

# 谈民族特色体育项目“花样跳绳”的实践研究

白萍

广西桂林市永福县向阳小学

**摘要：**随着社会的进步和人们对健康生活方式的追求，体育教育在学校教育中的地位日益重要。为了满足学生全面发展的需求，不断推陈出新的体育项目应运而生。其中，民族特色体育项目作为体育教育的重要组成部分，既能弘扬民族文化，又能促进学生身心健康的发展。而花样跳绳作为一种具有鲜明特色的民族体育项目，在学校体育教育中逐渐得到推广和应用。本文将以二年级小学生作为切入点，对花样跳绳的实践研究进行探讨，旨在为学校体育教育提供有效的参考和借鉴。

**关键词：**花样跳绳；民族特色；体育项目；学校体育教育；协作精神

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.08.154

## 一、花样跳绳项目的起源与发展

### （一）花样跳绳的起源

花样跳绳作为一种具有独特魅力的体育项目，其起源可以追溯到古代文明时期。据考古学研究，跳绳的活动形式在各地的不同文化中都有出现，但花样跳绳作为一种技巧性和艺术性的跳绳方式，则在近代得到了发展和推广。花样跳绳的起源与中国的传统文化和民俗密不可分。早在宋代，就有关于花样跳绳的记载，其中包括单人或多人通过绳子的转动和身体的灵活动作来展示技巧和表演的方式。这种形式的跳绳不仅考验参与者的身体协调能力，还具备娱乐和欣赏观众的功能。随着时间的推移，花样跳绳逐渐演变为一种融合了舞蹈、音乐和技巧的艺术表演形式。在中国的传统节日和庆典活动中，花样跳绳成为重要的节目之一，展示了中国人民勤劳聪明、善于协作和富有创造力的品质。近年来，花样跳绳在中国乃至全球范围内得到了更广泛的关注和推广。不仅作为一项体育项目，花样跳绳也成为学校体育教育中的重要组成部分，通过学习和实践花样跳绳，学生们能够培养身体协调能力、团队合作精神和创造力，同时也传承了民族特色的体育文化。总之，花样跳绳作为一种具有悠久历史和独特魅力的体育项目，其起源与中国传统文化和民俗有着紧密的联系。随着社会的发展和体育教育的进步，花样跳绳在培养学生的综合素质和传承民族特色体育文化方面发挥着重要作用。

### （二）花样跳绳的发展历程

花样跳绳作为一项具有技巧性和艺术性的体育项目，经历了漫长的发展历程。从最初简单的跳绳形式到现今的花样多样、技巧繁复的表演，花样跳绳的发展历程充满了创新和进步。

最早的跳绳形式可以追溯到古代文明时期，当时的跳绳活动主要是简单的绳子转动和基本的跳跃动作。随

着时间的推移，人们开始尝试更复杂的跳绳动作，如双人跳绳、多人跳绳和队列跳绳，逐渐展现出跳绳活动的多样性和艺术性。在中国，花样跳绳作为一项独具民族特色的体育项目开始得到重视和推广。20世纪80年代，中国体育界成立了花样跳绳运动协会，为花样跳绳的发展提供了组织和指导。在此后的几十年中，花样跳绳经历了技术的革新和规则的完善，不断增加了更复杂、更富有创意的动作和组合。随着科技的进步和全球交流的加强，花样跳绳逐渐走向国际舞台。国际花样跳绳比赛的举办和参与，为各国跳绳爱好者提供了交流和学习的机会，推动了花样跳绳项目的全球化发展。现在，花样跳绳已成为世界各地体育教育和表演艺术的一部分，受到越来越多人的关注和喜爱。总的来说，花样跳绳经历了漫长而充实的发展历程。从最初简单的跳绳活动到如今的技巧繁复的花样跳绳表演，它不断吸纳创新和进步，成为一项具有民族特色和国际影响力的体育项目。随着时间的推移，我们有理由相信，花样跳绳将继续迎来更大的发展和突破，为人们带来更多的快乐和艺术享受。

## 二、花样跳绳项目在学校体育教育中的应用

### （一）花样跳绳对学生身心健康的促进作用

花样跳绳作为一种体育活动，对学生的身心健康有着积极的促进作用，尤其是低年级小学生。以下将从身体锻炼和心理健康两个方面来探讨花样跳绳对小学二年级学生的促进作用。首先，花样跳绳是一项有氧运动，能够有效锻炼学生的身体素质。跳绳的活动涉及全身的肌肉群，特别是下肢和腰腹部的肌肉，可以提高学生的耐力、协调性和灵活性。长期坚持跳绳训练可以增强心肺功能，改善学生的体能水平，降低肥胖和慢性疾病的风险。其次，花样跳绳对学生的心理健康也有积极的影响。跳绳是一项有节奏感和艺术性的运动，通过学习和

表演花样跳绳动作，学生可以培养自信心和自我表达能力。跳绳的活动还能够帮助学生释放压力，提升心理抗压能力，改善情绪状态，促进学生的身心平衡。此外，花样跳绳作为一项团体活动，还能够培养学生的合作精神和团队意识。在跳绳过程中，学生需要与他人协作配合，保持节奏和统一动作，从而培养了团队合作的能力。通过共同努力和互相支持，使得学生可以在小学低年龄段就可以感受到团队合作的重要性，增强集体荣誉感和归属感。总的来说，花样跳绳对学生的身心健康有着积极的促进作用。通过锻炼身体、培养自信、释放压力和培养团队意识，花样跳绳为学生提供了一个全面发展的机会，有助于促进学生的全面成长和健康发展。

### （二）花样跳绳对学生协作精神的培养作用

花样跳绳作为一项团体活动，对学生的协作精神有着积极的培养作用。经过对小学二年级学生进行调查会发现，学生缺乏合作、互助、沟通能力。以下将从团队合作、互助支持和沟通协调三个方面来探讨花样跳绳对学生协作精神的培养作用。首先，花样跳绳需要学生之间进行团队合作。在跳绳过程中，学生需要密切配合，保持节奏和统一动作。每位学生的动作都与其他队员的动作密切相关，任何一个环节出现问题都会影响整个团队的表演效果。通过共同协作，学生可以培养团队合作的意识和能力，学会互相倾听、理解和尊重，形成紧密的团队关系。其次，花样跳绳鼓励学生之间的互助支持。在学习和表演花样跳绳的过程中，学生会遇到一些技术上的困难或挑战。这时候，团队中的其他成员会给予帮助和支持，共同克服困难。通过互相帮助，学生可以培养关心他人、乐于助人的品质，增强团队凝聚力和信任感。此外，花样跳绳还需要学生之间进行沟通协调。在跳绳表演中，学生需要通过口头或非口头的方式进行沟通，确保动作的协调和整体效果的一致性。通过沟通协调，学生可以提高沟通能力、表达能力和解决问题的能力，培养有效的团队沟通机制。总的来说，花样跳绳对学生协作精神的培养有着重要作用。通过团队合作、互助支持和沟通协调，学生可以培养团队合作意识和能力，增强团队凝聚力，提升沟通和解决问题的能力。通过在小学二年级阶段进行这些协作精神的培养将对学生未来的学习、工作和社交等方面产生积极的影响，并为他们未来的发展奠定坚实的基础。

## 三、花样跳绳项目的发展建议

### （一）推广花样跳绳项目的重要性与必要性

花样跳绳作为一项具有民族特色的体育项目，其推广具有重要性和必要性。以下将从体育健康、文化传承

和教育教学三个方面来探讨推广花样跳绳项目在小学二年级教学中推广的重要性与必要性。首先，推广花样跳绳项目对于学生的体育健康具有重要意义。花样跳绳是一项全身性的有氧运动，能够全面锻炼学生的肌肉群，提高学生的耐力、协调性和灵活性。它既可以作为课堂体育活动，也可以作为课外锻炼的选择。通过推广花样跳绳项目，可以有效促进学生的体育健康，培养他们的运动习惯，降低肥胖率和慢性疾病的风险。其次，推广花样跳绳项目有助于传承和发展我国的优秀传统文化。花样跳绳源于中国古老的民间文化，具有悠久的历史 and 独特的艺术魅力。通过推广花样跳绳项目，可以让更多的人了解和学习这一传统项目，传承中华优秀传统文化的精髓。同时，花样跳绳项目还可以激发学生对中华优秀传统文化的兴趣和热爱，让学生在小学二年级阶段就增强文化自信和认同感。此外，推广花样跳绳项目在教育教学中具有积极意义。花样跳绳是一项富有创造性和艺术性的运动，可以培养学生的创新思维和审美意识。在跳绳的过程中，学生需要不断尝试和创造新的动作和组合，发挥自己的想象力和创造力。这有助于激发学生的创造潜能，培养他们的创新能力和艺术表现力。

### （二）加强师资培训与专业指导

加强师资培训与专业指导是推广花样跳绳项目的关键措施之一。教师在教学过程中起着重要的指导和引领作用，他们的专业水平和教学能力直接影响学生对花样跳绳项目的学习和参与程度。因此，加强师资培训与专业指导对于推广花样跳绳项目的成功至关重要。首先，师资培训可以提升教师的专业素养和教学技能。教师需要掌握低年级花样跳绳项目的基本知识和技术，了解其规则和要领。通过系统的培训，教师可以深入了解花样跳绳项目的特点和教学方法，掌握正确的教学技巧和指导方法，能够更好地引导小学二年级学生进行跳绳训练和表演。同时，培训还可以提供教师交流与学习的平台，促进经验共享和教学资源的共享。其次，专业指导可以帮助教师解决实际教学中的问题和困惑。专业指导可以由具有丰富经验和专业知识的跳绳教练或专家担任，对教师进行现场指导和反馈。他们可以针对教师的实际教学情况提供个性化的指导和建议，帮助教师改进教学方法，解决教学中的难题，提高教学质量和效果。专业指导还可以通过定期的观摩和评估活动，对教师的教学进行评估和反馈，促进教师的专业成长和提高。此外，加强师资培训与专业指导还可以建立教师之间的合作与学习网络。通过培训和指导活动，教师可以相互交流经验、分享教学资源，形成学习共同体。他们可以通

过互相观摩和讨论,学习借鉴他人的成功经验和教学方法,不断提升自己的教学水平。同时,建立起师资培训与专业指导的长效机制,为教师提供持续的学习和成长机会,使他们能够不断适应教学需求和更新的教育理念。

### (三) 规范花样跳绳教材内容

理论知识对实践教学具有指导性作用,教师要合理应用理论知识培养学生创造性思维,使学生在探索学习中掌握方式方法,提高技巧应用能力,助力学生形成体育学科核心素养。因此,在教学实践中,教师要通过规范小学二年级花样跳绳教材内容,为学生提供有效教育依据,增强学生对“花样跳绳”体育运动项目的了解能力,助力学生形成体育运动习惯,培养体育竞技精神。当前,我国义务教育阶段,体育“花样跳绳”教学项目处在发展性阶段,缺乏完整、系统的教材内容,导致其理论体系存在不足。基于此,作为体育教师要充分发挥专业技能和职业素养,在花样跳绳体育项目中不断推陈出新,研究出一套系统性、完善性的小学二年级花样跳绳教育教学方案,帮助学生打好基础,提高体育综合能力。与此同时,相关教育部门要重视小学体育教材的编纂,将花样跳绳这项体育项目纳入教学重点内容中,通过编纂科学性、系统性的教材,保证体育花样跳绳教学项目有据可依、有章可循。另外,新时期背景下,花样跳绳作为我国小学体育教学的重要组成部分,教育部门、学校要出台相应的政策,拟定花样跳绳教学大纲,提高对花样跳绳教材的完善力度,为体育教师提供专业性、前沿性的花样跳绳教学参考资料,使学生在体育课程学习中强健体魄、培养身心,为学生发展贡献力量。

### (四) 创造良好的环境与资源支持

创造良好的环境与资源支持是推广花样跳绳项目的重要环节。一个有利于学生学习和发展的环境以及充足的资源支持,可以为花样跳绳项目的推广提供有力保障。以下将从场地设施、器材资源和团队合作三个方面来探讨创造良好的环境与资源支持。首先,提供适宜的场地设施是创造良好环境的基础。学校应该配置专门的跳绳教室或活动场所,提供宽敞、平整、安全的跳绳训练场地。场地应结合低年级以及高年级学生的不同点,保证具备适宜的地面、合适的天花板高度和必要的安全设施,确保学生在跳绳训练过程中的安全性和舒适性。此外,场地还应配备音响设备和视频投影设备等辅助工具,以便教师进行示范和学生进行观摩。其次,充足的器材资源是创造良好环境的关键。学校应提供足够数量

和种类的跳绳器材,包括普通跳绳、长绳、彩绳等,以满足不同学生的需求和水平。器材应当具备良好的质量和耐用性,确保学生在跳绳训练中能够顺利进行。此外,学校还可以与专业跳绳团队或相关机构合作,引进先进的跳绳器材和装备,提供更多样化、创新性的训练器材,激发学生的学习兴趣 and 动力。最后,鼓励团队合作与协作是创造良好环境的重要策略。学校可以针对不同年级学生组建花样跳绳团队,由专业的教师或教练负责指导和带领学生进行跳绳训练和表演。团队合作可以促进学生之间的互助和交流,提高团队凝聚力和协作能力。学校还可以鼓励学生参加跳绳比赛和演出活动,提供机会让学生展示自己的成果和才华,增强他们对花样跳绳项目的参与和热爱。

### (五) 完善体育学科组织管理体系

体育花样跳绳项目是一项群体性体育项目,具有多样性教学形式和多人参与特点,对于培养小学生体育核心素养具有促进性作用。在花样跳绳教学中,学校要通过建立健全组织管理体系,完善花样跳绳体育教学方案,实现体育教师和机构成员共同协作、全面发展的目标。与此同时,学校领导和教务处领导、班主任、体育教师等教职人员,要积极参与到体育花样跳绳体系建设之中,及时做好调研工作,了解学生的成长特点和心理特点。科学制定出详细的体育花样跳绳计划书,促使学校体育教学工作实现宏观管控、微观实践,提高小学体育课程教学质量与效率。学校各级部门要组织开展多种形式的花样跳绳比赛活动,制定出详细的竞赛规则,以花样跳绳的方式体现体育教学的凝聚力和向心力,促进师生在完善体育花样跳绳关系体系中和谐共处。在完善体育学科组织管理体系中,科学推进学校体育教育教学事业符合“新课标”要求、履行“新课改”义务、践行“双减”政策要求等,为学生全面性发展提供体育教育平台。另外,小学利用花样跳绳项目,尤其是小学二年级的花样跳绳教学,会为教师、学生提供展现自我、发展自我的平台,充分发挥体育教育教学工作的健康发展作用,助力师生具备健康身心素质,成为祖国发展的栋梁之材。

### 参考文献

- [1] 秦敏. 湖北民族大学民族传统体育课程的发展研究[C]. // 2019年全国体育社会科学年会论文集. 2019: 511-513.
- [2] 薛军. 贵阳市民族类中学传统体育项目开展现状及发展策略的调查研究[D]. 贵州: 贵州师范大学, 2015.