

高校思政视域下的体育跳绳课程教学模式创新研究

陈佳悦, 李智军, 陈丽满, 刘艳红^{*}
深圳大学体育学院, 广东 深圳 518060
DOI: 10.61369/ETR.2025360033

摘 要 : 在现代教育背景下, 体育课程正不断与高校思政教育进行结合。休闲体育课程作为体育课程中的一部分, 培养学生综合素质和身心健康, 跳绳作为一种简便易行、不受场地限制的体育项目, 受到了广泛关注。以深圳大学休闲体育跳绳课程为例, 探讨高校休闲体育跳绳课程的教学模式, 并针对现有模式提出创新策略。通过文献综述、实证分析发现: 教学目标平衡不足、教学内容不够全面、教学方法缺乏创新、教学评价相对单一、教学师资力量薄弱。由此提出对策建议, 从教学目标、教学内容、教学方式、教学评价、师资队伍五个维度创新, 旨在为增强课程效果提供理论依据和实践指导, 为高校休闲体育课程的改革与发展提供参考。

关 键 词 : 休闲体育; 跳绳课程; 教学模式; 创新研究

Research on the Innovation of Sports Rope Skipping Course Teaching Mode from the Perspective of College Ideological and Political Education

Chen Jiayue, Li Zhijun, Chen Liman, Liu Yanhong^{*}

School of Physical Education, Shenzhen University, Shenzhen, Guangdong 518060

Abstract : Under the background of modern education, physical education courses are constantly integrated with college ideological and political education. As part of physical education courses, leisure sports courses cultivate students' comprehensive quality, physical and mental health. Rope skipping, as a simple and easy sports event not restricted by venues, has attracted widespread attention. Taking the leisure sports rope skipping course of Shenzhen University as an example, this paper discusses the teaching mode of college leisure sports rope skipping courses and puts forward innovative strategies for the existing mode. Through literature review and empirical analysis, it is found that there are problems such as insufficient balance of teaching objectives, incomplete teaching content, lack of innovation in teaching methods, relatively single teaching evaluation, and weak teaching staff. Accordingly, countermeasures and suggestions are proposed to innovate from five dimensions: teaching objectives, teaching content, teaching methods, teaching evaluation, and teaching staff. The aim is to provide theoretical basis and practical guidance for enhancing the course effect, and offer references for the reform and development of college leisure sports courses.

Keywords : leisure sports; rope skipping course; teaching mode; innovation research

引言

2020年10月, 中共中央、国务院印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》指出: “引导学生养成良好锻炼习惯和健康生活方式, 锤炼坚强意志, 培养合作精神”。中华体育精神的内涵与思政课立德树人的根本任务高度契合, 承载体育精神的生动案例构成了青年学生宝贵的学习资源和精神动力^[1]。通过教学改革推动体育课程思政就是将思政教育的“静”寓于体育教学的“动”之中, 以理论教学和实践教学相结合的形式培育学生的思政素养, 进一步提升育人工作的全面性和科学性^[2]。随着高校教育体制不断的完善, 体育学科的受重视程度不断升高, 休闲体育在大学校园中关注度与参与度也不断上升。作为休闲体育的代表项目, 跳绳操作简单、灵活多样, 促进体育课程在高校学子身心发展中发挥多方作用, 跳绳项目的教学创新由此成为现代高校体育教学改革的重要内容之一。

深圳大学跳绳课程从2019年创建, 经过7年发展, 在参与人数、技术提升、课程优化各方面均得以改善, 鉴于此, 以深圳大学为例开展研究具有重要意义。近年来, 我国跳绳运动的发展机遇与问题并存, 调查目前跳绳课程发展现状, 提出发展路径和具体措施, 从教学改革创新的视角分析课程的发展策略, 打造更加优秀的跳绳专业比赛团队, 建设完整的高校体育课程的系统, 能为其他高校提供参考和借鉴作用。

基金项目: 2024年度深圳大学教学改革研究重点项目(项目名称: 社会实践类国家一流课程的创新创业教育研究; 项目编号: GJ2024008); 2025年度深圳大学党建研究重点课题(项目名称: 高校党建和业务深度融合研究——以体育浸润计划为例; 项目编号: 2025DJYJ12)。

通讯作者: 刘艳红(1972—), 女, 博士, 副教授, 研究方向: 休闲体育。

一、文献综述

国内的学者针对花样跳绳课程开展现状和课程创新研究,提出相应的思路。马晓强(2024)认为高校跳绳项目作为一种有效的全民健身方式,对推动全民健身运动的发展起到了积极作用^[3]。匡红(2023)认为样跳绳技术复杂,需要学生的学习具有灵活性,在创新上更侧重于能结合自身情况进行创新,学生自身的创新意识要增加^[4]。周健妹(2021)等人结合目前高校花样跳绳教学在教学管理体系、教学模式、师资队伍和教材等方面存在的问题,提出花样跳绳从教学内容、目标、方式和评价等4个方面进行创新比较符合现在高校体育运动创新^[5]。雷文静(2018)认为跳绳在弥补现有普通高校体育教学缺陷的同时,也促进体育课程在高校学子身心发展等多方面的作用发挥^[6]。

国外与选题高度相关的研究侧重点也在于体育教学课程模式创新。Liu(2022)提出在线教育就像“免费教育”大数据与互联网相结合的新教学方法,能有效提高学生成绩,利用互联网与跳绳教学模式创新结合,可有效提高体育课堂的效率,促进学生的身心健康^[7]。Guan(2021)利用多媒体技术提出在高校体育教学模式中的应用创新策略,包括体育室内的教学创新、体育课程户外教学的创新、体育课程理论教学创新、体育实践教学的创新^[8]。

国内外的文献分别从不同角度展开了花样跳绳课程发展现状以及创新模式的研究,国内研究分别构建了课程内容体系与教学方法,认为需要提升学生自主创新能力,应从教学中的不同角度切入以获取更好的教学效果,或是从全民健身角度论证花样跳绳社会贡献,体现了高校通过特色项目落实体育政策的实践路径。这类研究凸显了“政策—课程”联动的必要性。国外研究在数据时代下更为强调将大数据技术运用于课堂教学之中,表明新媒体与信息技术正参与体育教学模式的改善^[9]。现有文献从政策、课程与技术三方面为高校体育发展提供了多元视角,展现了花样跳绳作为高校休闲体育教学载体的积极效用,但同时其作为高校课程发展时间较短,课程创新研究方面仍存在较大空间,需进一步整合研究范式,强化理论深度与实践广度的结合,以回应新时代高校思政视域下的“体教融合”的战略需求^[10]。

二、研究分析和调查结果

(一) 问卷样本与数据分析

本研究以深圳大学休闲体育跳绳课程为研究对象,对跳绳课程模式的教学内容、教学目标、教学方式和教学评价4个方面进行研究。采取目的性抽样,从深圳大学休闲体育专业跳绳课程中抽取了109名学生、3名教师作为研究样本。对休闲体育专业学生发放问卷135份,收回数量为109份,回收有效率99%。

1. 教学目标分析

通过问卷调查,发现在教学目标占比方面,跳绳专项运动能力、技能目标占93.52%,身体素质能力目标占87.96%,终身体育意识目标占53.7%,其他目标占12.04%。说明教学目标方向明确了以培养学生的运动技能基础,通过专项训练强化能力,全面提

高学生体能水平。偏重学生对跳绳运动技术、技术原理及运动技能的培养,而在突出培养学生运动兴趣、锻炼身体素质及团结合作的优良品质、对于探究终生运动的意识方面还需加强。

2. 教学内容分析

调查显示跳绳课程教学内容的主要分类为理论内容、个人项目内容、集体项目内容。教学内容课时分配中个人项目最高占54.63%,集体项目占50%,理论内容占比37.04%。说明课程注重技能,而理论教学与技术教学课时分配失衡。理论内容占比为41.67%、个人项目占比为45.37%、集体项目占比为47.22%,基本满足学生学习、求职需要,但有部分学生认为课程教学内容课时不够、理论知识内容欠缺,目前跳绳课程教学内容主要为个人项目为主,其次是集体项目。集体项目包括速度类、自编类、表演类,练习当中主要以速度为主和简单的动作进行编排,配合度较高,因此,在课程内以练习和配合为主,对于难度系数比较高的动作以了解为主。

3. 教学方式分析

跳绳课程技术部分的主要教学方法包括讲解法、示范法、比赛法、分解法、自我练习法等几种。技术教学部分教师通常先是简单讲解后,将技术动作分解、示范,让学生进行模仿性的重复练习,在练习过程中进行纠正以通过强化性训练形成正确技术的动作定型。

随着现代科技的高速发展,现代化教学手段也得到快速发展。但问卷调查显示教师对多媒体使用频率经常使用的占比是25.69%,很少使用是41.28%,从来不用占比为33.03%。说明在跳绳课技术教学方面,教师利用多媒体等现代化手段辅助技术教学的频率较低,现代化多媒体教学手段在跳绳课程技术教学中的应用存在不足。

4. 教学评价分析

根据访谈,深圳大学跳绳课程的考核评价内容主要由平时表现成绩(占40%)、技术考核成绩(占60%)构成,其中平时成绩主要是考核学生的上课出勤、学习态度、课堂表现、进步程度、课后作业,技术考核通常包括技术评定和达标两部分。调查结果显示,平时表现考核严格程度中非常严格占比为50.46%,不太严格、基本都能过的占比为33.03%,一般不严格、都能过的占比为16.51%。说明目前在平时表现中比较注重学生上课出勤、学习态度、课堂表现,课堂平时表现的考核多集中、严格,但是也不至于过于严苛到无法通过平时考核。相对于课程开设前技能要求和评价都有所提高。

而关于技术考核的严格程度,调查结果显示认为非常严格的占比为48.62%,不太严格、基本都能过的占比是32.11%,一般不严格、都能过的占比为19.27%。跳绳课程评价内容以技术考核为主,但教学评价方式主要为教师评价,缺少学生自评及互评等。在跳绳课程的评价中,缺乏对学生教学组织、跳绳运动竞赛组织、创新指导能力等教学能力的综合评价。

(二) 访谈调查与文本分析

根据研究需要,以跳绳专业教师和选修跳绳课程的学生作为对象,对其提出跳绳课程创新的访谈提纲设计,对3位花样跳绳教

师、3位跳绳课程在读本科生进行了半结构化访谈,获得对应的访谈资料,再提取跳绳课程教学模式创新的相关要点,总结跳绳课程在深圳大学开展的现状,并尝试提出有利于跳绳课程创新教学的内容、目标、方式、评价四个维度。

1. 教师访谈与分析

教师对课程创新持积极态度,表示课程创新是教育发展的重要驱动力,能激发学生兴趣,提高学习效果。课程创新有助于培养创新思维和实践能力,通过引入新的教学方式和技术手段,学生可以接触到更多的学习资源和工具,培养创新思维和实践能力。但创新实施存在课时量不够,场地有限、可用设施较少等问题。

2. 学生访谈与分析

学生能理解课程创新的传承和发展有深远的意义,利于提升专项技能、身心健康以及团队协作能力等。创新不仅仅局限于课堂中的专项运动能力、技能和身体素质等方面,也需要对终身体育意识、理论知识、套路编排等方面进行相应的创新,以便追求教学目标的认知、技能、情感上的完美性。课程教学模式对于理论内容方面的创新层面还有待加强。

三、跳绳课程的发展困境

(一) 教学目标平衡不足

跳绳课程目标重视学生跳绳专项运动水平和体育运动意识、社会适应能力及终身体育能力的培养。跳绳是多样化的技巧训练,需要丰富多样的跳绳技巧(如技巧串联、花样组合等)不断创新。在以往的跳绳课程中,跳绳编排基本以教师为主体,学生端缺乏创新能力。在校内跳绳课程外的训练中,学生多以集体学习,没有教师带领和明确的教学目标,缺乏自主驱动的学习能力将会使得培养效果大打折扣。

(二) 教学内容全面不够

教学内容的选择往往受到教学资源 and 条件的限制。课程侧重于技能教学,理论教学部分较少,缺少专项技术原理、竞赛组织与裁判法等,无法提供丰富多样的教学内容。此外,教学时间和场地的限制使教师只能选择部分内容进行教学,导致学生对技术练习的兴趣减低。另外,教练引领和教学内容之间存在密切关系。教练不能只教授技术,还要负责引导学生的学习态度,否则学生难以全面发展。

(三) 教学方法缺乏创新

在教学部分,当前跳绳课程以传统教学方法为主,现代教学法在跳绳课程教学中的运用率低。调查发现教师对于讲解、示范、分解及自主练习法等传统教学法都已经能够熟练地运用,但对于诱导式教学、启发式教学、研讨型教学及多媒体辅助教学等现代化的教学方法运用的熟练程度还相对较低。教学方法只局限于传统教学方法,极大程度遏制了学生学习的积极性与主动性,不利于培养学生的创造性思维。

(四) 教学评价相对单一

目前花样跳绳教学评价关注技术动作的准确性和完成度,而

忽视了对学生的创新能力、合作能力、运动表现等多方面的评价。单一的评价方式无法全面反映学生的跳绳能力和综合素质。此外,有些教师过于依赖传统的观察法和记录法,导致评价结果不够准确、客观。在教学评价中容易忽视学生间的个体差异,采用统一的标准进行评价,可能导致基础较差的学生无法得到适当的鼓励和帮助,打击学生学习积极性。

(五) 教师师资力量薄弱

教师的专业素养和教学水平也会影响花样跳绳教学内容 choices。如果教师缺乏创新和探索精神,只教授一些基础或传统的跳绳动作,会忽视更多有趣和具有挑战性的花样跳绳技巧。因此,教师亟待提高自身专业水平和知识储备,充分发挥协调指导作用,提升教学教学效果。由于师资比较缺乏,部分课程由外聘体育老师兼任,应对授课教师的专业性提出更高要求。

四、跳绳课程模式的对策建议

教学目标、教学内容、教学方式和教学评价之间是相互依存、相互促进的关系。教学内容是实现教学目标的载体,教学目标对教学方式具有指导作用,教学方式要适应教学内容的特点和要求,教学评价要围绕教学目标进行。如图1所示,以教学模式创新为主,为课程教学模式的开展提供4个维度的支撑。再分别融入教练引领、学生自律、赛事推动、内部互评实现循环创新。最后,通过选修跳绳课程学生反馈作为教学改革依据,使课程模式的创新具有切实意义。

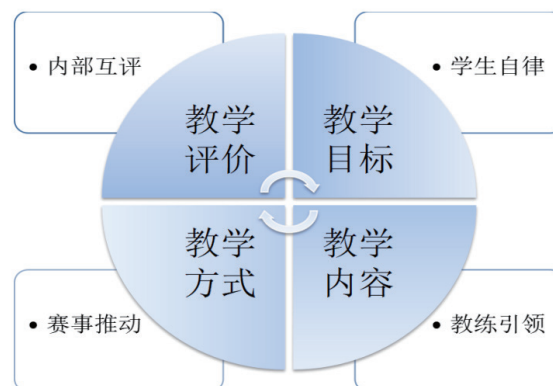


图1 课程教学模式创新结构图

(一) 教学目标创新

在深圳大学花样跳绳教学目标中,应以培养学生创新能力为目标,让学生习得技能转为学生自主创新组合。学生自律与教学目标之间还存在着相互促进的关系。一方面,学生自律性提高有助于教学目标的实现;另一方面,教学目标的实现也会反过来增强学生自律性,从而形成良性循环。因此,在教学过程中,教师应注重培养学生的自律性,同时设定明确、具体的教学目标,为学生的长远发展奠定坚实基础。

(二) 教学内容创新

根据当前休闲体育运动项目发展的实践,提升学生的专业技能,制定长远的教学计划。不断创新教学交流平台,建立休闲体

育跳绳的教学培养团队，专门研究创新型的教学内容。组织休闲体育专业教师加强交流，不断开发优质的休闲体育教学资源，为休闲体育人才培养提供良好的学习平台。教练引领与教学内容紧密相连，教练通过专业的教学帮助学员掌握跳绳技能，还需要关注学员的全面发展，培养他们的团队合作精神和竞争意识。

（三）教学方式创新

以教师为主体的单一传统教学方法限制了学生自主学习，因此要提高对诱导教学法、情景教学法、游戏教学法等教学方法的使用率。教学方法的创新是教育领域持续发展的重要驱动力，有助于提升学生的学习兴趣 and 效果。利用现代科技手段，如虚拟现实（VR）、人工智能（AI）等，创造沉浸式的学习环境。另外，赛事推动可促使教学更加注重实践。教师需要设计更多实践性的教学活动，帮助学生将理论知识转化为实践，更好地适应赛事需求。

（四）教学评价创新

当前跳绳课程的教学评价多由教师自评，以课程期末的技评、达标考核为主，忽视学生与学生之间的他评。在学生互评的过程中，学生需要对自己的训练表现和比赛成绩进行反思，同时客观地评价他人表现。这种方式能够帮助学生发现自身不足和优点，促进互相学习，也能够培养学生的团队合作精神和自我反思意识、诚信和责任意识等重要品质。此外，教学评价可为内部互评提供有针对性的指导，使得训练更加符合学员的实际情况。

（五）师资队伍创新

为了满足实际需求，需要建立一支专业的休闲体育专业跳绳课程师资队伍，从社会上引进专业人才，不断优化现有教育资源

的师资结合。针对本校的体育教师，建立培训机制，做好基本教学技能培训，不断做好新的休闲体育项目的推广工作，提升教师专业素养。另外，要针对休闲体育跳绳项目培养专业的拔尖教育人才，深入开发优秀教育资源，优化现有师资结构，为培养更多优秀的休闲体育人才创造良好的教学条件。

五、研究结论

深圳大学休闲体育跳绳课程在教学内容、教学目标、教学方式和教学评价等方面都取得了一定的成效，为学生的全面发展提供了有力支持。但在实际发展过程中也面临一些困境，教学目标平衡不足、教学内容不够全面、教学方法缺乏创新、教学评价相对单一、教师师资力量薄弱制约了课程的进一步发展。针对以上问题，本研究提出了一系列对策建议，包括及时更新教学内容、设定多元化的教学目标、创新教学方式和完善教学评价体系等旨在提高课程的趣味性和互动性，激发学生的学习兴趣 and 积极性，从高校思政的视角促进学生全面发展。

未来，跳绳课程还应加强与其他学科领域的合作与交流。借鉴其他学科领域的研究成果和经验，推动跳绳课程的理论研究和实践应用。加强与其他高校和跳绳组织的合作与交流，共同推动跳绳运动在高校中的普及和发展。跳绳课程还应不断完善教学评价体系，要建立科学、全面的教学评价体系，包括学生评价、教师评价、课程效果评价和平台他评等多个方面。通过定期评估和反馈，及时发现和解决教学中存在的问题和不足，不断创新改革教学方法和手段，优化课程创新模式，提高课程教学质量。

参考文献

[1] 汤琪, 刘晓兰. 中华体育精神融入高校“大思政课”的价值叙事与实践路向[J]. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 2025, 52(04): 137-143.

[2] 农剑伟. 课程思政视域下高校体育课程教学改革创新路径[J]. 高教探索, 2025, (S2): 42-44.

[3] 马晓强. 高校跳绳项目对全民健身发展的贡献研究[J]. 文体用品与科技, 2024, (05): 13-15.

[4] 匡红. 高校花样跳绳课程教学研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(31): 72-75.

[5] 周健妹, 何卫东, 吕磊, 等. 广西高校花样跳绳教学模式的创新探析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(25): 97-99.

[6] 雷文静. 普通高校花样跳绳课程内容体系的创建[J]. 运动, 2018, (07): 110-111+103.

[7] Liu H. Innovation and development of sports football teaching mode under the background of big data and internet of things[J]. Wireless Communications and Mobile Computing, 2022(1): 6743174.

[8] Guan J. On the Innovation of College Physical Education Teaching Mode under the Computer Multi-media Environment[C]. Journal of Physics: Conference Series. IOP Publishing, 2021(3): 032083.

[9] 张伟. 高校体育课程思政建设的路径与方法[J]. 体育学刊, 2023, 30(02): 45-50.

[10] 李明. 新时代背景下高校体育课程创新与实践研究[J]. 体育文化导刊, 2024(03): 68-75.