

浅谈中小学体育朋辈课程身心发展的有效途径

——以花样跳绳为例

涂 娜

江苏省苏州市昆山市玉峰实验学校 江苏苏州 215399

摘 要：本文探讨了体育跳绳朋辈课程在青少年体育教育中的重要性和实践意义。通过分析朋辈教育的优势，结合跳绳运动的特点，阐述了体育跳绳朋辈课程对青少年身体素质、心理健康以及社交能力等方面的积极影响。同时，详细介绍了体育跳绳朋辈课程的设计与实施方法，并对课程实施过程中可能遇到的问题及解决策略进行了讨论，旨在为推广和完善体育跳绳朋辈课程提供理论支持和实践参考。

关键词：体育跳绳；朋辈课程；青少年发展

引言

青少年时期是身体发育和心理素质形成的关键阶段，体育教育对于青少年的健康成长至关重要。跳绳作为一项简单易行、成本低廉且锻炼效果显著的运动项目，深受青少年喜爱。朋辈教育是一种基于同伴之间相似的年龄、经历和心理特点，通过相互学习、交流和引导来实现教育目标的教育方式。将朋辈教育理念融入体育跳绳课程中，能够充分发挥同伴之间的积极影响，提高青少年参与体育活动的积极性和主动性，促进他们的全面发展。

1 体育跳绳朋辈课程的理论基础

1.1 朋辈教育理论

朋辈教育基于社会学习理论和同伴影响理论。社会学习理论认为，个体通过观察和模仿他人的行为来学习新的知识和技能。在朋辈教育中，青少年更容易观察和模仿同伴的行为，因为他们之间具有相似性和认同感。同伴影响理论强调同伴在个体成长过程中的重要作用，同伴的态度、行为和价值观会对个体产生潜移默化的影响。体育跳绳朋辈课程利用朋辈之间的这种影响力，让有经验的同伴作为指导者，帮助其他青少年更好地掌握跳绳技能，提高运动兴趣。

1.2 跳绳运动的健身价值

跳绳是一项全身性的有氧运动，对青少年的身体素质发展具有多方面的积极作用。跳绳能够有效提高心肺功能，增强呼吸系统和心血管系统的功能。在跳绳过程中，身体需要快速地跳动和协调，这有助于提高身体的协调性、灵敏性

和节奏感。同时，跳绳还能锻炼肌肉力量，特别是腿部、臀部和核心肌群的力量，对于青少年骨骼的生长发育也有促进作用。此外，跳绳运动强度可根据个人情况进行调整，适合不同身体素质水平的青少年参与。

2 体育跳绳朋辈课程对青少年的影响

2.1 对身体素质的提升

2.1.1 增强心肺功能

长期参与体育跳绳朋辈课程，青少年在跳绳过程中，心跳加速，呼吸加深加快，心肺系统得到充分锻炼。研究表明，经常跳绳的青少年心肺功能指标明显优于不常运动的同龄人，如肺活量增加，心率变异性改善，这有助于提高青少年的耐力和运动能力。

2.1.2 提高身体协调性和灵敏性

跳绳需要手脚的密切配合，以及身体各部位的协调运动。在朋辈课程中，通过同伴之间的相互学习和交流，青少年能够更快地掌握跳绳的技巧，如双脚跳、单脚跳、交叉跳等，从而提高身体的协调性和灵敏性。这种身体协调性和灵敏性的提升不仅在体育活动中有益，对于青少年日常生活中的动作技能发展也具有重要意义。

2.1.3 促进骨骼肌肉发育

跳绳时身体的跳动对骨骼产生一定的压力刺激，有助于促进骨骼的生长和发育，预防青少年骨骼发育不良等问题。同时，跳绳过程中肌肉的收缩和舒张，能够锻炼腿部、臀部、腹部等部位的肌肉，增强肌肉力量，使青少年的身体更加健壮。

2.2 对心理健康的促进

2.2.1 缓解压力和焦虑

青少年在学习和生活中面临着各种压力,如学业压力、人际关系压力等。体育跳绳朋辈课程为他们提供了一个释放压力的渠道。在跳绳过程中,身体会分泌内啡肽等神经递质,这些物质具有缓解压力、改善情绪的作用。同时,与同伴一起跳绳,分享运动的快乐,能够让青少年暂时忘却烦恼,减轻焦虑情绪。

2.2.2 增强自信心和成就感

在朋辈课程中,当青少年通过努力掌握了新的跳绳技能,如学会了双摇跳或多人跳绳等难度动作时,会获得同伴的认可和赞扬,从而增强自信心和成就感。这种积极的情感体验有助于青少年形成良好的自我认知,提高自我效能感,使他们在面对其他挑战时也更有信心和勇气。

2.2.3 培养坚韧意志品质

跳绳是一项需要一定耐力和毅力的运动,尤其是在进行长时间跳绳或挑战高难度动作时,青少年可能会遇到疲劳、挫折等困难。在朋辈课程中,同伴之间的相互鼓励和支持能够帮助他们克服困难,坚持下去。通过不断地挑战自我,青少年能够逐渐培养出坚韧不拔的意志品质,这种意志品质将对他们的学习和生活产生积极的影响。

2.3 对社交能力的培养

2.3.1 促进同伴交往

体育跳绳朋辈课程为青少年提供了一个与同伴互动交流的平台。在课程中,他们需要与同伴一起进行跳绳练习、游戏和比赛等活动,这有助于增进同伴之间的了解和友谊。通过与不同性格、不同背景的同伴交往,青少年能够学会倾听他人的意见和建议,尊重他人的差异,提高人际交往能力。

2.3.2 培养团队合作精神

多人跳绳是跳绳运动中的一种常见形式,它需要参与者之间密切配合、协同作战。在体育跳绳朋辈课程中,组织多人跳绳活动能够让青少年深刻体会到团队合作的重要性。在团队合作过程中,他们学会了分工协作、相互支持,共同为团队目标而努力,这对于培养青少年的团队合作精神和集体荣誉感具有重要意义。

2.3.3 提升沟通能力

在跳绳朋辈课程中,无论是在练习过程中交流跳绳技巧,还是在团队活动中协调行动,青少年都需要与同伴进行

有效的沟通。通过不断地沟通交流,他们的表达能力和理解能力得到锻炼和提高,能够更加清晰地表达自己的想法和感受,同时也能更好地理解他人的意图,这对于他们今后的社交和职业发展都具有重要的价值。

3 体育跳绳朋辈课程的设计与实施

3.1 课程目标

3.1.1 技能目标

通过课程学习,使青少年掌握基本的跳绳技能,如双脚并跳、单脚交换跳、开合跳等,并能够熟练运用这些技能进行不同形式的跳绳练习。同时,让部分有基础的青少年掌握一些难度较高的跳绳技巧,如双摇跳、编花跳、多人跳绳等,提高他们的跳绳水平。

3.1.2 身体素质目标

通过系统的跳绳训练,全面提升青少年的身体素质,包括心肺功能、协调性、灵敏性、力量和耐力等。使青少年在课程结束后,身体素质指标有明显的改善和提高。

3.1.3 心理和社交目标

培养青少年积极乐观的运动态度,缓解学习和生活压力,增强自信心和成就感。通过同伴之间的互动交流和团队合作活动,提高青少年的社交能力和团队合作精神,促进他们的心理健康和社会适应能力的发展。

3.2 课程内容

3.2.1 基础知识讲解

在课程开始阶段,向青少年介绍跳绳的起源、发展、种类以及跳绳运动的健身价值和注意事项等基础知识。让他们对跳绳运动有一个全面的了解,激发他们的学习兴趣。

3.2.2 基本技能训练

(1) 单人跳绳技能训练

- 双脚并跳: 让青少年掌握双脚同时起跳和落地的节奏,保持身体平衡,逐渐加快跳绳速度。

- 单脚交换跳: 练习单脚依次交替跳绳,提高身体的协调性和节奏感。

- 开合跳: 双脚开合跳跃,同时双手配合跳绳,培养身体的协调性和动作的规范性。

- 弓步跳: 在跳绳过程中,双脚交替做弓步动作,锻炼腿部肌肉力量和身体的稳定性。

(2) 多人跳绳技能训练

- 两人跳绳: 两人面对面或并排站立,一人摇绳,两人

同时跳绳，培养两人之间的默契和配合能力。

- 多人跳绳：组织多人参与跳绳，包括多人同时跳绳、多人依次跳绳等形式。在多人跳绳中，需要明确各自的角色和任务，如摇绳者和跳绳者，通过相互配合完成跳绳动作，提高团队合作能力。

3.2.3 跳绳游戏和比赛

设计各种有趣的跳绳游戏和比赛，如跳绳接力赛、跳绳计数比赛、花样跳绳比赛等。通过游戏和比赛的形式，增加课程的趣味性和竞争性，激发青少年的参与热情，同时也能够检验他们的跳绳技能掌握程度和团队合作能力。

3.2.4 心理健康和社交教育

在课程中融入心理健康和社交教育内容，如通过小组讨论、分享交流等方式，引导青少年正确面对运动中的挫折和压力，培养他们坚韧不拔的意志品质。同时，组织团队合作活动，让青少年在活动中学会沟通、协作和分享，提高他们的社交能力和团队合作精神。

3.3 课程实施方法

3.3.1 朋辈示范教学法

选拔一批跳绳技能较好、责任心强的青少年作为朋辈教练。在课程中，由朋辈教练进行示范教学，向其他青少年展示正确的跳绳动作和技巧。朋辈教练在示范过程中，要注意动作的规范性和分解讲解，让学习者能够清晰地理解和掌握。同时，朋辈教练要及时给予学习者反馈和指导，纠正他们的错误动作。

3.3.2 小组合作学习法

将青少年分成若干小组，每个小组由 4 - 6 人组成。在小组内，成员之间相互学习、相互帮助、共同进步。小组合作学习可以应用于跳绳技能训练、游戏和比赛等环节。例如，在多人跳绳练习中，小组成员共同商量跳绳策略，分工协作，通过不断地练习提高团队的跳绳水平。在小组合作学习过程中，教师要鼓励学生积极参与讨论和交流，培养他们的团队合作意识和沟通能力。

3.3.3 游戏竞赛法

通过设计各种跳绳游戏和比赛，激发青少年的学习兴趣和竞争意识。游戏竞赛法可以增加课程的趣味性和挑战性，让青少年在轻松愉快的氛围中学习跳绳技能。在游戏和比赛过程中，要注重公平公正原则，根据学生的实际情况制定合理的比赛规则和评价标准。同时，要及时对表现优秀的小组

和个人进行表扬和奖励，激励其他学生积极参与。

3.4 课程评价

3.4.1 技能评价

对青少年的跳绳技能进行评价，包括单人跳绳技能和多人跳绳技能。评价内容主要包括跳绳的准确性、速度、协调性、难度等方面。可以通过现场测试、录像分析等方式进行评价，记录学生在不同阶段的跳绳技能水平，以便了解学生的学习进展和掌握情况。

3.4.2 身体素质评价

在课程前后分别对青少年的身体素质进行测试，如心肺功能（通过肺活量测试、台阶试验等）、协调性（通过闭眼单脚站立测试、平衡木行走测试等）、灵敏性（通过十字象限跳测试、折线跑测试等）、力量（通过握力测试、纵跳测试等）和耐力（通过 800 米或 1000 米跑步测试等）。对比课程前后的身体素质测试数据，评估课程对青少年身体素质的提升效果。

3.4.3 心理和社交评价

采用问卷调查、访谈等方式对青少年的心理和社交发展进行评价。问卷调查内容包括学生对跳绳运动的兴趣、自信心、压力缓解情况、团队合作意识等方面。访谈可以与学生、家长和教师进行，了解学生在课程中的表现和变化，以及他们对课程的看法和建议。通过综合评价，全面了解体育跳绳朋辈课程对青少年心理和社交发展的影响。

4 体育跳绳朋辈课程实施过程中可能遇到的问题及解决策略

4.1 朋辈教练的专业能力不足

问题表现：朋辈教练虽然跳绳技能较好，但可能缺乏系统的教学知识和技能，在教学过程中无法准确地讲解动作要领和纠正学生的错误动作，影响教学效果。

解决策略：在选拔朋辈教练后，对他们进行专门的培训。培训内容包括体育教学方法、运动生理学、运动心理学等方面的知识，以及跳绳教学的技巧和策略。通过培训，提高朋辈教练的专业素养和教学能力。同时，在课程实施过程中，教师要密切关注朋辈教练的教学情况，及时给予指导和反馈，帮助他们不断改进教学方法。

4.2 学生参与度不均衡

问题表现：在课程中，部分学生对跳绳运动兴趣浓厚，积极参与各项活动；而另一部分学生可能由于身体素质较

差、跳绳技能掌握困难或对运动不感兴趣等原因,参与度较低,甚至出现逃避课程的情况。

解决策略:关注学生的个体差异,根据学生的身体素质和跳绳技能水平进行分层教学。对于身体素质较差和跳绳技能掌握困难的学生,给予更多的指导和帮助,降低学习难度,逐步提高他们的自信心和参与度。同时,设计多样化的课程内容和活动形式,满足不同学生的兴趣需求,激发他们的学习兴趣。例如,除了传统的跳绳练习和比赛外,还可以引入跳绳舞蹈、跳绳创意表演等形式,让学生在轻松愉快的氛围中体验跳绳的乐趣。此外,建立良好的激励机制,对积极参与课程的学生给予及时的表扬和奖励,鼓励其他学生向他们学习。

4.3 安全问题

问题表现:跳绳运动过程中可能存在一些安全隐患,如跳绳时绳子打到身体、学生在跳绳场地内摔倒等。如果不加以重视和预防,可能会导致学生受伤。

解决策略:在课程开始前,对学生进行安全教育,向他们讲解跳绳运动的安全注意事项,如选择合适的跳绳场地和跳绳长度、避免在人群密集的地方跳绳、跳绳时要注意周围环境等。同时,教师和朋辈教练要在课程中加强安全管理,及时提醒学生注意安全。定期检查跳绳场地和器材的安全性,确保场地平整、无障碍物,跳绳器材完好无损。如果发

生学生受伤的情况,要及时进行处理,并根据伤势情况采取相应的急救措施。

5 结论

体育跳绳朋辈课程作为一种创新的体育教育模式,充分发挥了朋辈教育的优势,结合跳绳运动的特点,对青少年的身心发展具有多方面的积极影响。通过参与体育跳绳朋辈课程,青少年不仅能够提高身体素质,掌握跳绳技能,还能够促进心理健康和社交能力的发展。在课程设计与实施过程中,要明确课程目标,合理安排课程内容,采用有效的教学方法和评价方式,同时要关注可能出现的问题并采取相应的解决策略。未来,应进一步加强对体育跳绳朋辈课程的研究和实践探索,不断完善课程体系,为青少年的健康成长提供更多有益的支持和帮助。

参考文献:

- [1] 钱星妤.花花世界——课程游戏化背景下小班朋辈生活营初探[J].幸福家庭,2021,(02):50.
- [2] 杨勇.朋辈润心未来可期——南京市宁海中学朋辈心理辅导下的生涯规划课程[J].大众心理学,2019,(11):16-17.
- [3] 戴晓璇.浅谈初中舞蹈课程中的心理学朋辈督导[J].中学课程辅导(教师通讯),2019,(06):161.

作者简介:涂娜(1996—),女,汉族,硕士研究生,体育教育专业。