

小学花样跳绳社团课“精讲多练”模式的 实践路径研究

魏超楠

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: “双减”政策的深入实施, 为小学体育与美育的融合发展提供了重要契机。花样跳绳作为一项兼具健身性与艺术性的运动项目, 是实现“体艺融合”的理想载体。本文基于文献资料法和访谈法, 调研当前小学花样跳绳社团课的教学现状, 发现存在教师主导过度、学生练习时间不足、分层教学缺失等问题。为此, 研究提出将“精讲多练”教学模式应用于小学花样跳绳社团课, 通过重构课堂结构、压缩讲解时间, 保障学生充分练习; 深化分层教学与个性化指导, 满足不同基础学生的需求; 创新教学方法与体验优化, 激发学生自主探究与协作学习能力; 并建立多元化评价体系, 强化过程反馈。研究认为, “精讲多练”模式有助于突出学生主体地位, 激发学习主动性, 提升课堂效率与教学质量, 为花样跳绳社团课的可持续发展及学生体育核心素养的培养提供可行路径。

关键词: 花样跳绳运动; 小学; 社团课; 教学

Research on the Practice Path of the “Fine Lecture and Multiple Practice” Mode in Primary School Rhythmic Skipping Rope Club Classes

WEI Chao-nan

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: The in-depth implementation of the “Double Reduction” policy provides an important opportunity for the integrated development of physical education and aesthetic education in primary schools. As a sport combining fitness and artistic value, rhythmic skipping rope is an ideal carrier for realizing the integration of sports and arts. Based on the methods of literature review and interviews, this paper investigates the current teaching status of rhythmic skipping rope club classes in primary schools and finds problems such as excessive teacher dominance, insufficient student practice time, and lack of hierarchical teaching. To address these issues, the study proposes applying the “fine lecture and multiple practice” teaching mode to primary school rhythmic skipping rope club classes: restructuring classroom structure and compressing explanation time to ensure sufficient practice for students; deepening hierarchical teaching and personalized guidance to meet the needs of students with different foundations; innovating teaching methods and optimizing learning experience to stimulate students’ abilities of independent exploration and collaborative learning; and establishing a diversified evaluation system to strengthen process feedback. The research indicates that the “fine lecture and multiple practice” mode helps highlight students’ dominant position, stimulate their learning initiative, improve

classroom efficiency and teaching quality, and provides a feasible path for the sustainable development of rhythmic skipping rope club classes and the cultivation of students' core physical literacy.

Key words: Rhythmic skipping rope; Primary school; Club classes; Teaching

为了促进体教融合,全面提高青少年体质健康水平,国家相继颁布《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等相关政策,指出要破解体教融合障碍,丰富学校课余活动,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,大力发展特色体育项目。《“健康中国2030”规划纲要》提出“实施青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时”的清晰可量化目标^[1]。体育社团是在学校体育课程外,由具有相同兴趣爱好和运动能力的学生聚集在一起,在专业体育教师的指导下,共同学习、共同训练、共同交流的学生社团,是学校体育教育的第二课堂,同时也是校园文化建设的重要组成部分^[4]。花样跳绳作为一项新兴运动项目,具有场地器材简单、形式多样、表现力强等特点,逐渐进入大众的视野,高度契合国家政策导向,是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的重要载体。花样跳绳社团区别于常规体育课,更追求项目的专业程度与形式多样化,旨在通过学习花样跳绳动作编排融入音乐旋律的表演套路,在提高学生体质健康水平的同时,促进学生心理健康的发展。“双减”政策对中小学课后延时服务质量提出了更高要求,小学开设体育社团有助于学生多参与体育运动、增强体质,但是在小学体育社团的开展过程中仍存在很多问题^[3]。目前学校社团课存在效率低、学生练习积极性差等问题,因此本研究重点分析当前小学花样跳绳社团课存在的问题,提出一系列建议,为社团课提供理论指导和实践建议,在推动学校花样跳绳社团课高效率发展的同时,提高学生参与积极性与技能专业能力。

1 研究目的

在体教融合推进与新课标“勤练、常赛”理念深化的背景下,小学花样跳绳社团课作为特色体育课程,其教学效率直接影响学生技能提升与兴趣的可持续发展。然而,当前社团课存在教师主导过度、练习碎片化、分层设计缺失等效率瓶颈,亟需探索适配的教学模式。本研究旨在通过系统整合“精讲多练”教学策略,构建一套可操作、可推广的小学花样跳绳社团课效率提升实践路径体系。

2 研究方法

2.1 文献资料法

在对相关论文成果查阅的基础上,以“花样跳绳运动”“社团课”“教学”等为关键词,通过中国知网核心期刊数据库、万方数据库等权威学术平台检索,对检索到的文献资料进行收集、整理、分类,借鉴相关经验,为本研究的顺利开展提供理论支持。

2.2 访谈法

选取武汉市光谷第五小学、光谷第六小学、光谷第八小学、华中师大一附中光谷汤逊湖学校四所学校的六位花样跳绳社团教师进行访谈。其中三位教师为全国跳绳冠军,六位教师的执教时长均为一年,主要访谈内容包括教师教学方法、学生练习积极性、学生练习效果等。通过对访谈结果进行整理总结,为本研究开展提供真实依据。向有经验的教师、体育教练咨询如何高效开展花样跳绳社团课,针对目前存在的问题该如何改进,总结经验建议,为论文研究明确方向。

3 结果与分析

3.1 花样跳绳运动开展的价值

花样跳绳运动作为新兴体育项目,具有多维度的教育价值与育人效能。花样跳绳与传统跳绳有着很大的区别:传统跳绳更加强调娱乐性、健体性,而花样跳绳是集娱乐性、健体性为一体,同时强调竞技性、观赏性的项目^[6]。学校开展花样跳绳项目,其核心价值首先体现为对学生身心健康的显著促进:作为高效的有氧运动,跳绳能有效提升学生的心肺功能、肌肉耐力和协调灵敏性;在跳绳练习时,全身肌肉都会被调动,从而增强身体肌肉的力量,同时促进骨骼的生长发育^[5];单位时间内的高能耗特性,对预防儿童肥胖、塑造健康体魄效果显著。其次,花样跳绳运动能够磨炼学生的意志品质:花样跳绳项目元素丰富,具有极强趣味性,练习中对动作节奏、身体控制的反复调试,以及对高难度动作的反复探索,培养学生的耐心、专注力与抗挫折能力。每成功解锁一项新技巧或完成一套流畅动作组合所带来的强烈成就感,则持续强化其自信心与内在学习动机。最后,花样跳绳运动能够激发学生的协作意识和团队精神:在交互绳、车轮跳、长绳等集体项目中,成员必须高度协同动作节奏、空间位置与沟通配合,是培养团队精神、责任意识的有效途径。此外,该项目具有较强的普及性

与推广性、器材简单、场地要求灵活等特点,易于在校园推广,安全性较高、易组织。

3.2 当前花样跳绳社团课存在的问题

花样跳绳作为新兴项目逐渐进入大众的视野,学校也越发重视,项目逐渐得到发展,但是在教学过程中还遇到很多问题。

1) 教师主导过度

在传统教学过程中,课堂中存在“教=学”的认知误区,教师习惯于“我讲你听”“我示范你模仿”的单向传递模式,担忧放手后出现课堂失控、进度拖延或学生“走弯路”等情况,过度强调动作的正确步骤和标准答案,低估学生自主探索、协作解决问题的潜力。因此,在课堂中,大多以教师遵循传统的课堂教学模式,以教师为主导,采用讲解示范的方式进行花样跳绳动作的教学。在这一模式下,学生只能被动练习,通过观看教师的讲解示范进行模仿,主动学习和探索的积极性降低,自我思考能力差,不理解“如何做到”或“为什么要这样做”,课堂学习仅停留在表面。对于一些难度较高的动作,经模仿后仅能形成短暂记忆,遗忘速度快,学习效率低下。

2) 练习时间匮乏

花样跳绳的动作技术(如基本交叉、侧打、多摇、配合类动作)相对复杂,为确保教学安全与规范,教师讲解要点等环节往往占用过多集体时间;加上课堂组织、纪律维护、器材摆放等流程耗时过长,导致学生真正手持绳子进行有效练习的时间非常有限。由于社团人数较多,往往是14~16人,教师安排逐个纠错时间的较长,形成“一人练,多人看”的模式。当教师进行逐一指导时,大部分学生自制力较弱,尤其是一、二年级学生,主动练习掌握意识较低,多处于闲置状态,有效练习时间被严重稀释。在多人配合花样跳绳项目中,如车轮跳、30秒一带一等项目,队伍调动、组织协调的难度加大,学生等待时间显著增加,课堂练习时间较短、效率较低。

3) 分层教学缺失

部分社团课因为课堂人数较多或教师配备有限,未对课堂学生进行分班,学生的水平参差不齐:有的学生身体素质较好、动作掌握程度高,有的学生身体不协调、接受新动作慢,教师在选择教学内容时很难统筹兼顾。教师采用课堂分组教学的方式,但在分组过程中的依据单一,忽视学生的协调性、节奏感、学习态度等综合因素。例如,部分学生虽单摇速度快,但交叉跳动作严重变形,却被归入“进阶组”,导致其在高难度动作练习中频繁出错,挫败感增强。教师常为不同层次学生布置数量不同但质量相似,或者动作难度不一的任务,需同时指导

多个组别,常因精力分散而顾此失彼:基础组学生因动作不规范需频繁纠错,教师若过度关注,会压缩进阶组的自主练习时间;若放任基础组自由练习,则易导致错误动作固化。例如,某节课中,教师为进阶组演示新动作时,基础组因无人监管而随意改变跳绳位置,导致课堂秩序混乱。

3.3 构建“精讲多练”模式的实践路径体系

“精讲多练”模式的核心在于转变教学主体,将课堂重心从教师的“教”转向学生的“学”与“练”,通过精讲、精导,最大限度优化学生的有效练习时间和自主探究空间,最终提升技能掌握效率与学习兴趣。针对现存问题,构建以下实践路径体系。

1) 重构课堂结构与时间分配,保障充足有效练习

在小学体育教学中,要将“精讲”作为基础,通过具有深度、广度、高度的讲解引发学生思考,帮助学生掌握自主训练的要点,提升训练效果^[8]。在体育动作技术教学中,教师讲解的语言应兼具生动性、形象性和趣味性,用最简练的语言表达最丰富的内容^[10]。教师在课堂中采取“精讲多练”的方式,控制课堂中集体讲解、示范新动作或关键动作要领的时间,将课堂主体时间(约70%)分配给学生自主练习,充分发挥学生的自主探索与研究能力,并采用有效练习方式,以达到多种训练效果。例如,在正式训练之前可以加2~3组脚步步频轮换练习,通过无绳脚步训练的方式,配合音乐节奏,每一次快速蹬地和离地动作,能够有效强化腿部肌肉力量,极大地锻炼爆发力、反应速度和肌肉耐力,提高动作频率、脚步轮换速度。同时,该方式进行练习时,“双手自然下垂置于膝盖前侧,用膝盖触碰手掌心”的规范动作,可以改善学生高抬腿、后屈腿等不良习惯,强化动作的标准性与肌肉记忆,纠正双脚轮换跳腿抬太高、跑跳等错误的动作。该练习方式即可以提高运动成绩,又可以规范动作标准,避免教师在双脚轮换跳教学中反复强调纠正动作要领,在保证训练效果的同时,减少时间的消耗,实现高效练习。通过利用课前预习、课后巩固等方式,如观看视频动作、上传打卡视频等,加以预习复习,减少课堂所占用时间。

2) 深化分层教学与个性化指导,满足多元需求

社团课学生上课时间不统一,由于人数的限制,很难将同一课堂的学生按水平进行分班教学。学生水平不一的现状,对教师提出了更高的要求。《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》明确提出,要精准分析学情,重视差异化教学和个别化指导^[14]。在“精讲多练”模式下,深化分层教学与个性化指导是满足小学花样跳绳社团课学生多元需求、提

升课堂效率的核心路径。分层教学法是根据学生的学习基础、能力差异和需求,按照不同程度进行教学设计和实施的教学方法^[9]。与传统教学方法不同,分层训练法强调根据不同层级学生的实际特点,科学设计差异化的训练内容,从而实现真正意义上的因材施教^[11]。首先,教师需综合考察学生的技能掌握情况、学习能力和身体素质,为科学分层提供依据。其次,依据诊断结果,将学生划分为三个层级:基础巩固层(重点解决摇绳节奏、基本单摇规范性问题,强调动作稳定性)、技能提升层(侧重动作组合流畅性、如掌握交叉跳、勾脚点地跳等初级花样,提升速度与协调性)、创新挑战层(攻克难度较大的花样跳绳动作,如双摇等);并允许学生在达成阶段性目标后,通过“通关挑战”层级实现动态流动,避免标签固化,激发内在动力。在此分层框架下,融入多元化、个性化的指导方法,运用“任务驱动法”对每一组学生进行分配任务,明确练习目标与步骤,引导学生在“练”中有清晰方向。教师在学生自主练习期间,带着明确观察重点(如基础层的摇绳高度、提升层的动作衔接点)进行巡回指导,对共性问题进行小组或全班精讲示范,对个性问题(如个别学生左右手发力不均)则提供即时、简洁、针对性强的个性化纠错与提升建议。

3) 创新教学方法与体验优化, 激发自主探究

在“精讲多练”模式下,创新教学方法是激发学生自主探究精神、变被动接受为主动建构的关键,从而深度提升花样跳绳社团课效率。优化花样跳绳的教学方法与手段,需从教学内容上进行融合创新^[2]。其核心在于教师设计开放性的学习情境,引导学生在“多练”过程中发现问题、探索解决方案、验证猜想,最终实现技能的深度内化与创新应用。首先,提出问题,创设问题导向。例如,围绕“如何让双人车轮跳配合得像齿轮一样流畅?”“哪种摇绳方式(手腕发力/小臂带动)更省力且能跳得更久?”等问题,激发学生的好奇心和解决问题的欲望,明确探究目标。其次,运用引导发现法,教师在学生练习的关键节点,如卡顿、易失误等,通过精准的启发式提问,如“你觉得绳子总打脚是起跳早了还是摇慢了?怎么验证你的想法?”“这个连接动作不顺畅,试试先抬左脚还是右脚落地更自然?”,引导学生聚焦问题本质,自行分析原因,而非直接给出答案。最后,打造“安全试错”与“即时反馈”的课堂文化。教师通过积极的言语鼓励和非评判性的态度,营造允许大胆尝试、包容失败的氛围;学生自身的本体感觉与听觉反馈(听绳子打地的节奏、感受身体协调性)、简易节拍器或口令辅助节奏控制、场地标记(如贴胶带提示站位或移动路线)等低成本方式,提供高效的即时反馈,

让学生能清晰感知练习效果,及时调整练习策略。

4) 建立多元化评价体系, 导向过程与进步

体育社团指导教师应结合实际情况,一方面,丰富社团教学内容,融入理论知识,采用游戏化教学法激发学生的学习兴趣;另一方面,实施多元化评价体系,结合过程性评价和终结性评价,关注学生的兴趣培养与技能发展^[7]。多元化评价体系能够全面、客观地反映学生的体育能力及发展状况^[12]。在教学过程中,应设计多元评价体系,打破“唯结果论”,用发展的眼光看待每一位学生的成长。评价主体多元化:改变教师作为唯一评价者的局面,构建“教师评价+学生自评+小组互评”的评价体系;评价内容多维度:随着课程的不断进步和发展,评价内容应超越单一技术指标,涵盖四大核心维度:运动技能与认知(不仅看动作是否掌握,更看重学习方法的掌握和技术动作的创新)、练习过程与参与度(评价学生在课堂中的努力程度、专注力及探索能力等行为表现)、进步幅度与成长(建立成长档案,利用前后对比的个体内差异评价法,充分肯定其相对于自身基点的进步)、体育品德与合作精神(评价学生在集体项目中的团队协作、勇于拼搏等能力)。体育课程学习评价在促进学生全面发展、提高体育课程的教学质量等方面具有重要意义^[13]。通过多元评价体系的构建,提高小学花样跳绳社团课“精讲多练”模式的教学质量,使评价成为激发兴趣、引导过程、促进成长的有效工具。开展体育社团活动,可以落实习近平总书记关于体育锻炼的重要讲话精神、贯彻国家体育政策,是解决教学实际问题、推动体育课程改革的重要举措,能发挥体育教育的育人功能,为构建良好的教育生态和促进学生的全面发展奠定基础^[7]。

4 结论与建议

当前,小学花样跳绳社团课在实践过程中普遍面临教师主导过度、学生自主练习时间不足、分层教学机制缺失等现实困境。在传统以教师讲解和示范为中心的教学模式下,学生的主动参与性受到抑制,技能习得效率不高,甚至容易产生消极抵触情绪,长远来看不利于运动习惯的养成和终身体育意识的培养。

针对上述问题,本研究尝试引入“精讲多练”教学模式,旨在重构课堂结构,优化教学过程中的师生角色与时间配置。该模式强调将课堂主体从教师转向学生,通过精简集体讲解与示范的时间,增加学生自主练习、合作探究与反思改进的环节,从而提升课堂时间的有效利用率。在具体实践路径上,首先,应系统重构课堂教学环节与时间分配,明确教师“精讲”与学生“多练”

的合理比例；其次，须深化分层教学机制，实施个性化指导策略，设置差异化的学习目标与练习内容，创新教学方法，采用情境创设等方式，激发学生自主探究意识；最后，建立科学多元的评价体系，改变单一的结果性评价，关注学生的进步幅度、参与态度与合作精神，从而全面激发其内在学习动机。

综上所述，“精讲多练”模式并非简单减少教学分量，而是通过教学结构的优化与教学策略的精细化设计，实现教学效率与学习品质的双重提升。未来在小学花样跳绳社团课中推进该模式，还需进一步探索其在不同学校环境下的适应性，加强体育教师的专项培训，并注重家校协同，共同营造支持学生自主发展的体育学习生态。

参考文献

- [1] 支乔. “以体育人”理念下创建体育特色课程的探索[J]. 上海教育科研, 2025(3): 60-65.
- [2] 陈利红. 高校公共体育课花样跳绳课程思政教学改革实践路径研究[J]. 遵义师范学院学报, 2025, 27(4): 164-168.
- [3] 赵有荣. “双减”背景下中小学体育社团发展的“痛点”与“支点”[J]. 新课程研究, 2024(2): 7-9.
- [4] 唐新. 核心素养下小学体育社团创新发展案例研究[J]. 田径, 2025(5): 57-60.
- [5] 刘近林. 花样跳绳运动人文价值探究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(33): 184-187.
- [6] 曾园. 花样跳绳开展存在的问题及其对策研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(5): 44-46.
- [7] 李纯, 李朴. “双减”政策下L小学体育社团的现状调查和优化路径[J]. 当代体育科技, 2025, 15(2): 183-186.
- [8] 殷建军. “精讲”为基, 建构“多练”的体育课堂[J]. 田径, 2021(7): 82-83.
- [9] 陈新华. 体育教学中分层教学法在提高小学生运动技能中的应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(19): 55-57.
- [10] 王彦明, 王丰秋. 论讲解法在体育教学中的作用[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1996(4): 21-23.
- [11] 侯雁春. 分层训练法在体育教学中的应用[J]. 拳击与格斗, 2025(19): 137-139.
- [12] 洪永标. 小学体育教学中多元化评价体系的构建[J]. 教育, 2024(28): 124-126.
- [13] 路双双. 体育课程中学生学习评价方法构建探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(14): 134-136.
- [14] 吴庆圣. 差异化教学在小学体育教学中的应用研究[J]. 教师博览, 2025(30): 111-113.