

花样跳绳在初中体育课开展的SWOT理论分析

陈 芳

赣州市信丰县第四中学，江西 赣州

收稿日期：2026年1月4日；录用日期：2026年2月3日；发布日期：2026年2月14日

摘要

花样跳绳是我国优秀的民族传统体育项目，深受学生喜爱。但受限于传统教学方式的局限性，难以使学生全面有效地掌握花样跳绳运动的知识与技能，教学效果不够理想。随着中小学课程改革的进一步推进和深化，花样跳绳运动的教育价值被逐渐发掘并受到重视。因此，本文运用SWOT的研究方法，从优势(Strengths)、劣势(Weaknesses)、机会(Opportunities)和挑战(Threats)四个方面对花样跳绳在初中体育课的开展进行论述，探索花样跳绳在初中体育课开展的可行性及有效性，以期为广大教育工作者的教学实践提供理论参考。

关键词

花样跳绳课，初中体育，SWOT

SWOT Analysis of the Development of Flower Skipping Rope in Junior High School Physical Education Classes

Fang Chen

Ganzhou City Xinfeng County Fourth Middle School, Ganzhou Jiangxi

Received: January 4, 2026; accepted: February 3, 2026; published: February 14, 2026

Abstract

Flower skipping rope is an excellent traditional national sports project in China and is deeply loved by students. However, due to the limitations of traditional teaching methods, it is difficult for students to comprehensively and effectively master the knowledge and skills of flower skipping rope, and the teaching effect is not ideal. With the further advancement and deepening of the curriculum reform in primary and secondary schools, the educational value of flower skipping rope has been

gradually discovered and valued. Therefore, this paper uses the SWOT research method to discuss the implementation of flower skipping rope in junior high school physical education classes from four aspects: strengths, weaknesses, opportunities, and threats, and explores the feasibility and effectiveness of implementing flower skipping rope in junior high school physical education classes, in order to provide theoretical references for the teaching practice of educators.

Keywords

Flower Skipping Rope Class, Junior High School Physical Education, SWOT

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

跳绳运动在我国有着悠久的文化历史，它不仅是一项体育运动，更是我国古代人民在生产和生活中对体育的探索和追求诞生的优秀文化。花样跳绳是由跳绳演变而来，在继承传统跳绳形式简洁、运动效益高的基础上，融合了现代流行音乐、舞蹈、体操、武术等元素，自诞生以来，由于其丰富多样的运动形式及强身健体的运动效用而深受大众喜爱，参与花样跳绳运动的人群基数非常庞大，其在教育教学、国际文化交流与传播中的热度也是逐年提高。

新时期国家大力弘扬传播中华优秀传统文化，强调抓好学生素质教育、培养德智体美劳全面发展的合格人才[1]。在此背景下，初中时期作为培养我国后备人才的关键阶段，初中体育课教学却普遍存在教学模式缺乏创新、形式单一、内容低级重复等情况[2]，基于此，本文旨在探讨花样跳绳运动在初中体育课开展的可行性，并对可能遇到的问题提出建议，以期为弘扬中华传统文化拓展方向，为初中体育课提供不同的教学选择，并为广大体育工作者的教育实践提供理论参考和借鉴。

2. 花样跳绳在初中体育课开展的 SWOT 分析

2.1. 优势分析

2.1.1. 学校层面

在初中阶段，随着学生生理和心理的迅速发展，学生的纪律性、执行力等相较小学时期有了极大的提高。在初中的学习和生活中，要求学生养成严格的时间观念和纪律意识，日常的学习和生活做到有目标、有计划、有落实，在此基础上，学校内不管是进行文件政策的落实还是教育教学的开展都能取得较好的效益。其次，丰富多元的校园文化是学生健康成长的“沃土”，在我国中小学体育教学改革不断深化的背景下，适时推出一些能够激发学生兴趣的体育项目至关重要。花样跳绳运动具有良好的教育功能、健身功能和娱乐功能，在初中学校开展花样跳绳教学，不仅可以丰富学生的课余生活，营造多元化的校园环境，学校还可以结合本地民间民俗文化，将当地特色文化与花样跳绳相融合，打造学校的特色文化，培养花样跳绳成为学校的优质课程和“宣传名片”。

2.1.2. 学生层面

初中阶段学生年龄普遍在 12~15 岁之间，这个阶段的学生开始步入青春期。心理方面，他们逐步开始独立思考，喜欢探索自我和外界事物，对新鲜事物充满好奇心，主要表现为活泼好动，乐于挑战，对于枯燥乏味、简单重复的运动缺乏兴趣。而花样跳绳玩法多样，有着较强的趣味性和挑战性，能够满足

学生心理需求。生理方面，初中阶段是学生生长发育的关键时期，这个阶段学生的身高和体重会迅速增长，运动能力提高非常明显，但这个阶段的学生仍不适合进行太多力量练习，且应尽量避免负重、反复纵跳等容易损伤关节和骨骼的运动。进行花样跳绳练习能够全面提高学生身体素质，改善身体形态，尤其对于心肺功能和下肢力量的提高尤其显著，还能有效提高协调性和敏捷性^[3]。除此之外，花样跳绳运动负荷调整灵活，运动损伤发生概率较小，即使长时间运动也不会对身体造成损伤，因此，花样跳绳运动符合初中生生长发育规律，是满足学生运动需求的良好选择。

2.1.3. 花样跳绳层面

花样跳绳作为一项“非物质文化遗产”体育运动，本身有着丰厚的文化底蕴，是我国古代劳动人民在生产和生活中所形成的智慧结晶，也是中华传统体育文化的结晶，因此我们必须将花样跳绳保护好、继承好、发扬好^[4]。首先，在初中开展花样跳绳教学，不仅能够宣传和普及国家优秀传统文化，还可以为花样跳绳项目的继承和发展打下良好的群众基础。其次，在体育运动项目的分类中，花样跳绳属于“难美类”项群，是一项集健身、健心、健美于一身的具有挑战性和创新性的体育运动。花样跳绳不是简单的全身参与运动，而是需要四肢、头部及腰腹部的协调配合才能完成动作，因此，进行花样跳绳练习能够有效增强身体素质，控制“营养过剩”导致的肥胖问题和预防久坐学习带来的健康问题，同时还能培养学生的自信心和审美情趣，缓解紧张情绪，释放心理压力^[5]。第三，一直以来学生在课外对体育课学习内容的复习巩固很少，学习连续性较差，很大一部分原因是在家或社区不能满足体育训练的条件。而花样跳绳对场地设施要求不高，仅需一根跳绳，即可随时随地进行运动。学生在课堂上学习的动作，在课后可以有效地进行复习和强化。因此，在初中体育课开展花样跳绳教学，一方面可以缓解学校体育场地、器材不足的压力；另一方面花样跳绳灵活多样的项目特点可以帮助性格内向的同学参与到体育运动中来，提高学生体育运动的参与度，从而形成健康活泼、积极向上的校园体育氛围。

2.2. 劣势分析

2.2.1. 宣传力度不足，区域发展失衡

跳绳运动起源于中国，至今已有上千年的发展历史。但花样跳绳在我国起步较晚，调查研究表明，我国花样跳绳运动存在宣传度低、赛事项目发展不均衡、参赛人员单一、缺乏完善的组织机构和权威的竞赛规则等系列问题。由于中小学花样跳绳活动和竞赛开展较少，导致学生对花样跳绳的认识存在片面性，大多数学生对跳绳的印象只有单摇跳、双摇跳，认为跳得快，跳得多就是厉害。同时花样跳绳运动在我国还存在普及率较低，区域发展失衡的问题。按地域来看北方开展较好，尤其以陕西为主的城市已形成较完善的跳绳文化，并且拥有广大的群众基础；从各级学校来看，中小学由于受升学压力的影响，开展的跳绳运动还是以传统跳绳为主，追求速度快、个数多，甚至在高校也只有上海体育学院、沈阳体育学院等不足 10 所的高校开展的较好，因此花样跳绳在我国尤其是各级学校还有很大的发展和提升空间。

2.2.2. 花样跳绳专业师资不足，理论研究滞后

教师是体育运动开展落实的第一责任人，教师的专业水平和教学效果密切相关。但目前我国初中学校花样跳绳专业教师严重不足，大多数从事花样跳绳教学的教师，是由其他专业的体育教师通过俱乐部进修、网上自学等方式学习的花样跳绳相关知识与技能，这就导致了教授花样跳绳的教师存在基本功薄弱，专业水平不高等问题。在教材方面，目前国内还没有统一的《花样跳绳》教材，花样跳绳教学使用的参考教材还是《跳绳》教材，其中内容涵盖基础跳绳到花样跳绳的技巧。还有部分地区如上海、重庆、广东等地则是使用地方特色创编的校本教材^{[6][7]}。出现这种情况的原因主要是相较其他热门体育运动，花

样跳绳相关的理论研究热度较低，教学配套教材严重不足，更新换代速度缓慢，这就导致了学生前期学习比较困难，学生学习的积极性较低。

2.2.3. 传统教学方式存在弊端

在日常的体育教学过程中，经常采用教师教、学生学的灌输式教学方式，教学过程缺乏灵活性和创新性，体育课考核评价单一，忽视了学生主体地位和全方位的成长。一味采用传统教学方式，不仅无法确保体育课创教学效果，还不利于学生个性化发展[8]。其次，初中阶段的体育课教学内容基本以中考体育项目为主，过于强调技能学习，忽视了体育运动本身增进社交、缓解压力的作用，学生多样化的体育需求难以得到满足，体育课“以体育人”的作用难以发挥。

2.3. 机会分析

2.3.1. 国家政策支持

随着社会的快速发展，人们的物质生活水平逐渐提高，人民群众对身心健康的需求也日益提升，国家对体育事业的发展愈发重视。中、小学生作为国家重要的人才储备，他们的体质健康更是受到社会的密切关注。为促进学生的全面发展，改善中小学过分追求学科成绩而忽视学生体质健康的现状，教育部办公厅于2021年6月印发《<体育与健康>教学改革指导纲要(试行)》中提出深化体育教学改革，强化“教会、勤练、常赛”，构建科学、有效的体育与健康课程的教学新模式[9]。中共中央办公厅、国务院办公厅于2021年7月24号印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，随着“双减”政策的发布和落实，有效地减轻了学生的学习负担和升学压力，让学生有更多时间发展个人兴趣爱好，鼓励学生“走出教室，走向操场”，去体验丰富多彩的体育运动项目。2022年4月，《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的发布，确立了以“健康第一”为指导思想，面对初中阶段的学生，确立了以运动能力、健康行为和体育品德作为核心的教学目标[10]。此外，自2021年起，跳绳项目被纳入中考体育课程的选考项目之一，跳绳项目开始倍受学校和家长的关注。现阶段，在国家教育部和体育总局的积极引领下，花样跳绳运动在初中体育课的发展和推广具备了有力的组织和领导保障。

2.3.2. 增强文化自信的有效途径

党中央关于文化自信的重要论述深刻阐释了文化自信在中华民族伟大复兴中的战略地位。新时代的文化自信，要推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神。在全球化背景下，文化自信正转化为实现民族复兴的强大精神动力，文化自信既是抵御错误思想的重要武器，也是讲好中国故事、展现中国形象的精神底气。2012年，跳绳运动被国家体育总局列为全民健身重点推广、普及项目；2013年，陕西省花样跳绳成功入选“陕西·西安非物质文化遗产”名单，直接带动了花样跳绳在国内的迅速发展。大力弘扬和发展花样跳绳运动，不仅能够促进全民健身事业的发展，还能推动中华优秀传统文化的传承和创新，有效地提高人民群众的民族认同感[11]。

2.3.3. 师资水平不断提高

随着社会对人才水平的要求不断提高，初中学校也在进行“教师能力升级”。一方面，在引进新教师时，对教师的学历及综合能力水平要求不断提高，要求教师不仅需要具备基本专业理论知识和技能，还需要有较强的学习能力、创新能力和爱岗敬业精神。另一方面，对在职教师也提出了新要求，鼓励教师要不断深入学习，积极开拓进取，勇于改革创新，尝试将不同的教学方式融入到教学当中，并善于总结与反思。学校层面，则通过举办线上教学平台操作培训会、教学技能大赛、教师学术年会等方式，帮助教师提高专业能力和教学水平，从而更好地服务于教学。

2.4. 挑战分析

花样跳绳在初中体育课开展的过程中，必然会遇到一些困难和挑战，如何发挥好其优势并解决困难和挑战，是保障教学效果所必须面对的问题。首先，初中阶段学生学习任务繁重，学生需要把大部分的时间和精力放在文化课的学习上，课外还要练习中考体育项目，留给个人体育练习的时间不多，若在保持原有学习和体育训练的基础上，再要求学生在课内及课外加练花样跳绳项目，势必会加重学生的身心负担，因此，在合理控制学生学习负担和保障花样跳绳训练的有效性之间，需要找到一个合理的平衡点，这就需要教师们不断进行探索和尝试；第二，由于现阶段中小学缺少专业的花样跳绳教师，这就要求担任花样跳绳的任课教师需要花时间自学相关理论知识和专业技能，加之花样跳绳本身动作编排难度大，为确保教学内容科学合理、教学过程流畅有序，课堂上能有效调动学生学习的积极性，就对任课教师的备课、上课提出了更高的要求和挑战；第三，现阶段我国花样跳绳考核评价标准主观性较强，为保证教学的科学合理，教师需要制定细化的考核标准，将动作难度、完成质量、节奏感、创意编排等设为考核指标，以便全面考核学生对动作技能的掌握情况；第四，当代初中的体育需求呈现出多样化的态势，再加上各种新兴体育项目的冲击，这就给花样跳绳的开展和落实带来了挑战。因此体育教师如何结合现实条件，创新教学方式使花样跳绳能够满足学生的体育需求，达到提升身体素质、强化运动技能、培养体育兴趣的目标，将成为花样跳绳运动在初中体育课开展的重要课题。

3. 结论与建议

综上所述，花样跳绳运动在初中体育课开展具有较好地可行性，花样跳绳受场地器材的限制较小，运动效益较高，发生运动损伤的风险较小，其特有的健身性、创新性、娱乐性能够满足初中阶段学生的体育需求，在初中学校开展花样跳绳还能促进民族传统文化的继承和发展。但同时也面临着一些问题，如花样跳绳的普及率较低，学生认知不够；专业师资不足，理论研究滞后；传统教学方式存在局限性等。下面就如何发挥花样跳绳的优势并使其劣势往优势方向转化？如何有效地避免现存的威胁与潜在风险？兹提出相关的意见与建议：

(1) 加大宣传力度，扩宽推广路径。随着各式各样网络教学平台的兴起和发展，网络上有着丰富的教学资源，教师要善于发掘网络教学资源为教学所用，同时利用校园网、微信公众号、小程序等途径分享花样跳绳相关资讯及信息，组建校园花样跳绳社团、俱乐部等。此外还需要引导家长和社区关注花样跳绳，形成家、校、社联动的良性发展模式，通过举办花样跳绳相关的比赛，提高花样跳绳在大众中的影响力，让更多的学生学习、了解和参与其中，帮助学生全方位掌握花样跳绳的知识与技能。

(2) 强化师资建设，完善课程体系。首先，相关学校要通过引进专业花样跳绳教师，增设花样跳绳专业技能培训等方式来强化师资力量，为花样跳绳课程的教学实施提供人员保障；其次，相关部门要积极进行理论研究，创编花样跳绳教材，建立健全课内外教学管理体系；最后，教师要主动参加花样跳绳的培训学习，对自身的薄弱点进行有计划有组织的系统培训，同时强化理论知识学习，提升科研能力，为切实提高花样跳绳教学效果打下坚实基础。

(3) 积极探索创新，更新教学方式。没有哪种教学方式是十全十美的，每种教学方式都有其优点和不足。任课教师要改变固有观念，学会借鉴其他教学方式的优点来弥补不足，培养使用多种教学方式教学的能力。此外，教师在教学实践过程中，应善于观察并收取学生反馈，及时进行总结与反思，结合教学实际情况，不断调整教学方式使其更好地服务于教学，切实有效地提高教学效果。同时也要注重学生的个体差异，针对不同学生的个性特点因材施教，面对后进生要多鼓励、多引导，发挥好学生间的帮扶互助作用。在教学评价中要尝试将课内外教学评价有机融合，形成终结性评价与形成性评价相结合的评价体系，确保教师对学生的成长变化了然于心，能够更科学合理地开展教学。

参考文献

- [1] 毛振明, 杨多多. 《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策(一)——目标: 青少年熟练掌握一项以上体育运动技能[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(2): 5-10.
- [2] 陈学怀. “双减”背景下初中生花样跳绳课内外教学一体化设计[D]: [硕士学位论文]. 海口: 海南师范大学, 2023.
- [3] 郑成. 花样跳绳对初中生体质提升的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2022.
- [4] 王体森. 初中花样跳绳人文价值及运用技巧动作[J]. 体育风尚, 2022(4): 143-145.
- [5] 窦渐珺. “教会、勤练、常赛”视角下初中花样跳绳运动开展现状及优化策略研究[D]: [硕士学位论文]. 喀什: 喀什大学, 2024.
- [6] 刘沙. 西安市中小学花样跳绳运动推广现状研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安工业大学, 2022.
- [7] 刘权锋. 基于扎根理论的花样跳绳校本课程开发与实践研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都大学, 2025.
- [8] 曹传举. 花样跳绳在初中校园的发展现状与策略——以徐州工业园区南湖学校为例[J]. 体育视野, 2025(1): 179-181.
- [9] 教育部办公厅关于印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》的通知[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2021(9): 9-14.
- [10] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022 版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [11] 李东莹. 西安市高等院校花样跳绳开展现状与推广策略研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2021.