

# 基于新课程背景下“8”字跳绳教学模式研究 ——以浮力棒辅助教学为例

姜全生, 潘志娟

淮安市车桥中学, 淮安市车桥镇, 223220;

淮安市关天培小学, 江苏省淮安市淮安区, 223299

**摘要:** 在新课程背景下, 为提高学生的核心素养, 本文以8字跳绳教学为例, 针对传统教学中学生因长绳恐惧和运动风险导致的低参与度与技能迁移困难问题, 提出使用浮力棒为辅助器材, 并基于“学练赛一体化”理念, 构建了“心理建设—趣味融合—教学深化—反馈强化”四维教学策略。研究采用实证分析方法, 结果表明, 浮力棒显著提升了学生参与兴趣与技能达标率, 并降低了运动风险。笔者倡议将浮力棒纳入体育器材标准目录, 并推广基于“监测—评估—干预”的教学机制, 以优化教学效果, 促进学生综合运动能力的发展, 丰富体育教学实践。

**关键词:** 浮力棒; 8字跳绳; 教学创新; 团队合作

**作者简介:** 姜全生(1979-), 男, 汉族, 淮安, 学士, 中小学高级教师, 研究方向: 中小学体育教学。

**课题名称及编号:** 青少年体质健康水平的智慧化促进方案研究(2023B005)

## 一、引言

在小学体育教学中, 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确要求, 体育课不仅要帮助学生增强体质, 还需要培养他们的团队合作意识、协调能力以及运动核心素养[1]。而小学阶段正是学生身体及心理快速发展的关键期, 设计出既能提升身体素质又能激发兴趣的体育活动, 对于促进学生全面发展具有重要意义。然而, 当前小学体育教学仍面临一些挑战。

以小学8字跳绳为例, 这项运动强调团队的协作与节奏控制, 但由于技术要求较高, 不少学生因害怕长绳速度或动作不熟练而对活动产生畏惧心理, 导致参与度不高, 学习效果较差。此外, 传统教学缺乏适当的辅助工具, 学生在练习中容易因失误而屡屡受挫, 进而丧失兴趣。如何降低学生的心理障碍、提升技能掌握效果, 成为8字跳绳教学迫切需要解决的问题。

为此, 本文基于“学练赛一体化”理念, 提出使用柔性材料制成的浮力棒作为辅助工具, 通过“心理建设—趣味融合—教学深化—反馈强化”的教学策略, 本研究旨在探究8字跳绳教学的优化策略, 以期能为体育教师提供切实可行的教学建议与辅助。

## 二、浮力棒辅助教学创新策略设计

为提升学生核心素养, 解决小学“8”字跳绳教学中学生因长绳恐惧和运动风险带来的低参与度、

技能迁移困难等问题, 本研究创新性地引入浮力棒作为辅助器材, 并设计了“四维教学策略”。该策略以“心理建设—趣味融合—教学深化—反馈强化”为核心, 结合学生核心素养的体能、认知和社会适应能力三维目标, 构建任务闯关的教学模式, 层层递进, 激发学生兴趣。在教学过程中, 浮力棒不仅降低了运动风险, 还帮助学生更快掌握跳绳技术, 增强了学习主动性和技能迁移能力。研究发现, 这种教学方式能显著提升学生的课堂参与度和技能达标率, 为小学体育教学提供了切实可行的实践指导, 建议将浮力棒纳入小学体育器材标准, 并推广“监测—评估—干预”的动态优化教学模式, 助力新课标目标的实现。

### 1. 启智热身门(心理建设阶段)

目标:

运动技能目标: 通过简单的热身练习, 培养学生对基础跳绳动作的理解与适应; 健康行为目标: 让学生认识热身的重要性, 逐步调动身体状态;

“四门”结构与教学阶段表

阶段	目标	游戏名称	浮力棒应用方式	教学重点
心理建设	降低学生的恐惧心理	热身启智门 (第一道门)	浮力棒模拟长绳的摆动, 缓解视觉冲击	创设安全氛围, 培养信心
趣味融合	提升学生参与度和兴趣	协作挑战门 (第二道门)	浮力棒组成呼啦圈形状、模拟门开合	增加趣味性, 激发学习动机
流程深化	强化技能, 逐步过渡到长绳练习	极速应变门 (第三道门)	使用浮力棒进行单个跳跃到团队协作练习	技能分阶段提升, 增强团队协作意识
反馈强化	提高学习效率与自我反思能力	竞跃龙门 (合作互评)	使用动作捕捉设备进行实时反馈与互评	提供实时反馈, 促进技能掌握与反思

“四门”结构与教学步骤表

环节	目标与要求	具体步骤	器材
启智热身门 (第一道门)	热身活动帮助学生适应跳绳, 提升身体协调和反应。	设置两个锥形标志桶, 学生进行8字线路跑跳, 模拟跳绳动作。跑至小栏杆前跨越, 锻炼腿部力量。完成S型跑动, 练习方向感与身体灵活性。	标志桶、小栏杆
协作挑战门 (第二道门)	小组合作和反应速度训练可增强学生的团队协作和应变能力。	教师演示使用浮力棒模拟自动门运动。学生依次通过“门”, 避开浮力棒。之后, 学生要快速调整步伐, 维持队形, 以免减慢团队速度。	浮力棒、计时器
应变疾速门 (第三道门)	增强学生的反应速度、决策技巧和团队合作精神, 以提高他们在变化环境中的适应性。	学生协作完成“卷帘门”挑战, 迅速判断时机通过门。团队保持紧密协作, 互相鼓励。	浮力棒、定时器
竞跃龙门总结与反馈	总结反馈可增强学生反思能力, 鼓励冷静应对挑战, 学会总结经验。	教师总结活动, 表扬优秀学生。询问学生练习心得, 助其总结经验, 鼓励反思游戏表现。	白板、评分表

“四门”教学评价表

维度	项目	评分标准	分数
学生个体	专注力和执行力	学生能在游戏中保持注意力并完成任务	20分
	技能掌握度	学生能在游戏中有效运用跳绳技能	20分
团队整体	团队协作能力	团队成员之间的沟通和配合度	30分
	学习兴趣和参与度	学生在游戏中的参与程度, 兴趣是否得到激发	30分

体育品德目标: 帮助学生建立专注与自信的学习态度。  
 教学内容: 自动魔法门挑战

学生通过浮力棒模拟的“自动门”体验追赶节奏的快乐, 逐步克服心理上的紧张感。教师手持浮力棒上下摆动, 学生依次穿越。学生需观察“浮力棒落地”的节奏, 快速通过不触碰浮力棒。

热身教学任务	动作要求	教学目标
自动门穿越挑战	判断棒的摆动时机奔跑穿越	提高判断力与灵敏性
热身跑动练习	场地内进行S形跑动	提升身体活动状态

2. 协作挑战门 (趣味融合阶段) 目标:

运动技能目标: 学会进绳的步伐和团队配合的技巧;

健康行为目标: 提高运动中的协作能力, 应对失败时情绪的合理调整; 体育品德目标: 增强学生集体意

识和合作能力。

教学内容: 上下自动门挑战

学生分组模拟“上下门”, 利用浮力棒开展有趣的角色合作。一组成员手持棒进行“开启与关闭”, 其余成员轮流依次穿越, 侧重掌握穿越时机。随后在办法中逐渐引入长绳练习, 以完成团队合作的挑战。

练习内容	动作要求	教学进阶目标
上下自动门挑战	抓住时机、组内击掌轮换	培养团队协作精神
角色轮换与过门	各组角色按顺序轮换	建立团队互助意识

3. 应变疾速门 (教学深化阶段)

目标:

运动技能目标: 训练学生快速反应与协调能力; 健康行为目标: 强化身体与心理状态的综合稳定; 体育品德目标: 继续巩固团队意识与抗挫能力。

教学内容：卷帘门与8字穿越

以浮力棒模拟卷帘门活动，学生尝试快速钻入、避免触碰。随后引入变式8字跳绳练习。通过节奏喊口号“123进”，学生逐步掌握跑入跳绳的基本动作与配合模式。

快速反应练习	动作挑战	目标达成点
卷帘门钻绳挑战	标准站位入绳、跳后退出	提升反应速度与灵敏度
8字穿越练习	首尾相接完成方向衔接	学习动作节奏稳定配合

#### 4. 竞跃龙门（反馈强化阶段）

目标：

运动技能目标：在竞赛练习中巩固所学技能，提高长绳表现能力；健康行为目标：激发学生主动性，提升身体适应能力；

体育品德目标：强化团队精神，学会合作互评与情绪管理。教学内容：团队竞赛与合作总结

学生通过1分钟跳长绳计数为主的形式，检测学习成果。随后在团队中进行互评与反思，通过加减分机制，为合作学习提出改进建议。

总结任务	要求	目的
1分钟跳长绳竞赛	团队互动连续跳绳	巩固运动能力
互评与反思	分工明确总结学习表现	增强团队凝聚力

### 三、实验与效果评估

#### 1. 实验设计概况

研究选取某市小学四年级两个平行班级，分别设置实验组与对照组。实验组采用浮力棒结合“四维教学策略”进行教学，对照组则沿用传统教学法。实验周期为一学期，评估关键指标包含“进绳成功率”和“技能达标率”。

#### 2. 结果与讨论

实验组学生的“进绳成功率”平均从初期的50%提高到85%，对照组同期仅从47%提升至60%。在“技能达标率”方面，实验组初期的55%提高到90%，对照组初期的60%提升至70%。可见，浮力棒在降低心理障碍和优化集中注意力方面效果显著。

指标	初始阶段	实验结束	提升幅度
实验组进绳成功率	50%	85%	+35%
对照组进绳成功率	47%	60%	+13%
实验组技能达标率	55%	90%	+35%
对照组技能达标率	60%	70%	+10%

### 四、研究启示与总结

本研究通过引入浮力棒这一柔性辅助器材，结合创新的教学策略，针对小学8字跳绳教学中普遍存在的难点提供了一种全新的解决方案。研究表明，浮力棒不

仅有效降低了学生因长绳恐惧和运动风险带来的参与障碍，还显著提升了他们的学习兴趣和技能达标率。这种方式帮助学生在轻松、安全的环境中掌握动作技能，同时也促进了他们对体育活动的主动参与与热爱。从实践效果来看，通过“心理建设—趣味融合—教学深化—反馈强化”这四个阶段的实施，能够更系统地调动学生的积极性，并提升教学效果。实践证明，科学选用创新的教学工具和灵活的策略，对于攻克体育教学中的长期难题具有重要意义。

在未来，我们还可以进一步将浮力棒与智能体育设备结合，探索游戏化教学的新方向。例如，利用智能技术实时记录学生练习数据，提供个性化反馈，帮助教师更精确地跟进教学效果。从长远来看，这种结合不仅能让教学更高效，还能逐步适应学生的个体差异，为小学体育教育的科学化和全面化发展提供更多可能性。

### 五、教学策略应用建议

#### 1. 教学推广建议

借助浮力棒的可操作性和趣味性，本研究建议将浮力棒纳入小学体育教学的标准化器材清单。学校可通过采购柔性辅助器材，为教师提供更丰富的教学资源。同时，教育部门可组织专项教师培训，指导如何高效地将浮力棒与不同运动技能教学相结合。

#### 2. 多样化教学尝试

未来可将浮力棒的应用范围从“8”字跳绳延展至其他体育活动中，例如节奏训练、柔韧性训练及合作类团队游戏。通过系统化的教学模块设计，帮助学生从基础技能的掌握进阶到复杂团队任务的完成。

#### 3. 教学反馈与评估机制

建议建立“教学监测—个体评估—动态反馈”的机制。例如通过课堂即时观察和教学录像手段，动态分析学生的节奏感、协调性等关键表现，定期为学生提供调整建议。针对表现优秀的学生，可通过任务升级予以挑战，激发他们的持续学习热情。

### 六、研究展望

未来可进一步结合科技手段，例如VR增强现实与浮力棒的结合，搭建沉浸式的“8”字跳绳情境教学。学生在虚拟环境中感受跳绳的空间节奏变化，将抽象规则游戏化，进一步提高学习体验。此外，可对浮力棒在不同年龄段、特殊学生群体（如动作发育迟缓学生）中的应用进行系统实验，探索其在更广泛体育教学中的潜力。

### 参考文献

[1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准（2022年版）[S]. 北京：北京师范大学出版社，2022.