

# 花样跳绳融入高校体育文化的创新路径与实践研究

陈璐

西北大学现代学院, 陕西西安, 中国

**【摘要】**为破解高校体育文化发展瓶颈,提升体育教育质量与学生体育素养,本研究以西北大学现代学院花样跳绳课程实践为基础,系统探索特色体育项目与高校体育文化创新的深度融合路径。通过文献研究法、调查研究法与行动研究法,结合两学期阶梯式授课计划的实施经验,构建“基础技能-花样进阶-创编实践-文化浸润”的四位一体教学模式。研究表明,花样跳绳凭借趣味性、健身性与艺术性的融合优势,能有效激发学生体育参与热情,课程参与率从初始38%提升至75%,经《国家学生体质健康标准》相关指标测试验证,学生体能核心指标平均改善23%;分层递进的课程设计与多元化教学活动,不仅丰富了高校体育课程体系,更形成了“课堂教学打基础、实践训练提技能、赛事比拼强竞技、文化传播扩影响”的完整闭环,为高校体育文化创新提供了可复制的实践方案。

**【关键词】**花样跳绳;高校体育文化;动态分层递进教学;课程深度融合与协同育人;实践路径

**【基金项目】**2025年陕西省体育局常规课题-关于高校体育教学改革背景下特色体育项目的构建与校园体育文化发展的研究—以花样跳绳为特色项目推动高校体育文化常新发展研究(项目编号:20251133)。

## 1. 研究背景与意义

目前,高校体育课程面临的主要问题是课程单一化。学生学习积极性较低,传统的教学模式已经满足不了学生对个性化、多样化体育活动的需求。除此之外,高校体育文化建设“千校一面”,缺乏特色;需要通过创新的项目和教学方式,为其注入新活力。

花样跳绳项目门槛低、娱乐性强,兼具强身健体的功能和培养团队合作、创新能力。将花样跳绳与高校体育文化结合,不仅能让体育课程更加丰富,解决传统教学的难题;还能打造出具有学校特色的体育文化品牌,让学生更加认同、喜欢校园体育。根据以上现状有针对性地进行本研究,重点探索花样跳绳课程的分层设计与推广实践。希望能找到让高校体育文化创新的有效方法,给省内其他高校体育改革和文化建设提供参考。

## 2. 研究方法

1.文献研究法:课题组以“花样跳绳”“高校体育文化”为关键词,在中国知网、万方等常用数据库中收集近5年的资料。

2.调查研究法:通过问卷调查、访谈等方式,对实验数据进行收集。收回有效调查问卷468份,整理访谈记录达2万字。

3.行动研究法:课题组按照“制定实验计划—实验实施—问题总结”的思路进行研究。

通过对授课计划、教学实际情况灵活调整,不断优化实验。

## 3. 花样跳绳课程的分层设计与实施

通过前期文献的收集整理及分析,实地对学生的需求和意见进行收集分析,确定了研究方向。

课题组采用了“从简单到复杂、从基础到高阶”的教学方案。满足了不同身体素质学生对体育课程的不同需求,技能学习和文化认同的逐步培养。

根据教学方案,课题组制定了“技能培养—素养提升—文化认同”的三级目标:基础层主要教授跳绳基本技能和安全规范,激发学生对跳绳的兴趣;进阶层重点训练花样动作和团队配合,帮助学生提升体能和协作能力;拓展层则鼓励学生尝试自编套路、融入文化表达,增强对体育文化的认可。课程内容根据此逻辑逐步推进:

1.第一学期(基础筑基阶段):本学期主要以《中国跳绳段位制一段》为参考,逐步开展教学。针对学生基础差,重点采用多模态教学融合的方式,激发学生兴趣、打牢基础。第1-4周,主要教授并脚直摇跳、双脚交换跳等简单基础动作,同时穿插绳礼、跳绳小常识等文化知识;搭配讲解示范、游戏互动等教学方法,播放精彩教学视频,让课堂更具趣味性。

第 5-12 周, 系统学习侧甩绳、开合跳、弓步跳等段位要求动作, 搭配速度跑、耐力跑等训练, 提升学生身体素质; 通过分组模仿、即时纠错的流程, 帮助学生规范动作。第 13-18 周, 进行套路串联训练, 随后组织考核; 同时布置梳理跳绳基本知识、撰写学习心得的作业, 拓展长绳原地跳、绕 8 字等集体项目。

2. 第二学期(花样进阶与创编阶段): 本学期衔接上学期内容, 以《中国跳绳段位制二段》为核心开展教学。学生的技能水平已拉开差距, 因此重点采用动态分层分组教学, 结合理论与实践相结合的方式, 实现学生个性化提升和创新能力培养。第 1-8 周, 学习后踢腿跳、钟摆跳、手臂缠绕等难度较高的动作, 拓展了侧打舞花、乘风破浪等打甩绳和长绳技术; 根据学生技能水平, 分为基础组、提高组、精英组, 每组练习内容不同, 基础组重点巩固动作, 提高组强化技巧, 精英组尝试自编套路。第 9-14 周, 重点训练动作衔接, 教授花样跳绳套路创编方法和编排原则, 引入绳操动作教学, 为后续创编做准备; 每节课预留 5-10 分钟, 讲解竞赛规则、创编思路等理论知识, 打牢理论基础。第 15-18 周, 让学生自主创编套路、练习队形变化, 最终以集体展示形式完成考核, 同时进行统一的身体素质测试。

#### 4. 花样跳绳推动高校体育文化创新的实践路径

课程的分层设计和实施, 已经为体育文化落地提供了核心内容。但要实现高校体育文化的系统性创新, 仅靠课程还不够, 还需将课程延伸到活动、资源等方面。因此在课程实施基础上, 课题组构建了“核心—支撑—保障”的三级实践路径。

##### 4.1 核心路径: 课程体系创新——构建“技能—文化—创新”三位一体课程模式

课程体系创新是推动高校体育文化创新的核心, 也是本研究的重点创新方向。主要通过跨学科内容整合、线上线下协同教学、多元考核评价改革三个办法, 打破传统体育课程的局限, 实现全方位创新。

1. 跨学科内容整合: 课程体系创新是亮点。简单来说, 就是打破学科之间的“墙”, 让跳绳课程不仅是技能学习, 还能培养综合素养。我们将音乐节奏、舞蹈编排、体操技巧等元素, 深度融入跳绳课程, 专门设计了“跳绳+音乐”“跳绳+舞蹈”“跳绳+体能”等特色模块。比如编套路时, 让学生跟着音乐节拍设计动作, 通过卡点训练提升动作协调性; 集体项目中加

入舞蹈队形变化, 让表演更具观赏性; 再搭配体操的核心力量训练, 让动作更规范、更有力。

2. 线上线下协同教学: 除了内容上的跨学科整合, 教学模式也需同步优化。传统体育教学常常出现“课上学会、课后遗忘”的情况, 为解决这一问题, 课题组搭建了专门的线上学习平台。通过在微信群内上传高清动作示范视频、详细教学课件、明确考核标准等资源, 为学生课前预习提供便利。学生可以提前看视频、标注疑问点; 线下课堂, 教师针对普遍的疑问集中讲解, 提供个性化纠错建议; 课后学生可通过融媒体教材回看视频、完成打卡任务, 教师微信群内点评反馈。形成“线上预习—线下实操—线上复盘”的完整流程, 确保学习效果持续保持。

3. 考核评价改革: 课题组不仅对教学内容和模式进行创新, 评价方式也同步进行, 形成闭环。抛弃了传统体育课程“一次考试定成绩”的模式, 建立了“多维立体”的综合评价体系。过程性评价占 60%, 重点关注学生的学习过程和进步幅度, 具体包括课堂参与情况(20%)、技能进步程度(20%)、课后作业和打卡完成质量(10%)、小组协作表现(10%); 终结性评价占 40%, 学生可选择展示段位套路或自编套路, 既看动作规范性(20%), 也鼓励展现创新想法(20%)。

##### 4.2 支撑路径: 校园活动拓展——营造沉浸式体育文化氛围

课程体系给体育文化提供了核心内容, 但要让文化真正融入校园、让更多学生感受到, 还需通过丰富的校园活动扩大影响力。基于课程教学成果, 课题组设计了三类活动:

1. 打造品牌赛事: 根据教学进度, 合理安排教学比赛、技能挑战赛、校级跳绳比赛等活动。按性别分为男子组、女子组、混合组, 按项目分为个人、两人、三人、集体等多个项目, 覆盖全体学生的参赛需求。2025 年 3 月-2025 年 12 月开展教学比赛、技能比赛 4 次, 800 余人次参与。通过比赛, 让提高学生练习积极性, 促进技能水平的提升。

2. 助力社团活动: 对学校花样跳绳社团深入了解, 提供师资支持, 委派花样跳绳课程教师进入社团日常教学、训练等活动, 搭建学校大型活动表演平台。通过这些手段, 提升社团学员技术水平。体育教学部组织社团高水平学员成立集训队, 积极参加各级各类跳绳赛事, 共进行校内表演 3 次, 参与省级竞赛 4 次, 累计取得省级竞赛前八名 45 人次。

3.多途径宣传：通过参加校外竞赛、校内表演等手段，利用赛事及微信平台，多途径的对研成果进行宣传，激发学生对跳绳项目的兴趣，吸引更多学生参与进来。

#### 4.3 保障路径：资源整合优化——深化校企校社协同模式

资源支持课题研究的前提保障，校内课程改革实验、校外学生实习及参赛都获得了学校的大力支持，但是单单依靠学校经费支持无法解决技术资源匮乏的问题。这就需要校企校社协同。课题组整合校内校外资源，从资金、设备、技术、平台资源4个方面对研究进行了全覆盖式的保障。

##### 1.引入专业资源：

课题组与陕西乐健鑫体育传播公司达成合作协议，根据学校教学需要，购买指定品牌的专业绳具，确保校内教学与训练在器材方面符合专业要求。师资方面，通过邀请全国跳绳教练员、裁判员培训讲师在校内开展教学及训练指导活动，提高教师教学水平的同时，加深学生对花样跳绳运动的理解。

##### 2.搭建实践平台：

通过陕西省学生体育协会、陕西省跳绳运动协会，搭建赛事服务平台，组织学生积极参加比赛、提供志愿服务、参与比赛执裁。与西安市闪耀星跳绳俱乐部和益起跳俱乐部达成实践合作协议。课余时间组织学生轮换在俱乐部辅助教学、运营管理等。

##### 3.文化辐射延伸：

在西安市中小学推广校园跳绳文化，组织学生在中小学开展跳绳文化推广活动，开展跳绳教学志愿服务。既能对跳绳文化进行推广，又丰富学生实践能力。用高校的丰富体育资源来满足社会需求，两者可以相互促进、发展。

#### 5.实践成效与分析

通过两个学期的研究实践，西北大学现代学院在跳绳文化推广和建设方面硕果累累。

##### 5.1 课程质量或的学生认可（直接成效）

通过问卷调查发现，学生对花样跳绳课程的满意度高达92.3%，课程教学质量明显提升。通过对资料进行分析，觉得课程很有趣的学生占比91.5%，表示自己收获很大的学生占比89.7%，认为课程内容很丰富的学生占比87.2%。通过对其他教师的意见进行梳理，该实验有效的弥补了传统体育课程的短板，学生对体育课程的积极性提升明显，能按照课程内容使用合适的教学方法，获得教师和学生的一致认可。

##### 5.2 学生体育素养显著提升（核心成效）

两学期的系统教学和训练，学生在身体素质方面提升巨大。通过对学生2025年体质健康测试数据进行分析，其中在中长跑、坐位体前屈、立定跳远等重要指标方面，平均提升23%；其中中长跑项目，从开始平均成绩4分40秒提升至4分13秒，成果显著。同时，通过学生分组教学及套路创编考核等手段，学生在团队协作，思维长信方面也得到了很好的培养。

##### 5.3 校园体育文化氛围浓厚（推广成效）

目前，通过实验，花样跳绳已经成为校园体育文化传播的先锋，搭建了“课堂教学—社团活动—赛事展示—文化传播”的基础框架。课后主动参与体育活动的学生人数较实验前提升24%；学生对校园体育文化的认同感和归属感明显增强。

#### 6.问题与优化建议

##### 6.1 存在问题

1.师资力量有待加强：目前西北大学现代学院利用陕西省学生体育协会及陕西省跳绳推广委员会陕西分会的平台优势在跳绳理论方面取得了显著的成绩，但在跳绳技能水平方面还需加强、提高。

2.教学资源有限：智能化训练器材和数字化教学资源是目前的短板，限制了教学质量的进一步提升。

3.覆盖面有待扩大：大学体育必修仅在大一、大二年级开展，参与跳绳课程和相关活动的学生数量有限；各专业学生对跳绳项目的积极性也差异较大，课程的覆盖范围还需要进一步扩大。

##### 6.2 优化建议

1.师资力量有待加强：引进高水平的退役跳绳运动员来校执教的同时，组织学校教师积极参加各级各类跳绳认证培训，在同类院校开展交流活动，不定期邀请省内专家在校开展讲座。

2.教学资源有限：积极申请经费购买智能化训练器材；通过各种平台为学生收集数字化教学资源，为教学质量的提升提供全面的硬件和资源支持。

3.覆盖面有待扩大：利用学生的专业优势，因能分工，将学生的优势在跳绳的各个实践环节进行体现，由此建立学生的自信心。对大三、大四学生采用打卡、参与体育竞赛等方式积累学生的课外活动积分。从而提升各类学生的参与积极性，扩大课程的覆盖范围。

## 7.结论与展望

花样跳绳是一项既有健身价值、又有艺术魅力,还能发挥教育功能的特色体育项目。本研究通过“核心(课程体系)—支撑(校园活动)—保障(资源整合)”的三级实践路径,以跨学科内容整合、动态分层分组教学、校企校社协同为核心创新点,构建了阶梯式的课程设计和多元化的推广模式。

经过两学期的实验,效果显著:学生对花样跳绳课程的满意度高达92.3%,中长跑项目,从开始平均成绩4分40秒提升至4分13秒,主动参与体育活动的学生人数逐渐提升,西北大学现代学院代表队获得45次省级竞赛前八名。在技能提升的同时,打造了特色校园文化。

课题组在研究中也发现了问题与不足,这些问题是后续研究的方向和重点。课题组会进一步探索花样跳绳其它学科教学的融合办法,不断完善课程体系,让花样跳绳项目充分发挥在高校体育教学改革和组织教育发展中的功能和作用,为更多高校提供可以直接借鉴、推广的实践经验。

## 参考文献

- [1]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(04):73-75.
- [2]刘树军.高等学校教材:花样跳绳[M].北京:高等教育出版社,2013.
- [3]蔡颖敏,张燕,刘利.跳绳运动高校跳绳教程[M].上海:上海财经大学出版社,2021.
- [4]唐曼,陈子文,闫智惠.关于高校花样跳绳课程教学改革的研究[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第十一届中国体能训练科学大会论文集(上).内蒙古科技大学;内蒙古自治区教学研究室,;2024:25-28.
- [5]王瑾.花样跳绳对大学生体能素质的影响研究[J].普洱学院学报,2023,39(06):90-92.
- [6]国家体育总局社会体育指导中心.中国跳绳竞赛规则[Z].2022.
- [7]全国普通高等学校体育教学指导委员会.普通高等学校体育课程教学指导纲要[Z].2002.
- [8]马瑶.花样跳绳运动融入高校公共体育课的路径探究[J].拳击与格斗,2023,(07):127-128.