

# 高职院校设置花样跳绳课程 SWOT 分析

张益杰

浙江安防职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v7i7.8701

**[摘要]** 本文利用SWOT模型对高职院校设置花样跳绳课程进行分析,并通过文献资料法和专家访谈法分析高职院校设置花样跳绳课程的优势是充分利用学校场地资源;促进学生身体健康;学生自信心,增强团队合作意识提升;丰富学生校园文化生活;实现学校体育“弯道超车”。劣势为课程体系不完善,专业师资匮乏;学生兴趣、参与度不高。机遇为政策扶持跳绳项目大力发展;线上赛事促进跳绳运动发展;体育机构对跳绳人才有需求。挑战为花样跳绳技术教学难度较大;花样跳绳课程要符合高职学生长久发展;专业跳绳组织机构工作滞后。通过分析掌握优势和劣势,探索高职院校花样跳绳课程开展的可行性。

**[关键词]** 花样跳绳; 高职院校; SWOT模型

**中图分类号:** G648.2 **文献标识码:** A

## SWOT analysis of the pattern skipping course set up in higher vocational colleges

Yijie Zhang

Zhejiang Security vocational and technical College

**[Abstract]** This paper uses SWOT model to analyze the synchronized skipping course in higher vocational colleges, and analyzes the advantages of the synchronized skipping course in higher vocational colleges by the method of literature and expert interviews. Promoting students' physical health; Students confidence, enhance the sense of teamwork and improve; Enrich students' campus cultural life; The disadvantage of realizing "overtaking on curves" in school sports is the imperfect curriculum system and the shortage of professional teachers; Students' interest and participation are not high, and the opportunity for policy support to vigorously develop the jump rope project; Online events promote the development of skipping sports; Sports institutions have a demand for jump rope talents, and the challenge is that it is difficult to teach synchronized jump rope technology. The course of synchronized skipping rope should conform to the long-term development of higher vocational students; Professional skipping organization work lag. Through the analysis of the advantages and disadvantages of mastering, the feasibility of developing the synchronized skipping course in higher vocational colleges is explored.

**[Key words]** pattern skipping rope; Higher vocational colleges; SWOT model

### 引言

作为中国的传统体育项目,跳绳运动已经有1500年的历史。花样跳绳是在传统跳绳的基础上,融入舞蹈、武术、体操、音乐等多种流行元素,集健身、娱乐、趣味、观赏、竞技于一体的新型体育项目。近几年,跳绳运动在北京、上海、广州、杭州等地区发展火热,部分高校将花样跳绳项目引进学校,作为新的体育课程项目。本文结合花样跳绳项目特点和花样跳绳课程开展情况,利用SWOT模型,结合花样跳绳项目的特点和花样跳绳课程的开展,探索高职院校引进花样跳绳项目的可能性。

### 1 高职院校设置花样跳绳课程SWOT分析

#### 1.1 优势

##### 1.1.1 学校器材、场地资源充足

学校体育资源制约学校体育事业的发展,结合实际来看,高职院校体育设施资源不足是其体育发展的一大痛点。花样跳绳对场地、器材要求简单,一根绳,一块平整的空地便可开展,如校内架空层、田径场、各类球场等,这极大地提升了学校场地利用率,是对国务院发起的体育场馆低碳规划发展的贯彻落实。同时,跳绳器材相对便宜且使用时间长,减轻了学校购置体育器材的支出负担。

##### 1.1.2 促进学生身体健康

花样跳绳是一种全身性的有氧运动,能有效提升心肺功能、增强体能和协调能力,有助于预防肥胖和改善体质。目前学生体质下滑已是不争的事实,为提高学生体质国家每年对高职院校学生进行体质健康测试,旨在以政策促健康。花样跳绳入门易,对场地要求低,学生在闲暇之余便可自主锻炼,是提升身体综合素质的有力手段,一方面能够提升学生体质,一方面为每年的体质健康测试奠定了良好的基础。

### 1.1.3提升学生自信心,增强团队合作意识

花样跳绳通过简单的步法变化结合动感的音乐进行编排,可以展现大学生的青春朝气。花样跳绳不仅有速度跳,还有双人的车轮跳,DDC交互绳等,这些属于技能主导的难美性项目,通过多人配合完成各种动作和编排。每一个人都有着自己的分工,队友间相互配合形成一定默契。对个人来说,不断挑战新的高难度动作并表现出来,是对自我的突破和超越,对学生在其中获得成就感、增强自信心有很大的帮助;对于集体来说,每一个个体都承担着责任和义务,这对于促进大学生的团队意识和责任感有一定的帮助,同时也是课程思政的一个重要体现<sup>[1]</sup>。

### 1.1.4丰富学生校园文化生活

在学生体质下降的背景下,各高职院校体育工作放在首位的便是提升学生的体质健康,培养学生终身体育的锻炼习惯。高职院校课程设置要面向全体学生,给与学生充分的选择机会,让每一位学生都有机会选择自己感兴趣的、易坚持的项目。开设花样跳绳项目首先丰富了学校体育的课程体系,从“健康第一”角度出发,跳绳是一项简单、效果好的健身手段,适合全校学生参与。学生提升体质不仅在课堂,也要着眼于课堂之外的时间,跳出课堂外如何让大部分的学生参与体育锻炼是一大挑战。相比于篮球、排球、足球等传统体育项目而言,技术要求高、竞争力大导致较多学生没机会参与校体育比赛,跳绳比赛以速度赛为例,参与门槛低,覆盖面广,结合当前人工智能手段,易于操作。

### 1.1.5利于学校体育“弯道超车”

相较于传统体育项目而言,花样跳绳项目运动员成才周期短,成才率高是其一大优势。在高职院校传统体育竞争中,学校场地资源、教师资源、运动员储备等一系列因素导致院校竞争呈两极分化状态,尤其对于年轻院校而言,不具备与老牌院校抗争的实力。花样跳绳比赛分为:计数赛、花样赛、集体自编赛、DDC交互绳等项目,赛项覆盖面广,近几年国家政策大力支持跳绳事业的发展,涌现了一大批高级别、高规格的赛事,如世界跳绳锦标赛、亚洲跳绳锦标赛、全国跳绳锦标赛、大学生跳绳锦标赛等,对于高职院校而言,科学的选拔运动员,进行刻苦的训练就有很大的机会登上国家级甚至是国际级赛事舞台,实现“弯道超车”。

### 1.2劣势

#### 1.2.1课程体系不完善,专业师资匮乏

花样跳绳项目虽然历史悠久,但现代跳绳也是近几年才在我国兴起,因此适配我国高职院校的专业课程体系还不完善。从

学生角度而言,花样跳绳难度呈现两极分化,以健身为主的速度跳、花样适合大众,但多摇类难度动作,如在多摇跳中结合空翻,手翻等体操、武术动作,还有在空中手在不同限制位的变化、交叉等,这就要求学生要具备较好的协调性、爆发力才能顺利完成难度动作,这对于学生而言充满了挑战。结合实际来看,高职院校学生在体育课程中,要以发展兴趣,培养良好的运动习惯为主,过高的难度不仅打击了学生的自信心,容易产生厌学、放弃的不良情绪,也不利于花样跳绳在学校体育课程的构建。

从教师角度而言,教师在体育课程中扮演着重要的角色,体育课区别于其他课程最大的不同便是需要脑力与体力的高度结合,因此教师的引导示范至关重要。由于跳绳项目在我国发展时间短,作为一个新兴的项目大部分参与者处在自学的阶段,缺少专业的教师。目前在各大体育院校中,不少院校已组织花样跳绳校队,但从体育教师的成才道路来看,在学习阶段并没有开设专门的花样跳绳课程,因此即使是专业体院培养出来的体育专业学生在校也未接触过系统的花样跳绳培训,任职到各大院校充满了挑战。近几年虽然组织了较多的教练员、裁判员学习,但相对国内这么多的跳绳爱好者,专业的资源显得尤为短缺。

### 1.2.2学生兴趣、参与度不高

结合高职院校学生身心特点来看,一方面要能满足健身需求,另一方面结合项目特点可以展示个人风采。花样跳绳参与门槛低,但在众人中脱颖而出绝非易事,相比于篮球、足球、排球等传统团体体育项目,团体对抗竞技是一大特点,花样跳绳各项目赛以个人难美竞技为主,缺少了对抗性,对部分学生而言吸引就降低了很多<sup>[2]</sup>。学生在高职院校通常会面临繁重的课业和实习等安排,花样跳绳需要大量的练习时间,所以训练和课业是一大矛盾,再加上其他社团活动的竞争,导致部分学生对跳绳兴趣不高,这对花样跳绳的长远发展也是不利的。

### 1.3机遇

#### 1.3.1政策扶持跳绳项目大力发展

2016年5月,国务院印发《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》,为学校体育发展提供了政策支持,进一步推动了学校体育的发展。鼓励学校体育文化特色发展,积极推广中华传统体育项目,推动学校体育发展形成“一校一品”、“一校多品”的崭新局面,这是国务院办公厅2020年10月印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出的。教育部颁布的《普通高等学校体育工作基本标准》通知,将高校学生体质健康状况纳入学生评奖、评优和毕业要求,作为衡量学校办学水平、学生体质健康状况的重要指标。从政策上来看,相关部门出台了一系列政策促进跳绳运动的发展,为花样跳绳在高职院校的发展提供了更多可能性。

#### 1.3.2线上赛事促进跳绳运动发展

受疫情影响,前几年大部分体育赛事处在停摆的尴尬阶段,同一时期,跳绳项目以线上赛的形式开展给体育赛事举办提供了新的思路,如:2021年世界跳绳锦标赛(线上)、2021年全国跳绳联赛(线上分站赛)、首届中国大学生跳绳联赛等,通过运动员

录制视频上交,裁判员线上执裁的方式也能给予运动员良好的参赛体验。后疫情时代,受益于跳绳比赛的特点,跳绳依然可以采取线上+线下的比赛模式,给与更多的人参与项目比赛的机会,同时减轻参赛所需的衣食住行的经济负担。

### 1.3.3 体育机构对跳绳人才有需求

受益于政策的扶持,各体育培训机构、学校对于跳绳专业的人才需求大,从体育市场看,越来越多的家长愿意购买课程服务,让自己的孩子学习跳绳。从学校的需求来看,近几年大课间的创新已迫在眉睫,跳绳的音乐性、节奏性让很多学校以跳绳为抓手,编排课间操,因此,体育市场对跳绳人才的需求也要求花样跳绳项目要更好地发展。

### 1.4 挑战

#### 1.4.1 花样跳绳技术教学难度较大

花式跳绳通过身体协调、掌握技术熟练以及相互配合才能顺利地展示出固定的花式套路,其难度可大可小,难度越大练习所需的时间就越长。而学生个体存在差异,对于所教内容接受程度也不尽相同,教师要保证技术要领的讲解简单易懂、动作技巧的示范正确,合理安排练习时间,把控好强度与难度,促使学生根据自身技术动作的掌握程度,合理设立个人的练习目标,逐步攻克练习难度,提高整体的花式跳绳技术水平。

#### 1.4.2 花样跳绳课程要符合高职学生长久发展

高职院校学生平均年龄在18岁及以上,思想和行为较为成熟,从事动机具有专业性。花样跳绳课程与未来学生职业需求有直接联系时,学生在进行课程的学习上热情相对较高,意愿较强烈。而学习其他专业的学生在增加花样跳绳难度和训练强度时对从事花样跳绳的意愿较低,能够坚持下去学习下去的人数较少。因此对于高职院校学生教学从简易入手,普及花样一级、二级动作,分层教学。课程内容要新颖,能够吸引学生,课程教学方式可以朝着游戏课堂的方向改革,让单一性、重复性强的跳绳运动在学生眼中变得有趣。对于部分水平较高的学生,教师或是学校层面可利用资源为学生建立稳定的跳绳教学实习基地,从就

业角度为学生解决后顾之忧<sup>[3]</sup>。

### 1.4.3 专业跳绳组织机构工作滞后

在北京、上海、广州、杭州等地区都有跳绳协会以及跳绳俱乐部等组织,定期举办一些跳绳比赛,促进跳绳项目的经验交流等,目前非一线城市各商场有组织传统跳绳比赛作为引流,对于专门的跳绳协会以及花样跳绳俱乐部比较匮乏,从而相应的花样跳绳比赛组织工作滞后,可借鉴交流的组织和机构少,没有形成良好的花样跳绳氛围,影响花样跳绳运动推广和在学校跳绳课程的开展。

## 2 结语

长远来看,跳绳的良好发展是必然的,在发展中必然会有困难与挑战,需要我们抓住机遇发挥主观能动性。有关部门及跳绳组织机构应该合理制定花式跳绳的发展规划,加强跳绳专业师资力量,定时定期组织有关花式跳绳的各类培训,积极引进优秀跳绳专业人才。高职院校教师要继续提升个人的花样跳绳理论知识,提升个人技能,为学生制定科学合理的教学方案和训练方案,根据练习难度设置训练关卡,让处于不同技术水平的学生都能学有所得,享受运动带来的乐趣,培养良好的运动习惯。学校层面应加大对跳绳项目的投资,促进教学改革,让跳绳教学增添娱乐性,同时加大对对于跳绳专业运动队的投入。

### [参考文献]

- [1]蒋世祺.《跳绳》教学设计[J].昭通师范高等专科学校学报,2010,32(z1):215-220.
- [2]于素梅,许弘.《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》解读[J].首都体育学院学报,2021,33(4):371-377.
- [3]柯玉飞.发展花样跳绳体育运动提升初中生运动效能感[J].亚太教育,2023(6):64-66.

### 作者简介:

张益杰(1996--),男,汉族,江苏省徐州市贾汪区人,硕士研究生,助教,研究方向:体育教学训练。