

花样跳绳大单元教学设计与实践研究

黄桂芳¹, 刘洪梁²

1. 广州市荔湾区康有为纪念小学, 广东 广州 510375

2. 广州市白云区六中实验小学, 广东 广州 510000

DOI: 10.61369/ETR.2025510035

摘要 : 本文以小学花样跳绳大单元教学为研究对象, 在已完成两轮课堂实践的基础上, 旨在优化教学设计、评估教学效果, 并激发学生的学习兴趣。研究首先依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的核心素养理念阐述了大单元教学的理论依据: 该标准要求对专项运动进行18课时以上的系统、完整教学, 倡导“学、练、赛”一体化, 以培养学生运动兴趣和创新意识。花样跳绳融合了体操、舞蹈等新兴元素, 形式新颖、趣味性强, 本身具有较高的观赏性和挑战性, 有助于激发学生参与体育活动的热情。在此理论基础上, 本文构建了系统的教学内容结构与阶段体系, 将教学内容按“普及——提高——专长”分层设计, 确保适应不同水平学生的需求; 并提出了以“教会、勤练、常赛”为理念的教学原则。教学实践中采用多样化的组织方式(如分组练习、情境教学、游戏竞赛等)和教师策略(如示范演示、分步突破、竞赛激励等), 关注学生表现与课堂反应, 通过持续评价和问卷反馈评估效果。研究结果表明, 大单元教学模式有效提升了学生的跳绳技能和体能指标(如一分钟跳绳数显著提升, BMI、肺活量、50米跑成绩均有显著改善), 同时对学生的健康知识和体育品质也产生了积极促进作用。教学评价和学生反馈显示, 采用观看比赛视频、创新游戏和竞赛活动等方式能够显著激发学生对花样跳绳的学习兴趣。最后, 本文结合实践提出改进建议: 继续丰富花样动作和比赛形式、完善多元评价机制、推广校外花样跳绳活动等, 以进一步提升教学效果和学生兴趣。

关键词 : 花样跳绳; 大单元教学; 课程设计; 核心素养

Teaching Design and Practical Research of the Large Unit on Fancy Rope Skipping

Huang Guifang¹, Liu Hongliang²

1. Liwan District Kang Youwei Memorial Primary School, Guangzhou, Guangdong 510375

2. Baiyun District No. 6 Experimental Primary School, Guangzhou, Guangdong 510000

Abstract : This paper focuses on the large-unit teaching of fancy rope skipping in primary schools. Based on two rounds of classroom practice, it aims to optimize teaching design, evaluate teaching effectiveness, and stimulate students' learning interest. The study first outlines the theoretical basis of large-unit teaching according to the core competency concept of the "Standards for Physical Education and Health in Compulsory Education (2022 Edition)": the standards require systematic and complete teaching of 18 or more lessons for specific sports, advocating an integrated approach of "learning, practice, and competition" to cultivate students' interest in sports and innovative awareness. Fancy rope skipping incorporates emerging elements such as gymnastics and dance, is novel and engaging, and inherently possesses high visual appeal and challenge, which helps stimulate students' enthusiasm for participating in physical activities. Based on this theoretical foundation, this paper constructs a systematic structure and phased system for teaching content, designing it in layers of "Basic—Advanced—Specialized" to ensure it meets the needs of students at different levels, and proposes teaching principles guided by the concept of "teach, practice diligently, compete regularly." Diverse organizational methods (such as group practice, situational teaching, games, and competitions) and teacher strategies (such as demonstration, step-by-step breakdown, competition incentives) were used in practice, with attention to student performance and classroom responses, and effectiveness evaluated through continuous assessment and questionnaire feedback. The research results show that the large-unit teaching model effectively enhanced students' rope-skipping skills and physical fitness indicators (such as a significant increase in the number of jumps in one minute, and notable improvements in BMI, lung capacity, and 50-meter run performance), while also positively promoting students' health knowledge and physical qualities. Teaching evaluations and student feedback indicate that using methods such as watching competition videos, innovative games, and competition activities can significantly stimulate students' interest in learning fancy rope skipping. Finally, based on practice, this paper proposes improvement suggestions: continue to enrich fancy rope skipping moves and competition formats, improve the diversified evaluation system, and promote off-campus rope skipping activities, in order to further enhance teaching effectiveness and student interest.

Keywords : freestyle jump rope; large-unit teaching; curriculum design; core competencies

引言

近年来,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出推广创新体育项目,并要求在体育教学中实行大单元教学,即对专项运动进行18课时及以上的系统化教学。大单元教学通过延长学习时间、强化课内外结合,可以帮助学生更全面地掌握技能,有助于核心素养的培养。花样跳绳作为一种新兴的时尚运动项目,融合了体操、街舞等元素,跳绳形式丰富多样、趣味性强,符合小学生好动、喜新求异的特点,对培养学生参与体育运动的兴趣、提高协调性和创造力均有积极作用^[1]。同时,小学阶段是学生身体发育和运动技能发展的重要时期,传统的单一跳绳教学往往不能持续吸引学生的注意力,亟需通过趣味性和系统性的教学手段予以改进。基于上述背景,本文结合两轮课堂实践,系统梳理花样跳绳大单元教学的理论依据与设计原则,分析实践中课堂组织、教师策略和学生表现,并探讨激发学生兴趣和教学效果评价的方法,为提升花样跳绳教学质量提供参考。

一、理论基础

课程标准与核心素养:新课标将花样跳绳列为义务教育阶段新兴体育类运动项目之一,要求对其进行系统化学习。在核心素养导向下,体育教学要解决内容陈旧、教学时间碎片化等问题,强调通过大单元教学培养学生的健康意识、体育品德和运动能力。研究指出,大单元教学模式正是推动小学体育课堂深化改革的关键,有助于知识整合与能力迁移^[2]。花样跳绳自身具备挑战性和观赏性,能够提高学生的接受新事物能力和创新意识,为体育核心素养的培养创造了良好契机。

学生身心发展特点:小学阶段学生年龄约10-12岁,身体协调性和节奏感处于发展期,具有精力充沛、乐于尝试的特点。花样跳绳结合多种步伐和花式动作,难度可从易到难渐进,既满足了学生对新鲜有趣内容的需求,也锻炼了其身体协调和下肢力量。教学中采用游戏化、竞赛化方式符合小学生的学习动机,能够有效吸引其注意力、增强参与意愿。

教学理念与策略:基于上述理论和学情,设计花样跳绳大单元教学应遵循“以学生为中心”的原则,聚焦体育核心素养,设定符合学生实际的发展目标;强调学习、练习与比赛一体化,将单项技术训练与情境竞赛相结合,提高教学的趣味性和系统性。教学方法上,应融入合作探究、自主学习等素养导向的策略,使学生在活动中主动构建知识^[3]。已有研究和实践经验表明,通过融合“学、练、赛”于一体的教学模式,可以显著提升学生的参与度和团队协作能力,从而促进技能习得和兴趣形成。

二、教学设计

内容结构与分阶段设置:根据课程标准和学生水平,花样跳绳大单元教学内容可分为三个阶段:普及阶段、提高阶段和专长阶段。在普及阶段,教学内容以花样跳绳的基础动作为主,如单脚交换跳、开合跳等,让所有学生具备基本技能;在提高阶段,逐步引入编花跳、双人同步跳、多人“8”字长绳等组合动作和变换技巧,分层次满足不同水平学生的发展需求;在专长阶段,鼓励有特长的学生进行创编动作和团队花样,以提高展示性和创新性。内容设计应避免零散片段式教学,要注重连贯性和综

合性,每节课内容紧密衔接,前一课内容在下一课中持续复习和深化。教学内容体系形成后,可依时间将课时设置为若干学习单元(如6-8周为一单元),每个大单元结束安排综合比赛或展示,贯穿展示评价和反馈。

教学方法与组织:本单元教学采用游戏化与竞赛化方式贯穿始终。在课堂中,教师通过示范演示、模范视频或优秀学生展示等手段直观呈现动作要领,让学生在“看见花样”中产生兴趣;在练习环节,倡导分层练习与小组合作:能力较弱的学生以单人跳和基础步伐练习为主,能力较强的学生学习组合动作并尝试自编;同时引入“双人一绳”“多人长绳”练习,提高协同意识。教学过程中交替进行单项练习、小组竞赛与游戏,例如将简单动作串联为竞赛项目,或开展“花样跳绳闯关”“团队接力赛”等活动,以提高课堂参与度。此外,教师还利用现代信息技术手段(如运动APP等)辅助教学,丰富呈现形式。

评价方式:教学设计中将形成性评价与终结性评价相结合。在练习中,教师通过观察与指导及时纠正动作,并利用简单的技术测试(如一分钟跳绳计数)跟踪学生进展;单元结束时组织组合动作展示和比赛,对学生的技能掌握、团队合作和创新编创给予综合评价。评价内容包括运动技能、身体素质和体育精神等多维指标,注重通过评价促进“以赛促练、以赛促评”,激发学生的学习动力和自我提升意识。

三、教学实践与效果分析

在两轮教学实践中,我们依照上述设计方案实施了花样跳绳大单元教学。

课堂组织方式:每节课由热身、技术练习、拓展训练和竞赛展示四个环节组成。热身阶段进行常规跳绳与自编绳操;技术练习阶段分组进行花样跳绳等级动作训练,教师针对不同水平学生进行分层指导;拓展阶段开展双人同步跳、长绳编花等多种合作练习;最后以个人展示或小组表演形式进行学习成果展示,增强参与感。两轮实践中,我们调整了第一轮以教师示范为主、学生自主练习时间较短的不足,在第二轮中加大了学生自主练习和小组竞赛的比重。

教师策略:教师在课堂上充分运用分解教学策略,对难度较

高的动作实施“循序渐进”原则。例如，在教授“侧甩交叉跳”时，先让学生分别练习“侧甩”动作和“交叉跳”动作，待学生练习熟练后再将两者结合；在技术掌握后，利用节奏训练和音乐伴奏帮助学生提高动作连贯性和表现力^[4]。课堂上还大量采用示范与纠正相结合的方法，通过现场示范、视频回放或同伴互评，让学生直观认识正确动作要领。针对不同学生的个体差异，实施小组合作学习：在小组中根据学生水平均衡分组，技术优势学生带动技术尚欠熟练的学生积极参与学练赛的过程，待小组水平逐步发展成熟练给予各小组创编和展示的机会。教学中穿插小型竞赛与游戏，如“花样跳绳接力赛”、“花样组合PK”，以竞争激励提高学生练习的积极性。

学生表现与课堂反应：通过两轮实践观察，学生对花样跳绳表现出极大兴趣和热情。绝大多数学生能积极参与课堂活动，主动尝试学习新动作，课堂氛围活跃。技能水平方面，实验前后进行的一分钟跳绳计数测试显示，学生平均成绩显著提升（ $p < 0.01$ ），体质测试如50米跑与肺活量等指标亦有明显提高；坐位体前屈等柔韧性项目变化不显著，提示花样跳绳主要提升了学生的有氧耐力和协调能力。教学评价和问卷结果表明，学生在学习健康知识、体育礼仪等核心素养方面也有所增长。对于课堂活动，多数学生反馈乐于参与花样跳绳，特别是竞赛和展示环节激发了他们的学习兴趣，愿意相互交流学习经验。实施过程中，也发现个别学生由于动作难度较大而产生畏难情绪，对此教师给予心理鼓励并适当降低动作难度，保证人人能获得成功体验^[5]。

兴趣激发方法：针对如何培养学生兴趣，我们在实践中使用了多种策略。首先，课堂开始前组织学生观看花样跳绳比赛和表演视频，让学生“看到花样”的魅力，从而产生学习欲望。教学中充分利用音乐、游戏和故事情境等元素，例如以节奏音乐串联跳绳动作，在游戏中设定闯关任务，使枯燥的练习富有趣味性、层次性。其次，通过小组竞赛和班级展示营造竞争氛围和荣誉感，如定期举办“花样跳绳小组赛”或班级联赛，让学生为团队荣誉而努力。此外，鼓励学生自己创编简单动作并进行分享展演，培养其成就感和创造力。实践表明，上述措施均能够有效提高学生的参与度和持续练习意愿，使“要我学”转变为“乐学”。

教学效果评估：本研究综合采用了定量测试与质性观察相结合的评价方式。每轮教学前后对学生进行技能测试（如一分钟跳绳计数）和体质测试，并辅以师生问卷和访谈收集反馈。结果显示：学生的运动能力指标显著提升，核心素养评价也呈积极变化；同时课堂观察记录到学生课堂参与度高、合作交流频繁^[6]。综合分析认为，大单元教学能让学生在较长时间的连续学习中充分掌握了所学动作，达到了“学得透彻、练得深入、赛出风采”的目标。

四、结论与建议

通过两轮大单元教学实践研究可以看出，系统化的花样跳绳大单元教学设计有助于提高学生的体育技能水平和核心素养，并显著激发他们的学习兴趣。具体结论如下：

首先，大单元教学符合新课标和学生发展特点，为花样跳绳课程提供了理论支撑和实施路径；在教学设计上，应根据学生实际采用“普及—提高—专长”的分层内容和“学—练—赛”相结合的组织模式；实践结果表明，教学结束后学生的体能和技术测试成绩均有显著提高，健康知识和体育品德方面也得到正向提升。其次，兴趣激发是花样跳绳教学的核心目标之一，通过情境导入、视觉示范、竞赛活动等多元化方式，可以让学生在体验中体会乐趣，从而主动参与学习；学生反馈和观课情况一致认为，这些手段显著提升了课堂活力^[7]。

基于实践经验，提出以下建议：

丰富教学内容与形式：在后续课程中应进一步扩充花样动作种类，引入多媒体教学资源 and 互联网技术（如AR/VR跳绳演示、线上跳绳挑战赛等），增强课堂吸引力；同时将校内教学与课外兴趣俱乐部、校园体育节活动相结合，搭建展示平台，使学生有更多机会参与花样跳绳项目。

完善评价体系：建议构建多元化评价体系，除了传统的技能测试，还可加入学习日志、自我互评、团队评价等形式，关注学生过程表现和情感态度。在每单元结束时进行阶段性考核和反馈，以赛促学、以赛促评，进一步提高练习效果。

因材施教与关注差异：针对不同学生的体能和兴趣差异，教师要采用分层教学策略，对能力偏弱者优先强调兴趣导入和基础训练，对优势学生给予挑战性编创任务，确保每位学生都能得到发展和成就感。

专业培训与资源支持：学校应加强对体育教师的专项能力培训，鼓励学习花样跳绳编排和教学研究经验；同时配置必要的器材（如专业跳绳、场地等）和信息化教学资源，为大单元教学提供保障。

综上所述，花样跳绳大单元教学实践表明，通过科学的设计和实施，可以有效提升小学生的运动技能和综合素养，并为学生养成终身体育锻炼习惯奠定基础。未来研究可进一步跟踪长期效果，并探索将大单元教学模式推广到其他体育项目的可能性。

参考文献

- [1] 沙妮. 小学专项运动技能大单元教学一体化的设计与实践探究——以水三（五年级）花样跳绳大单元教学为例 [C]// 中国体育科学学会学校体育分会. 2024年全国中青年学校体育工作者学术研讨会论文摘要汇编. 太仓市城厢镇第四小学, 2024: 384-385. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.077063.
- [2] 程前. 小学体育花样跳绳大单元教学中提升学生节奏感的策略探究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(16): 95-97. DOI: 10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2025.16.032.
- [3] 张敬太, 王殿行, 靳子豪, 等. 基于“学、练、赛”一体化的小学体育花样跳绳组合大单元教学策略研究 [J]. 娱乐体育, 2025, (14): 140-143.
- [4] 王梦园. 核心素养视域下水平二三年级花样跳绳大单元教学设计研究 [J]. 体育风尚, 2024(2): 158-160.
- [5] 庞瑞. 基础教育阶段实施学练赛一体化的策略研究——以花样跳绳为例 [C]// 2024第二届四川省体育科学大会论文报告会. 成都经济技术开发区实验小学, 2024.
- [6] 令贵平. 基于“学、练、赛”一体化的小学体育花样跳绳组合大单元教学策略研究 [J]. 教师, 2024(4): 63-65.
- [7] 庞瑞. 基础教育阶段实施学练赛一体化的策略研究——以花样跳绳为例 [C]// 2024第二届四川省体育科学大会论文报告会. 成都经济技术开发区实验小学, 2024.