school teaching, and it is necessary to open this course. The study analyzes the feasibility of the synchronized skipping rope course in Colleges and Universities in Ganzhou City through the literature method and logical analysis method, and opens the synchronized skipping rope course in sports colleges and universities, which will promote the deepening of the reform of physical education teaching and the cultivation of talents.

**Keywords:** Colleges; Tricks Jump Rope; Curriculum; Feasibility

## 1 研究背景

### 1.1 花样跳绳的发展趋势

现代生活水平的不断提高，生活的不断改善，人们工作方式的转变，在物质层面基础上，更加享受精神上追求，也逐渐意识到了身体健康的重要性，对自身身体素质的要去也有提高，健身方面的需求也逐渐变大。全民健身中提倡继续开展“阳光体育”运动的号召，众多新兴体育运动项目出现在高校学生的体育活动选择范围内，使得学生参与体育运动的热情越发高涨，跳绳在传统发展道路上开辟了新思想，融入多样化新元素，方便易学，简单易操作，对场地器械等要求较低的花样跳绳进入人们的视野。2010年，上海世博会上花样跳绳炫酷的花样表演让人们重新认识到了这项运动，因此对其关注度再次增加，如今中小学广泛推广花样跳绳，一些高校有的还专门开设了花样跳绳这一专业，花样跳绳比赛从国内区域性赛事到国际赛事也逐渐增多。哪怕是现如今的“疫情时代”背景下，花样跳绳线上赛也在如火如荼的举行

着（部分截图如下）。



### 1.2 花样跳绳的特点及价值

简便易行：主要体现在对场地、器材、实施条件方面的便利性和经济性，只要是地面平整、无安全隐患的地方，都可以成为花样跳绳的练习场地；一根小巧的绳子就可以展示

各种花样动作，开展花样跳绳活动不受人数、性别、年龄的限制，可以说男女老少皆宜，这也是它发展的前提条件。花样种类繁多：个人花样、车轮跳、交互绳、绳网绳阵等花样中，近乎百种跳法，还可衍生动作，创意无穷，跳绳者可根据自身特点选择适合自己的动作，也可自己创编，每一个动作的掌握都有满足感和成就感，能够激发练习者不断拓展跳绳。安全性较高：运动量可大可小，运动负荷可自由把握，无直接的身体对抗，因其可根据自身能力去完成不同等级难度的动作，所以就算某个动作失败也是安全的（如图1）。

花样跳绳的健身价值表现在以下几点：改善身体形态、提高身体素质、改善身体机能，即形态、素质、机能。跳绳可以减少体脂，增加骨量，使骨密度增大。刺激骨质增长，进而促进骨骼的成长发育。跳绳是一项全身心的运动，能增强机体的有氧代谢能力，促使身体各项素质的全面提升。另外，跳绳促进体质的发展，比如，对心血管疾病的干预和防范就很有作用。花样跳绳除了健身价值，还有健心价值、具有较高的观赏性、有一定的竞技表演价值，因此还有休闲娱乐功能，作为体育运动项目中的“一员”，具备体育项目的共性，社会价值，为社会和谐发展起到一定的作用，调节情绪，减少心理疾病，促进社会关系的建立。

表1 花样跳绳的特点

特点	表现
简便易行	场地、器材、实施条件（适宜人群、参加人数）
花样繁多	个人花样、车轮跳、交互绳、绳网绳阵、同步花样、朋友跳
安全性高	运动量、负荷大小可自由调节、无直接身体对抗

表2 花样跳绳的价值

价值	具体
健身价值	改善身体形态、提高身体素质、改善身体机能
健心价值	降低焦虑和抑郁，改善心境
娱乐价值	各种花样和难度动作通过竞技和表演带来的方式带来视觉冲击、美的享受，愉悦身心，不管是跳绳的人还是旁人
社会价值	通过跳绳运动促进人与人之间的交流，协调社会感情，促进和谐社会关系的建立

### 1.3 高校体育课程改革的不断深化

随着《“健康中国2030”规划纲要》于2016年10月的颁布，意味着“健康中国”正式上升为国家战略，得举国重视，同时《“健康中国2030”规划纲要》中，健康教育放在了一个重要的位置，被列为素质教育的重要内容。国家先后出台了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《关于进一步加强学校体育工作若干意见》、《青少年体育“十三五”规划》，这些政策都足以表明国家对学生对青少年体质的重视。地方高校体育教育专业是为地方中小学培养体育师资，体育教育专业的课程专业设置和培养方案改革是必然的。体育新课程在建设的过程中，首要就是突出“健康第一”的指导思想，并且贯彻素质教育的要求。新课程的建设着眼于社会的经济发展以及知识创新。改善整体设计，增强素质基础，扩大专业知识，弘扬创新精神，提高适应能力，并专注于个性发展。

## 2 研究现状

### 2.1 国内花样跳绳运动研究现状

跳绳是我国优秀的民间传统体育项目，虽然说起源与中国，但是就发展而言却落后于国外。随着花样跳绳的健身、课程价值逐渐被发现认识，花样跳绳的关注度也随之提高，对于花样跳绳的研究也越来越多，且愈加完善。

国内学者对花样跳绳的研究主要从花样跳绳自身出发和从体育课程改革为介入点。大部分集中在对花样跳绳的分类、花样跳绳的价值、以及功能等方面，也有部分将其与新课程改革联系起来。如在“花样跳绳在上海市部分中小学推广的现状及其可行性研究”中梁超认为，花样跳绳是属于中等强度负荷的运动，可以提升学生的身体素质，对推动素质教育进程有着积极作用。袁雪雪在“花样跳绳对高校女大学生平衡和协调性影响的实验研”研究中认为，花样跳绳对女大学生平衡能力和协调能力的改善有一定的促进作用，认为花样跳绳作为阳光体育运动项目，比乐跑更具有积极的锻炼效果。有学者如王秋艳在“重庆市高校体育课程引入花样跳绳的探索性研究”一论文中提到，花样跳绳因为其自身项目特点因素，在能够成功的被引入高校体育课程中起了决定性作用，在此处就提供了先决条件。

综上所述，不论是从场地、器材、适宜人群、健身价值、课程价值等方面考虑都是具有特色的一项体育运动。花样跳绳自身特点和高校体育课程改革契合，尤其作为校本课程，很有开展意义。

## 2.2 国外花样跳绳研究现状

在欧美及部分亚洲地区国家,花样跳绳运动发展的更为普遍,有的比赛将跳绳作为国家运动会的比赛项目。有些国家如美国,将花样跳绳纳入了全民运动计划,有国家如日本,近乎全民普及。国外参与跳绳的人数众多,有专业的跳绳俱乐部。有学者认为,在跳绳的发展过程中,国际跳绳联盟是由五大洲共同组成,跳绳这项运动更加组织与规范化。经常性举办的跳绳赛事,世界顶级赛事有世锦赛,青少年锦标赛,亚洲、欧洲等锦标赛。可以看出国外跳绳的发展与国内相比会相对成熟。

## 3 在赣州市高校开设花样跳绳课程的可行性

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中提到,“因时因地制宜开发利用各种课程资源是课程建设的重要途径,如:做好现有运动项目的改造和对新兴、传统体育项目的利用开发运动项目资源”。花样跳绳将音乐、武术、舞蹈、体操等融合于一体,是新兴的传统体育运动项目。赣州市高校有十所,有师范类,理工类,医学类,应用型等。在高校开设花样跳绳课程既顺应高校体育课程改革,又能充实高校体育课程内容,让教学体系更加完善。

花样跳绳不受场地、器材、选择对象(适宜人群)等条件的限制,可以一个人、两个人和一群人都能活动,而且不会有激烈的身体对抗,学生可以看自己的体能个体差异对自身运动量进行调节,从这方面来看,具有较强的灵活性和安全性,容易培养学生体育运动的兴趣,某种程度上起到了很大的作用。花样跳绳运动相比于其他体育运动,具备简单易学、容易普及推广等特点。通过组建俱乐部、成立花样跳绳跳绳协会、在高校开设花样跳绳选修或普修课程、组建跳绳队伍,既跟着国家政策大力发展“阳光体育运动”、又顺到了大学生“三走出”的主题,即“走下网络、走出宿舍、走向操场”。另外,满足了大学生的群众性课外体育锻炼活动要求,还可以在较短的时间内较为快速的营造浓厚的体育

**参考文献:**

- [1] 梁超.花样跳绳在上海市部分中小学推广的现状及其可行性研究[D].上海体育学院,2010.
- [2] 袁雪雪.花样跳绳对高校女大学生平衡和协调性影响的实验研究[D].山西师范大学,2020.
- [3] 王秋艳.重庆市高校体育课程引入花样跳绳的探索性研究[D].西南大学,2015.
- [4] 葛胜楠.普通高校开设花样跳绳课程的可行性研究——以南开大学为例[J].当代体育科技,2020,10.
- [5] 王然科.高校设置花样跳绳校本课程的SWOT分析[J].河南教育学院学报(自然科学版),2014,23(01):83-87.
- [6] 刘树军.花样跳绳[M].北京:高等教育出版社,2013.12.

文化氛围,不仅如此,还有助于师范类体育教育的学生的就业。

赣州市高校如江西环境工程职业技术学院有花样跳绳专业,成立专业跳绳的队伍,赣州师范高等专科学校有开设花样跳绳选修课,有跳绳队伍,赣州市有跳绳协会,市级跳绳比赛、县级跳绳比赛等都会举办,还有县区取得培训资格,由此可见,花样跳绳作为一项朝阳的、新兴的体育运动项目,发展势头良好,有助于赣州市体育运动的普及,帮助学生终身体育锻炼习惯的养成。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 花样跳绳运动是在传统跳绳的基础上得到继承与发展的,其自身特点对场地、器材、适宜人群等的要求都较低,具有一定的价值,有助于当代大学生终身体育运动习惯的养成。

(2) 赣州市高校生源充足,有师资,有跳绳协会,开设花样跳绳课程具有一定的可行性。

(3) 开设花样跳绳课程符合新课程改革要求,有助于校本课程的开发,丰富体育课程内容资源,营造良好的体育运动环境。

### 4.2 建议

(1) 正确认识花样跳绳运动的新颖性,便捷性和运动价值。

(2) 注重花样跳绳方面教师能力队伍建设,积极支持或者选派教师参与相关技能培训,为课程开设提供有力保障。

(3) 通过开设课程,进行普及和推广花样跳绳,在校园发展跳绳团体、队伍,积极参与区域性赛事。

作者简介：周凤春，1994年，性别女，民族汉，籍贯江西，学历硕士研究生，研究方向体育教育训练学。

基金项目：本文系“2021年度赣州市社会科学研究”立项课题（课题编号：2021-028-0449）