

# “一校一品”视角下花样跳绳项目教学的新路径

范莉

新疆师范大学体育学院 新疆 乌鲁木齐 830054

[摘要]教育是与时代相适应的,“一校一品”视角下,教育领域得到实践,打造了诸多“花样跳绳”特色学校,对学生成长产生了深刻影响。学生的个性化体育学习需求逐步提高,特色学校的建设势在必行,两者都有较高的契合度。本文从“一校一品”视角下花样跳绳教学发展现状出发,探讨花样跳绳教学发展的机遇和挑战,寻求花样跳绳教学的新路径,为新时代教学的发展打下基础,为教学内容的创新提供可借鉴的思路。

[关键词]一校一品;花样跳绳;教学;新路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.2252

花样跳绳项目的开展进入火热阶段,尤其是2019年12月新型冠状病毒肺炎疫情的突然袭击,给花样跳绳项目的发展带来机遇和挑战,全国人民利用健身APP、微信小程序等进行居家锻炼,花样跳绳具有不占场地、便携性的特点为居家锻炼的人们带来了便利。中共中央办公厅和国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》强调要形成“一校一品”“一校多品”的学校体育发展新局面<sup>[1]</sup>。将花样跳绳项目融入学校体育教学中,丰富学生的运动种类,激起老师与学生的创新意识。

## 1 花样跳绳教学发展的现状研究

### 1.1 缺乏专业性教材

教材是学生日常学习基础知识的重要工具,而专业教材是学生以专业化角度获得并掌握相应课程知识的重要平台<sup>[2]</sup>。教材缺少主要有两个方面的原因,一是该项目发展过快。由于花样跳绳是一项新兴崛起的项目,与其他传统体育项目的课本相比较,缺少专家对花样跳绳项目的课本进行系统化、科学化的编写与完善,由此导致花样跳绳的教材在大学、基础教育阶段以及义务教育阶段的使用率低。二是对花样跳绳项目的认知不足。跳绳是一项古老而传统的项目,花样跳绳项目是在传统跳绳的基础上进行创新而得以发展。在这个新兴崛起的项目上,虽然有国家队,但并没有得到更多的政策支持,仅仅只是依靠花样跳绳协会、社团等对此项目进行推广并逐渐渗透到学校,由此产生了很多学校不了解这项新兴项目或者利用这项运动为学校带来竞赛成绩等为目标而对此教学的普及敷衍了事。花样跳绳的专业课本贫乏,容易造成教学的随便化,教师无具体教学计划,学生无具体学习内容,这将影响学生的学习兴趣以及对训练产生惰性。

### 1.2 缺乏专业教师

花样跳绳项目普及面广,但仍然缺乏专业化教师。专业化教师在此项目教学中起着重要作用。缺乏专业教师有以下几方面原因,其一在科研方面,花样跳绳项目教师科研力量单薄,与“花样跳绳”相关的课题以及论文研究成果一星半点,从知网上以“花样跳绳”为关键词进行检索,检索结果有1130条结果,其中包含了期刊、中国会议、报纸、硕士

论文等,由此说明,花样跳绳项目在科研方面还有待提高,其二在培训方面,笔者曾担任花样跳绳运动项目的教练员以及裁判员,通过了解,参与培训、学习专业知识的教师和学生数量较多,但进行再次培训或者弥补专业知识的教师和学生占据比例并不大。初次培训中的“半路出家”的教师占比高,“半路出家”的原因大多是学校急需教授花样跳绳的教师而高校培养该方面的人才太少则需要该校的体育老师参与培训来获得教学资格。这就需要高校迎合大势所趋,开设大众所喜闻乐见的花样跳绳课程。经过再次培训是教师和学生更新专业知识与技能、提高专业水平的重要途径,这就要求该项目的教师以及学生积极参与培训并多次参与培训。其三在高校开设相关课程较少。我国目前为止,开设花样跳绳课程以及以“花样跳绳”项目作为体育院校体育教育学生专业课的并不多,据了解,目前只有西南石油大学体育学院早在2015年就开始大胆尝试运用花样跳绳项目为体育教育专业学生的专业课,距今已经有6年时间,并有丰富的经验,各高校应该大胆借鉴西南石油大学的丰富经验以及结合花样跳绳的影响力为院校学生增加花样跳绳课程,为学生谋幸福。其余院校如上海体育学院、北京体育大学、山东师范大学等都以花样跳绳俱乐部或者社团为命名。这与学校偏执于传统化的教学思想有关,使得花样跳绳项目未予以足够重视。

### 1.3 教学内容与方式单一

新时期要求体育教师具有教育教学能力,怎样调动学生学习主动性,挖掘学生体育运动潜能,发展学生实践能力是实现体育教师专业成长、教学发展与自尊的内在规定<sup>[3]</sup>。根据调查结果显示,有过半数的学生喜欢在体育课上“自由活动”,对于集体学习的接受程度较低,而花样跳绳作为集体活动中典型的团队活动,其更是得到了许多同学的排斥,如果在教学中过分限制和约束学生,则有可能导致学生产生厌恶感,更不利于花样跳绳教学的推广与作用<sup>[4]</sup>。改善传统体育单一的教授方式,积极主动对教学方式探索与更新。

## 2 花样跳绳项目教学的新路径

除了补齐教材,教师积极参与培训,形成多样化的教学

方式以外。教师还应该在花样跳绳具体的上课教案上多下功夫。

### 2.1 凸出趣味, 增强挑战

传统的跳绳仅仅只依靠一根绳子在原地来回摆动, 花样跳绳与传统跳绳相比较而言, 娱乐性更高, 挑战性更强, 灵活性更突出, 这也是花样跳绳受欢迎的因素之一。在教学过程中, 体育教师应大胆发挥教学智慧, 引导学生创新花样跳绳动作, 如以“缠绕”、“放绳”、“网绳”、“绳中绳”等为主题设计教学课程, 激发学生的想象力和创造力以及挑战欲。在安全可控的前提下, 还可以让学生边跳边跑、适当增加负重跳绳。还可与其他项目相结合, 开发学生身体, 如与武术、体操、健美操、街舞等项目结合, 巧妙地将相关动作融入花样跳绳的动作中, 以提高花样跳绳项目的观赏性、娱乐性。游戏化教学迎合了小学生的求知心理, 也可以满足当代教学的需求, 不仅可以引发学生的参与意识, 还可以丰富田径教学内容, 使学生的身心素质得到发展, 激发学生的创新意识, 培养学生的健康心理, 进而全面提升小学体育教学质量, 有利于学生身心的全面发展<sup>[5]</sup>。提高趣味性、游戏性教学是实现花样跳绳成为学校特色的关键手段之一。

### 2.2 提高媒体利用率, 增强训练热情

处于新时代发展背景下, 电子教学必将成为教育行业的大趋势。体育教师应充分结合信息媒介, 丰富花样跳绳教学内容。具体来讲, 可以分为两个方面。一方面, 利用一体机教学。教师可以利用社交媒体来找到更多花样跳绳的新玩法, 比如通过微信公众号、抖音、微信群等拓展教学内容, 在每节课上课之前发送本节课需要学习的任务和动作视频, 利于学生更便捷更直观的将知识进行系统的整理、组织和展示。如遇到难度较大的动作, 可借助视频播放中的慢放功能, 在课中复习动作时, 也可通过学习小组交流自己在动作学习过程中遇到的麻烦, 及时找到老师或者同学进行指导, 实现师生间的交流和优生带后进生。另一方面, 老师可以为学生录制视频, 进行分析与纠错。

### 2.3 符合新时代教学要求, 促进比赛常态化

《意见》指出: 围绕“教会、勤练、常赛”的要求, 完善体育教师绩效工资和考评评价机制, 将评价导向从教师教了多少转向教会了多少<sup>[1]</sup>。“教会、勤练、常赛”是对体育教学改革具有指导意义的体现, 从学校层面讲, “教会、勤练、常赛”是一种对体育运动发展有着明显指导性的方式, 改变以前“中小学生在上了12年体育课任何锻炼技巧都无法熟练的掌握”“学生热爱体育运动但不热爱体育教学课”“小学在学双手传球, 大学还学双手传球”等现象。从教师层面讲, 着力解决“青少年儿童体质下降严重, ”“中小学生在大学生肥胖和超重持续增加, ”“男性少年女性

化, ”“小眼镜”“将体育教学课变成说教课、军事课、测试课、单项体育运动技术课”等问题。这既是对学校体育发展提出了整改方向, 又为体育教师的工作提出了具体要求, 则在上课中要实现体育课有负荷、有技战术、有比赛方向转变, 培养学生兴趣爱好, 促进学生从体育锻炼中获得快乐、增强身体素质、完善性格、磨练毅力, 促使新时代我学校体育发展面貌焕然一新, 充满生机与活力。从学生层面讲, 学生要起到主题作用, 不仅仅是在教师认真教的情况下学习, 更是需要学生积极。主动认真的学, 一是要学会维护健康的知识和方法, 学会基本运动技能以及专项运动技能。二是要学会养成锻炼的习惯, 不仅是在课内校内进行大量的刻苦练习, 还要落实课外锻炼一小时。三是要掌握1-2项专项运动技能。花样跳绳项目简单易行, 趣味性强, 比赛多样化, 符合新时代发展的要求, 在相当程度上可以缓解掌握技能不强的现象, 有效帮助学校形成一校一品的新格局。这也为花样跳绳专业教师提出具体要求, 花样跳绳专业教师既要积极按照国家政策执行教学, 又要提升自身的专业素质。

## 3 结语

花样跳绳的动作多元, 可难可易, 可繁可简, 趣味性强, 灵活性大, 挑战性强, 对学生的体质具有增强作用。从开展情况看是深受学生喜爱的运动项目。随着经济水平和教育水平的提高, 体育教师必须提高专业教学水平以及健康知识储备, 决不能抱着“吃老本”的心态。在教学实践中, 教学的发展可谓是机遇与挑战并存, 应采用灵活多样的方式组织花样跳绳练习, 引导和帮助学生在花样跳绳中收获健康、快乐, 从而更易使学校整合资源形成“一校一品”特色学校, 塑造新型的体育文化氛围。

## 参考文献

- [1] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》 [J]. 体育教学, 2020, 40(10): 5-7.
- [2] 梁纯子. 花样跳绳运动教学现状及影响因素分析 [J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2017, 33(14): 24-5.
- [3] 蒋丰, 王丽. 论体育教师专业成长的有效途径 [J]. 成都教育学院学报, 2005, (11): 108-10.
- [4] 徐慧. 论高职学校花样跳绳对学生团队精神培养的作用 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(32): 232-3.
- [5] 于晓杰. 高校花样跳绳教学现状及其发展路径研究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 127+9.

## 作者简介:

第一作者: 范莉(1996-)女, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学理论与方法。