

花样跳绳在俱乐部式体育教学模式中的可行性研究

吴永萍, 毛伟伟

青岛城市学院, 山东 青岛 266106

摘要: 花样跳绳作为一种集趣味性、竞技性和观赏性于一体的体育项目, 具有广泛的推广价值。俱乐部式体育教学模式以学生兴趣为导向, 强调自主选择, 契合了花样跳绳的特点。本文从学生兴趣需求、教学资源配置、教学效果评估等角度, 分析花样跳绳融入俱乐部式教学的可行性。研究发现, 花样跳绳能够激发学生体育学习的热情, 提高体质与技能, 同时通过俱乐部的分层教学与团队合作培养学生的综合素质。文章最后提出了具体实施策略, 为优化体育教学提供参考。

关键词: 花样跳绳; 俱乐部式教学; 体育教学

Feasibility study of using skipping rope in club style physical education teaching mode

Wu Yongping, Mao Weiwei

Qingdao City University, Qingdao, Shandong 266106

Abstract: As a sport that combines fun, competitiveness, and ornamental value, skipping rope has a wide range of promotional value. The club style physical education teaching model is guided by students' interests, emphasizes independent selection, and is in line with the characteristics of skipping rope. This article analyzes the feasibility of integrating synchronized skipping rope into club style teaching from the perspectives of students' interests and needs, allocation of teaching resources, and evaluation of teaching effectiveness. Research has found that skipping rope can stimulate students' enthusiasm for physical education, improve their physical fitness and skills, and cultivate their comprehensive qualities through the club's layered teaching and teamwork. The article concludes with specific implementation strategies, providing reference for optimizing physical education teaching.

Keywords: patterned skipping rope; club style teaching; physical education

体育教学是素质教育的重要组成部分, 旨在提升学生的身体素质和体育素养。然而, 传统体育教学模式单一, 学生参与度不高, 创新教学模式的需求愈发强烈。俱乐部式教学模式强调兴趣驱动、个性发展, 与学生的需求非常契合。花样跳绳作为一种兼具趣味性和健身效果的体育活动, 在俱乐部式教学中应用具有较大的潜力。本文将从多方面分析其在俱乐部式教学中的可行性。

一、花样跳绳的教育价值

(一) 激发学生兴趣, 培养运动习惯

花样跳绳以其多样化的动作和表演形式, 吸引了学生对体育活动的兴趣, 克服了传统体育教学中学生参与度低的困境。通过丰富多彩的跳绳模式, 如单人花样、双人协作、多绳组合等, 学生不仅能够体验到运动的乐趣, 还能感受到运动的成就感。由此引发的积极情感体验是培养学生运动兴趣的基础。且由于花样跳绳不受场地和时间的限制, 学生可以在课余时间自由练习, 逐渐形成自觉参与体育活动的习惯。长此以往, 运动习惯将转化为学生健康生活方式的一部分, 帮助他们建立良好的体育意识与行为习惯, 为终身体育奠定基础^[1]。

(二) 提升身体素质, 促进全面发展

花样跳绳作为一项全身运动, 对学生的身体素质提升具有显著作用。在跳绳过程中, 学生的心肺功能、肌肉耐力、平衡能力

和协调性都得到全面锻炼。花样跳绳要求参与者掌握节奏感和动作精准性, 通过反复练习提高神经系统的反应能力。良好的训练不仅提升了学生的体能, 还对他们的运动技能、灵敏性和控制能力产生了深远影响。同时, 花样跳绳还具有增强耐力和心理韧性的作用, 在比赛或表演过程中, 学生需要克服压力并保持稳定的表现, 从而促进心理素质的全面发展。

(三) 培养合作意识, 增强团队精神

花样跳绳的多人模式如双人跳绳、多绳交叉跳等需要团队成员之间高度配合, 能够有效培养学生的团队精神。在多人参与的形式下, 学生必须明确分工, 相互配合, 遵循统一的节奏, 保证整体动作的协调性。不仅锻炼了他们的沟通能力, 还增强了集体荣誉感。此外, 通过参与团队表演, 学生能够感受到合作成功的喜悦, 理解个人与团队关系的意义。同时, 团队练习过程中可能出现分歧, 学生在解决问题时会学会尊重他人、包容差异, 从而提高他们的社会交往情商。

二、俱乐部式体育教学模式的实施原则

（一）学生为主体的自主选择原则

俱乐部式体育教学强调学生在学习中的主体地位，要求充分尊重学生的兴趣、需求和个性发展。传统体育教学多以教师为中心，教学内容随课程变化，而俱乐部模式通过提供多样化的运动项目，让学生根据自己的兴趣自主选择加入特定俱乐部。自主选择权不仅增强了学生的参与积极性，还提升了他们对体育活动的热爱。在此基础上，学生能够更主动地规划和管理自己的学习进程，从而培养自主学习能力。自主选择的原则还能促使学生形成对体育的个人化理解，将运动融入日常生活，为终身体育奠定基础。基于兴趣和自主的教学理念，有助于克服强制性体育教学的局限性，真正实现学生的个性化发展^[2]。

（二）灵活多样的教学组织原则

俱乐部式体育教学注重教学组织形式的灵活性，强调满足学生不同的学习需求。相比传统课堂的固定教学安排，俱乐部模式突破了时空限制，教学可以在课余时间、节假日或线上线下结合的环境中开展。同时，根据学生的能力，俱乐部可以采取分层教学、小组合作、个人指导等多样化的教学方式，提升教学效果。通过丰富的教学形式，学生不仅能够参与单项训练，还可以体验团队比赛、交流活动、社会实践等，从中获得更全面的体育学习体验。灵活的教学组织模式能够更好地适应学生个体差异，为体育教学的创新提供了广阔空间，也提高了学生对体育学习的满意度。

（三）全面发展的素质教育原则

俱乐部式体育教学以学生的全面发展为目标，不仅关注身体素质的提升，还注重心理素质、社会能力和人格品质的培养。在俱乐部的活动中，学生通过参与团队合作、竞技比赛和表演展示，逐渐学会沟通与协作，增强团队意识。同时，在挑战复杂动作、克服比赛压力的过程中，学生能够磨炼意志品质，提高抗压能力。俱乐部还可以通过结合学校的德育、文育，融入体育精神，帮助学生在运动中感悟规则意识、集体荣誉感和公平竞争的精神。注重素质教育的原则，使体育教学从单纯的体能训练转向对学生综合能力的培养，真正实现了体育教育的育人功能，推动了学生健康成长^[3]。

三、花样跳绳融入俱乐部式教学模式的可行性分析

（一）兴趣需求分析

1. 贴近学生兴趣，提升参与感

花样跳绳因其动作的多样性、表演的观赏性和创新性，深受学生欢迎。相比传统的单调体育项目，花样跳绳能够满足学生对新颖运动形式的追求，激发他们对体育活动的兴趣。在俱乐部模式中，通过设置花样跳绳俱乐部，让学生自主选择是否参与，能够避免强制性的教学模式所带来的抵触情绪，增加学生的主动性。同时，花样跳绳在动作设计上充满创意，例如绳舞表演、多人合作跳绳等形式，能够满足学生展示自我的心理需求，提高他

们对体育活动的积极态度和长久参与的动力。

2. 满足多层次需求，增强成就感

学生在体育学习中的需求具有多层次性，从单纯的身体锻炼到技能提升，再到心理需求的满足，花样跳绳都能很好地契合。对于初学者，简单的跳绳技巧可以快速上手，帮助他们建立运动信心；而对高水平学生，复杂的花样动作和团队协作模式提供了挑战性，能够满足他们对更高水平技能的追求。在俱乐部环境中，不同能力层次的学生能够找到适合自己的练习内容，从而通过不断练习与进步获得成就感。成就感反过来也能激励学生持续参与，并进一步提升兴趣。

3. 增强社交互动，满足归属感

花样跳绳的多人合作特性特别适合学生在团队环境中互动，增强人际交往能力。俱乐部式教学模式提供了一个集体学习和交流的平台，学生通过参加花样跳绳俱乐部可以结识志同道合的伙伴，共同完成复杂的跳绳动作或表演任务。团队合作能够让学生感受到归属感与集体荣誉感，满足他们在学习过程中对社交互动的需求。同时，通过分享练习心得、互相鼓励与帮助，学生的友谊进一步深化，形成健康积极的校园体育文化氛围。以兴趣为导向的社交体验，有助于增强学生对体育活动的长久热爱。

（二）教学资源分析

1. 现有设备的适用性

花样跳绳作为一种操作简单且成本低廉的体育项目，对硬件设备的要求较低，适合大多数学校现有的体育资源。普通跳绳即可满足初级教学需求，而稍加投资购买专业跳绳设备，如重力跳绳、多功能跳绳等，能够支持高难度动作的训练与表演。此外，学校具备宽敞的体育场地，能够为花样跳绳的单人练习和多人团队活动提供充足的空间。借助这些资源，学校无需大规模改造即可开展花样跳绳教学，降低了俱乐部式教学模式的实施成本，同时为更多学生提供参与机会。

2. 师资力量的发展性

学校的体育教师经过适当的专业培训，即可胜任花样跳绳教学工作。相比其它复杂的体育项目，花样跳绳的教学重点在于动作演示与技能指导，教师通过参加专项培训课程、观摩比赛与表演，能够快速掌握相关技能与教学方法。此外，学校还可以邀请外部花样跳绳专业团队进行指导，提供专业化支持。不仅能够弥补初期教师资源不足的短板，还能为教学注入新的理念，提升整体教学质量。

3. 教学内容的可塑性

花样跳绳具有极高的教学内容拓展性，可根据不同年龄段学生的特点灵活设计教学内容。对于低年级学生，可注重基本跳绳技巧的教学；对于高年级学生，则可融入复杂花样动作和表演形式。同时，通过整合视频教学、虚拟现实技术等多媒体资源，能够丰富教学形式，提升学生的学习体验。俱乐部式教学还可以结合校内外比赛、节日表演等活动，为学生提供展示平台，进一步激发兴趣。基于教学内容的可塑性，花样跳绳教学能够满足不同阶段学生的学习需求，成为俱乐部式体育教学模式中的重要项目。

（三）教学效果分析

1. 提升了学生运动技能

在教学开始时，学生基本跳绳动作的成功率通常较低，而经过约一个学期的花样跳绳教学，学生在基本跳绳技巧上的成功率可显著提升。花样跳绳的高难度动作如双摇跳、交叉跳等，刚开始时掌握率较低。通过持续的俱乐部式训练，经过10节课左右的训练，大多数学生能够熟练完成至少两种高难度动作。

2. 提升了学生参与兴趣

传统体育课程中，学生参与度能因单一教学形式或兴趣不足而较低，而在引入花样跳绳的俱乐部式教学后，学生的参与率显著提高。在花样跳绳俱乐部的加入后，参与学生人数增长有了大幅度提升，大多数学生表示对该项目充满兴趣，愿意长期参与。

3. 提升了学生心理素质

通过花样跳绳的竞赛和表演，学生在面对压力时的心理承受力有了明显增强。大多数学生在面对高难度动作或集体表演时表现出较强的抗压能力，且能保持积极心态继续训练，心理素质明显提升。

四、实施策略

（一）做到因材施教，制定训练计划

在花样跳绳的教学中，应根据学生的身体素质、技能水平以及兴趣爱好，制定个性化的训练计划。初学者可以从简单的基础动作（如单脚跳、双脚跳）入手，通过循序渐进的训练逐步提高技巧；而有一定基础的学生，可以学习更具挑战性的跳绳花样（如双摇跳、交叉跳等）。针对不同学生的情况，教师可以根据其进度调整教学内容和难度，例如对于有一定跳绳基础的学生，增加团队配合跳绳训练或提高跳绳的难度。通过个性化教学，可以确保每个学生都能在合适的难度下得到有效的训练，提升他们的自信心和成就感。定期对学生进行评估，并根据评估结果调整训

练计划，使教学更具针对性和有效性。

（二）强化师资培训，提升教学质量

花样跳绳的教学要求教师不仅具备一定的专业知识，还要有丰富的教学经验和良好的沟通能力。因此，加强教师的培训是提高教学质量的重要策略。教师可通过参加专业的花样跳绳培训班、观摩教学案例以及与专业教练的合作，提升自身的技术水平与教学方法。针对俱乐部式体育教学模式，教师还需掌握团队管理、活动组织和学生心理调节等方面的技巧。因此，建议定期为教师提供专业的培训，提升其技术水平，增强教师的教学信心。此外，也可以通过借助多媒体和现代技术手段，如视频教学和实时反馈等，提高课堂的互动性与生动性，增强学生的学习体验。

（三）优化课外活动，鼓励学生参与

为了更好地推动花样跳绳的教学效果，可以通过组织丰富的课外活动，如跳绳比赛、表演展示、集体训练等，增加学生的参与机会。在课外活动中，学生可以通过与其他班级或学校进行比赛，激发他们的竞争意识，提升他们的运动技能，增强其团队合作精神。此外，可以鼓励学生参与花样跳绳的创意编排，发展学生的体育创造力。通过定期举办跳绳活动，既能够让学生展示学习成果，又能够吸引更多的学生参与，增强花样跳绳在校园内的影响力和普及度。课外活动的组织还应注重培养学生的长期兴趣，形成良好的课外体育氛围，推动花样跳绳成为校园体育文化的重要组成部分。

五、结论

花样跳绳作为俱乐部式体育教学模式中的一项重要内容，具备较高的可行性。不仅能够满足学生的兴趣与需求，还能全面提升学生的身体素质与体育素养。通过合理的课程设计和有效的资源整合，花样跳绳有望在学校俱乐部体育教学模式中发挥更大的作用。

参考文献

- [1] 柯梅蓉. “双减”政策下的体育花样跳绳教学实践[J]. 亚太教育, 2023(19):106-108.
- [2] 丁旭飞. 花样跳绳运动促进高校体育文化建设研究[J]. 石家庄职业技术学院学报, 2024, 36(4):73-75.
- [3] 余丕华, 欧信志. 小学花样跳绳品质课堂教学模式的实践研究[J]. 2022(7):56-57.