

# 跳绳运动在初中体育与健康课程中的融合路径研究

黄学仕

广西百色市隆林各族自治县民族中学

**摘要:** 本文聚焦跳绳运动在初中体育与健康课程中的融合路径。首先剖析跳绳运动的特点与价值, 阐述其融入初中体育与健康课程的重要意义。接着从教学内容、教学方法、教学评价等维度, 深入探讨具体的融合策略, 旨在为初中体育与健康课程教学提供创新思路与方法, 促进学生体质健康与心理素养的全面发展。

**关键词:** 跳绳运动; 初中体育与健康课程; 融合路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.239

## 引言

初中体育与健康课程在学生的成长过程中扮演着至关重要的角色, 它不仅是增强学生体质的重要途径, 更是培养学生健康生活方式和良好心理品质的关键环节。然而, 当前初中体育与健康课程存在教学内容单一、学生参与度不高等问题, 难以满足学生的多样化需求和兴趣。跳绳运动作为一项极具魅力的体育活动, 具有器材简便、形式多样、趣味性强等优势, 蕴含着丰富的教育价值和健身功能。将跳绳运动融入初中体育与健康课程, 有望为课程注入新的活力, 解决现有问题, 促进学生全面发展。因此, 深入研究跳绳运动在初中体育与健康课程中的融合路径具有重要的现实意义。

## 一、跳绳运动的特点与价值

### (一) 特点

跳绳运动具有极高的便捷性与适应性, 对器材和场地的要求极低。在器材方面, 仅仅需要一根跳绳, 无需复杂昂贵的设备, 无论是学校、家庭还是户外公园等场所, 都能轻松开展。场地也只需一小块平整的空间, 哪怕是校园的角落、小区的空地, 都能成为跳绳的绝佳之地。

跳绳运动的形式丰富多样, 犹如一个运动的百宝箱。单人跳时, 学生可以尽情展现个人的节奏与技巧, 挑战自我极限; 双人跳则考验着两人之间的默契与配合, 在互动中增进彼此的感情; 多人跳更是将团队协作发挥到极致, 大家齐心协力, 共同完成跳绳的目标。这种多样性使得跳绳运动能够根据不同的教学场景和学生特点灵活选择, 满足多样化的需求。

而且, 跳绳运动节奏明快, 具有强烈的律动感。那有规律的跳绳声, 仿佛是一首动感的乐章, 能够迅速吸引学生的注意力, 激发他们的参与热情。每一次跳跃, 都像是与节奏共舞, 让学生在运动中感受到无尽的乐趣。

### (二) 价值

在健身方面, 跳绳是一项全身性的运动, 堪称身体的“全能锻炼器”。它能有效锻炼学生的心肺功能, 让心脏更加强健, 肺部呼吸更加顺畅; 增强肌肉力量, 使手臂、腿部、腰腹等部位的肌肉更加发达; 提高身体协

调性, 让身体的各个部位能够更加灵活地配合。同时, 还能提升学生的耐力、速度和灵敏度, 全面增强学生的体质。

教育价值上, 跳绳运动, 尤其是多人跳绳项目, 是学生培养团队合作精神和沟通能力的绝佳平台。在跳绳过程中, 学生们需要密切配合、协同作战, 一个眼神、一个手势, 都能传递着彼此的信息。跳绳比赛则能激发学生的竞争意识, 让他们在竞争中学会拼搏, 培养坚韧不拔的精神。

心理层面, 跳绳运动就像是一剂心灵的良药。它能够缓解学生的学习压力, 让他们在紧张的学习之余得到放松。在运动过程中, 身体会分泌内啡肽等神经递质, 使学生产生愉悦感和放松感, 有助于改善学生的心理状态, 提升心理健康水平。

## 二、跳绳运动融入初中体育与健康课程的重要意义

### (一) 丰富课程内容

传统初中体育与健康课程内容往往相对固定, 多年来变化不大, 主要以一些常见的田径项目、球类运动等为主。这些内容虽然经典, 但长期缺乏创新性和吸引力, 容易让学生感到单调乏味。而跳绳运动的融入, 宛如为课程注入了一股新鲜的活力。跳绳运动形式多样, 有单人跳绳的灵活多变、双人跳绳的默契配合、多人跳绳的团队协作等。它打破了传统课程内容的单一模式, 为课程增添了丰富多彩的新元素。不同的跳绳技巧和玩法可以满足不同学生的兴趣和需求, 无论是追求速度的学生, 还是注重技巧展示的学生, 都能在跳绳运动中找到属于自己的乐趣。这种多样化的内容设置, 让体育课焕发活力, 充分满足学生多元学习需求, 从而激发了学生对体育课的热情, 令他们热切期盼每堂体育课的到来。

### (二) 提高学生参与度

在传统体育课堂上, 部分学生对一些体育项目缺乏兴趣, 参与度不高, 导致课堂氛围不够活跃。然而, 跳绳运动具有较强的趣味性, 与传统体育项目相比, 它更能吸引学生的注意力。跳绳时那有节奏的跳跃声、轻盈的身姿, 仿佛有一种无形的魔力, 让学生们跃跃

欲试。在参与跳绳运动的过程中，学生能够充分体验到运动的乐趣，每一次成功完成一个高难度动作，每一次与同伴默契配合完成一次多人跳绳，都能给他们带来成就感和满足感。这种乐趣和成就感促使学生更愿意主动参与体育课程，不再把体育课当成一种负担，而是看作释放压力、享受运动的快乐时光。随着学生参与度的提高，体育课堂的氛围变得更加活跃，教学效果也得到了显著提升。

### （三）培养学生团队合作精神

跳绳运动，尤其是多人跳绳项目，是培养学生团队合作精神的绝佳途径。在多人跳绳中，每个学生都扮演着重要的角色，只有大家密切配合、协同作战，才能顺利完成跳绳动作。比如，在多人长绳跳绳中，摇绳的同学需要掌握好节奏和力度，跳绳的同学则要把握好起跳时机和速度。任何一个环节出现问题，都可能导致跳绳中断。这就要求学生们在跳绳过程中不断沟通、相互提醒，共同解决问题。通过一次次的练习和配合，学生们逐渐学会了倾听他人的意见，学会了为了团队的利益而调整自己的行动，团队合作精神得到了有效培养。

### （四）促进学生全面发展

跳绳运动对学生的影响是全方位的。在身体方面，它可强化学生心肺机能、肌肉耐力及肢体协调性，提升体能储备、运动速度和反应灵敏度，全面增强学生身体素质。在心理层面，跳绳运动能够缓解学生的学习压力，调节情绪，让学生在运动过程中产生愉悦感和放松感，有助于改善学生的心理状态，提升心理健康水平。同时，跳绳比赛能激发学生的竞争意识，培养他们的拼搏精神。在团队合作跳绳中，学生又能学会与他人相处，提高社会适应能力。通过参与跳绳运动，学生可以在身体、心理和社会适应等多个维度得到全面发展，为未来的学习和生活奠定坚实的基础。

## 三、跳绳运动在初中体育与健康课程中的融合路径

### （一）教学内容融合

在教学内容的设计上，需要全方位、深层次地充分考虑跳绳运动的特点和学生的实际情况。跳绳运动具有形式多样、节奏明快、趣味性强等特点，而初中生活泼好动、好奇心强，但身体素质和运动能力存在一定差异。基于此，教学内容的安排应循序渐进、丰富多样。

要安排专门且充足的时间进行跳绳基础技能教学。这是学生后续学习和发展的基石。教师应详细讲解并示范正确的跳绳姿势，包括身体的站立姿势、手臂的摆动幅度、手腕的发力方式等。身体要保持正直，微微前倾，手臂自然下垂，手腕灵活转动摇绳。摇绳方法也至关重要，要让学生掌握合适的摇绳速度和韵律，经多次训练，令摇绳与跳跃动作同步一致。同时，注重培养学生的跳

跃节奏，从简单的单脚跳、双脚跳开始，逐渐引导学生感受节奏的变化，为后续的花样跳绳打下基础。

引入花样跳绳内容是增加课程趣味性和挑战性的关键。花样跳绳能够充分满足学生不断追求新鲜事物的心理。可以教授学生交叉跳，即跳绳时双脚交替在绳内交叉跳跃，这需要学生具备良好的身体协调性和节奏感；双摇跳，即在一次跳跃中绳子绕过身体两周，对学生的爆发力和耐力有较高要求；多人组合跳，如两人一绳同步跳、三人交互绳跳等，培养学生的团队协作能力和默契。通过花样跳绳的学习，让学生在挑战中不断提升自己的跳绳技能。

设计一些跳绳游戏和竞赛活动也是必不可少的。跳绳接力赛可以增强学生的团队合作意识和竞争意识，将学生分成若干小组，每组学生依次完成一定距离的跳绳接力，最先完成的小组获胜。跳绳比赛可以设置不同的项目，如速度跳绳比赛、花样跳绳比赛等，激发学生的参与热情，让他们在轻松愉快的氛围中享受跳绳运动的乐趣，同时提高团队合作能力和竞争意识。

### （二）教学方法融合

教学方法的选择直接影响教学效果，在跳绳运动教学中，应采用多样化的教学方法，以满足不同学生的学习需求。

示范教学法是一种直观有效的教学方法。教师应通过标准、规范的示范，让学生清晰地了解跳绳的动作要领。示范时，教师要注重动作的细节，如跳绳的姿势、手臂的摆动、脚步的移动等，让学生有一个直观的认识。同时，邀请跳绳水平较高的学生进行示范，能够激发学生的学习动力。这些“小老师”与学生年龄相仿，他们的示范更容易被学生接受和模仿，让学生更有目标地进行学习。

对于一些复杂的跳绳动作，分解教学法是一种行之有效的办法。将复杂的动作分解成若干个简单的步骤，让学生逐步学习和掌握。在教授多人组合跳时，可以先让学生分别练习单人跳绳，再练习两人配合跳绳，最后进行多人组合跳绳。这样降低了学习难度，提高了学习效率，让学生在过程中不会感到过于吃力，从而增强学习的信心。

小组合作学习法也是值得推广的教学方法。安排学生开展小组协作学习，使其在团队内互动讨论、相互帮助、共同进步。在跳绳教学中，将学生分成小组进行团队跳绳练习和比赛。在小组中，学生们可以互相纠正动作，分享跳绳的技巧和经验。通过团队跳绳练习和竞赛，锤炼学生的集体协作意识与交流能力，让学生学会在团队中发挥自己的优势，共同为实现团队目标而努力。

### （三）教学资源融合

为了更好地将跳绳运动融入初中体育与健康课程，

全方位整合各种教学资源是极为必要的。学校应充分发挥资源优势,为学生打造多元化的学习途径。

学校可以积极购置专业的跳绳教学视频。这些视频犹如一位位随时在线的专业教练,内容丰富且系统。在基础技能部分,会详细讲解跳绳的正确姿势,从双脚站立的位置、手臂的摆动幅度到手腕的发力技巧,每一个细节都清晰呈现。对于花样跳绳技巧,视频会展示各种高难度动作,如交叉跳、双摇跳、多人组合跳等,并配有慢动作回放和动作分解,让学生能更好地理解和掌握。同时,跳绳比赛的精彩瞬间也能让学生感受到跳绳运动的激情与魅力,激发他们的学习兴趣。学生们在课余时间,只需轻点播放键,就能随时随地开启自主学习之旅,为课堂学习提供有力的补充。

利用互联网平台,建立跳绳学习交流群或在线学习平台。在这个虚拟的学习空间里,教师扮演着引导者和组织者的角色。教师可以在群里定期分享精心整理的跳绳教学资料,如训练计划、动作分解图等;合理布置作业,让学生有针对性地进行练习;及时解答学生在跳绳学习过程中遇到的疑问,提供专业的指导和建议。而学生则可以在群里畅所欲言,交流自己在跳绳学习中的心得体会,分享自己练习时的视频,互相学习、互相鼓励。学校还可以邀请跳绳专家或优秀运动员进行线上讲座和指导,让他们分享最新的跳绳理念、训练方法和比赛经验,让学生接触到更前沿的跳绳知识和技术。

#### (四) 教学环境融合

教学环境对学生的学习和学习效果有着不可忽视的影响。学校应高度重视跳绳教学场地设施的优化。

要确保跳绳场地的平整和安全,这是开展跳绳运动的基础。平整的场地能减少学生跳绳时的意外摔倒风险,安全的场地设施能让学生毫无后顾之忧地投入跳绳运动中。同时,学校要配备足够数量和高质量的跳绳,满足不同学生的使用需求。可以在操场上科学合理划分专门的跳绳区域,设置不同功能的跳绳场地。基础跳绳练习区,为学生提供稳定的练习空间,帮助他们扎实掌握基本技能;花样跳绳展示区,让学生有机会展示自己的学习成果,增强自信心;跳绳比赛区,营造激烈的竞争氛围,激发学生的拼搏精神。

营造积极的跳绳运动氛围也至关重要。学校可以通过举办跳绳文化节,开展跳绳主题班会等活动,大力宣传跳绳运动的好处和魅力。在校园内张贴跳绳明星的海报、展示学生的优秀跳绳作品,让学生在潜移默化中受到熏陶,激发他们的参与热情,形成一种积极向上、热爱跳绳的校园文化氛围。

#### (五) 教学评价融合

建立科学合理的教学评价体系是确保跳绳运动与初

中体育与健康课程有效融合的关键。评价指标应多元化,不仅要关注学生的跳绳技能水平,还要综合考虑学生的参与度、团队合作精神、创新能力等方面。

在评价学生的跳绳成绩时,除了跳绳的速度和数量,还可以考虑花样难度、团队配合等因素。对于花样跳绳,可以根据动作的复杂程度和完成质量进行评分;对于团队跳绳,可以评价团队成员之间的配合默契度和协作能力。

评估体系应强调形成性评价与总结性评价的融合。在课堂实践中,教师要及时对学生的进行学习情况进行反馈和评价,发现问题及时解决。可以通过课堂观察、学生自评和互评等方式,了解学生在每个学习阶段的表现和进步情况。同时,在一个教学单元结束后,进行全面的考核和评价,总结学生的学习成果。

指导学生开展自我评估与同伴互评也是重要的评价方式。让学生在评价中觉察自身优势与短板,汲取他人精华,促进学生的自我成长和提高。在小组跳绳练习后,组织学生进行自我评价和相互评价,分享自己在跳绳过程中的感受和体会,提出改进的建议和意见。

通过以上五个方面的融合路径,可以有效地将跳绳运动与初中体育与健康课程相结合,提升体育课堂的教学效能,助力学生综合素质发展。

#### 结语

跳绳运动以其独特的特点和丰富的价值,为初中体育与健康课程带来了新的发展机遇。将跳绳运动融入初中体育与健康课程,对于丰富课程内容、提高学生参与度、促进学生全面发展具有重要意义。经由教学要素、实施方式与评估体系的整合,能够有效地将跳绳运动与初中体育与健康课程相结合,提高体育课堂的教学效果,实现学生身体素质和心理健康的全面提升。在未来的教学实践中,我们应不断探索和创新跳绳运动与初中体育与健康课程的融合模式,进一步完善教学内容和方法,为初中体育与健康课程教学注入更多的活力,为学生的健康成长创造更好的条件。

#### 参考文献

- [1] 徐焯.“双能”融合:初中跳绳组合练习的有效尝试[J].初中生世界(初中教学研究),2023(12):79-80.
- [2] 叶旺灵.跳绳运动在初中体育课堂中的运用研究[J].田径,2020.
- [3] 徐丽.基于融合性教学资源开发的小学体育“跳绳+X”课程实践策略研究[J].体育教学,2024,44(3):17-20.
- [4] 戴少阳.跳绳运动在体育教学中的作用与应用手段[J].学子:理论版,2014(3):1.
- [5] 罗东湖.跳绳在初中体育教学中的应用分析[J].休闲,2019(3):1.