

本科生毕业论文

论文题目：海口市美兰区小学开展跳绳课程的调查与研究

完成日期：2024年3月

目 录

1 引言	1
1.1 选题依据	1
1.2 研究意义	1
1.3 研究现状	1
1.3.1 国外研究现状	1
1.3.2 国内研究现状	2
1.4 研究方法	3
1.4.1 文献研究法	3
1.4.2 问卷调查法	3
2 问卷调查设计及实施	3
2.1 调查对象	3
2.2 问卷设计	3
2.3 问卷发放与回收	4
3 海口市美兰区小学跳绳课程开展现状分析	4
3.1 课程教学调查现状分析	4
3.1.1 教学内容分析	4
3.1.2 教学组织形式分析	5
3.1.3 教学方法分析	5
3.2 教师调查现状分析	6
3.2.1 体育教师年龄与性别的调查与分析	6

3.2.2 体育教师学历的调查与分析	6
3.2.3 体育教师对跳绳学习途径的调查与分析	7
3.3 学生调查现状分析	8
3.3.1 学生喜欢参与的体育项目	8
3.3.2 学生了解跳绳的途径	9
3.3.3 学生参与跳绳项目态度分析	9
3.3.4 学生对于跳绳认知情况分析	10
4 海口市美兰区小学跳绳课程的制约因素	11
4.1 教师缺少进修与培训	11
4.2 缺乏跳绳理论教材	11
4.3 学生缺少兴趣爱好	11
5 海口市美兰区小学跳绳课程优化措施	12
5.1 加强师资队伍建设	12
5.2 规范校本课程开发	12
5.3 培养学生兴趣爱好	13
6 结论与建议	13
6.1 结论	13
6.2 建议	13
参考文献	16
致谢	16
附录	16

海口市美兰区小学开展跳绳课程的调查与研究

作者：赵刚 指导教师：周忠凯 教授

(海南师范大学信息学院，海口，571158)

摘要：当前小学生因为近视问题、肥胖问题等越发突出，对学生的学习和生活产生了严重不利影响。跳绳在小学阶段所拥有的价值和优势，促使跳绳在小学中进行推广具备了可行性。本文采用分卷调查的方式，对海口市美兰区12所小学开展跳绳课程情况进行调查与研究。当前，海口市美兰区小学在体育教学方面教师呈现年轻化，本科学历是教师的主力军，但缺乏跳绳方面的专业性教师人才，部分学校在开展教学方面内容相对单一，对教师缺乏进修与培训的机会，跳绳理论教材相对不足，学生对跳绳的兴趣和积极性有所欠缺，不利于跳绳课程的高质量发展。为此，提出了要进一步加强师资队伍建设，规范校本课程开发，培养学生兴趣爱好等措施，确保教师能够利用专业知识把学生引导到跳绳的运动中来，促进学生的身心健康全面发展。

关键词：小学阶段；跳绳运动；问卷调查；优化措施

Haikou Meilan District Elementary School to carry out rope skipping
curriculum investigation and research

Author:gang Zhao Tutor: Zhongkai Zhou

(Department of Computer Science and Technology, School of Information Science and
Technology, Hainan Normal University, Haikou, 571158)

Abstract: At present, the problem of myopia and obesity among primary school students is becoming more and more serious. The value and advantages of rope skipping in primary school make it feasible to popularize rope skipping in primary school. This paper investigates and studies the implementation of rope skipping courses in 12 primary schools in Meilan District, Haikou. At present, the teachers of Meilan district primary school in Haikou are young in the aspect of physical education. The undergraduate education is the main force of teachers, but there is a lack of professional teachers in the aspect of rope skipping, in some of the schools inspected, the teaching contents were relatively monotonous, there was a lack of

opportunities for teachers to further their studies and training, there was a relative shortage of teaching materials on the theory of rope skipping, and there was a lack of interest and enthusiasm among students in rope skipping, is not conducive to the high-quality development of rope skipping courses. Therefore, some measures are put forward, such as strengthening the construction of teachers, standardizing the development of school-based courses, cultivating students' interests and hobbies, etc. , promote students' physical and mental health and all-round development.

Keywords: Primary school stage; rope skipping; questionnaire survey; optimization measures

1 引言

1.1 选题依据

在新时代，随着社会经济的高速发展，我国在经济改革的过程中，对素质教育也更加的重视，小学生的身体素质建设情况已经引起了国家的高度关注。习近平总书记曾指出，要努力的提高人民群众的身体健康水平，同步发展群众体育和竞技体育，把我国由体育大国建设成体育强国。海口市美兰区截止到 2023 年 3 月有中小学校共 104 所，其中公办初中学校 12 所，小学 81 所，民办学校 11 所，幼儿园 146 所，教育机构 54 所。美兰区在 2023 年投入 1.29 亿，对 47 所小学进行了标准化和基础设施配套建设，为海口市美兰区小学开展跳绳课程创造了良好的基础条件。

当前，小学生因为近视问题、肥胖问题等越发突出，对学生的学习和生活产生了严重不利影响。而跳绳作为一种非常简易的低成本运动方式，对改善小学生的身体健康具有良好的作用。而且，跳绳不仅可以实现小学生的身体锻炼，还可以培养小学生具有良好的节奏感、自信心和协调性。通过开展小学跳绳课程，对于提高小学生的身体素质，避免小学生过多的沉迷于手机和网络游戏。而是通过小学跳绳课程把小学生吸引到户外参加锻炼运动，增强小学生的身体素质和社交能力作用明显。

1.2 研究意义

小学跳绳课程作为小学阶段非常重要的体育活动，对于提高小学生的身体素质，培养学生的团队精神、协调性和自信心等作用明显。然而，在实际课程进行中，由于缺乏有效的培训方法和教学策略，很多小学调试课程遇到了多种困难，甚至在课程的过程中会出现受伤的情况。通过对海口市美兰区小学开展跳绳课程的调查与研究，采用问卷调查的形式，对所选取的 12 所小学进行问卷调查，分析当前海口市美兰区小学跳绳课程开展的现状及存在的制约因素，并提出加强师资队伍建设、规范校本课程开发、培养学生兴趣爱好等措施，有助于采用更加科学有力的策略与方法，提高小学生跳绳技能和身体素质，促进学生的全面健康发展。

1.3 研究现状

1.3.1 国外研究现状

在国外，跳绳已经成为一项受欢迎的体育运动和健身活动。有许多研究探讨了跳绳对于儿童身心健康的积极影响，以及如何通过跳绳教育来促进儿童的发展。

据新华社报道（2023），New York Public School Sports Leagu 认为跳绳属于非常有效

的有氧运动，对于增加人的身心健康具有显著作用，对锻炼价值方面也非常明显，已经把跳绳这一运动项目纳入到了体育课堂之中，经过一段时间实施之后，对提升中小学的身心健康作用明显^[1]。

Mora-González J (2021) 提到，美国纽约已经把跳绳这一运动项目纳入到了学校的体育课程之中，并且获得了师生的一致肯定。德国在中小学教育方面也专门开设了跳绳课程，教学内容方面非常丰富，种类非常繁多，并且排列了很多团体合作的表演形式来吸引同学积极参与到体育运跳绳运动之中，获得了一致好评^[2]。

Silver, M (2020) 认为，跳绳在国外的学校发展的情况非常良好，被学生广泛喜爱。跳绳已经成为了一种在体育课堂非常受欢迎的运动形式，并且已经有国家专门设立跳绳的节目在中小学体育教学中进行大力推^[3]。

1.3.2 国内研究现状

在国内，虽然跳绳已经成为小学体育课程中重要的内容之一，但是对于小学生跳绳课程的研究相对较少。近年来，随着人们对于儿童身心健康重视程度的提高，越来越多的学者开始关注小学生跳绳课程。

钟晓辉（略论小学体育跳绳运动的开展[J].新课程研究，2020（14）：112-113）跳绳运动是通过身体持续性的跳跃，让身体的下肢肌肉进行有规律的舒张收缩，对于学生肌肉的发育作用非常明显，在跳绳运动过程之中，实现对学生在骨骼方面进行纵向压力，来刺激学生的韧带和骨骼肌的生长发育，对于提高学生的身体素质作用明显^[4]。

周红燕（跳绳在小学体育教学中的积极作用[J].文科爱好者（教育教学），2021（04）：171-172）指出，跳绳运动需要身体的各个器官相互充分的协调配合来完成，尤其是需要脑、腿、手之间的充分的协调配合，对提高学生的身体的灵敏性和各器官之间的协调性作用明显。在跳绳的过程中，实现了学生对身体各个部位之间进行充分的锻炼来增强身体的协调配合能力^[5]。

朱雪山（太原市阳曲县小学跳绳开展现状调查研究[J].体育科技文献通报，2020（01）：161-163.）指出，中小學生经常参加跳绳运动对增强韧带的力量、关节的力量和肌肉力量作用明显，对促进学生的骨骼的进一步生长，加强新陈代谢优势有目共睹。跳绳带来了学生灵敏性的提高、弹跳性的提升和协调性的加强^[6]。

江道华（我国跳绳运动研究可视化分析及启示[J].南京体育学院学报，2021（10）：22-30）指出：在跳绳运动中，学生的弹跳能力、耐力、协调能力等身体素质也会得到很好的提升^[7]。

综上所述，国外在跳绳运动方面主要集中在对学生身心健康方面的研究，以及跳绳

在学校体育教学方面的情况，研究的层面相对狭窄，但研究的深度非常好，具有一定的客观参考价值。国内对跳绳在研究的理论方面偏多，说明跳绳作为一项体育运动，对学生身体素质的提升意义非常明显。跳绳这一运动在中小学体育教学中被逐渐认可，对提升中小学生身体素质，促进学生身心健康全面发展具有一定现实作用。

1.4 研究方法

1.4.1 文献研究法

通过查阅相关文献，了解国内外小学生跳绳培训的现状、发展趋势和存在的问题等。

1.4.2 问卷调查法

设计问卷，以海口市美兰区小学 12 所小学学生和教师为研究对象，以分层随机抽样将海口市美兰区 9 个街道进行分层，在每一个街道里抽取一所小学，共 12 所学校发放学生问卷 420 份、教师问卷 48 份，其中每个学校学生问卷 35 份，教师 4 份，了解他们对小学生跳绳培训的认知、态度和需求等。

2 问卷调查设计及实施

本文以海口市美兰区小学开展跳绳课程开展情况及优化策略为研究对象，以体育科研方法为基础进行问卷设计，由本人亲自制定问卷调查的内容，同时发放、回收问卷，从而掌握第一手资料。本研究共设计两个问卷，一是教师问卷，二是学生问卷。

2.1 调查对象

以分层随机抽样将海口市美兰区 9 个街道进行分层，在每一个街道里抽取一所小学，同时还选取了参加 2022 年海南省小学生跳绳锦标赛的 3 所学校，共 12 所学校发放学生问卷 420 份、教师问卷 48 份，其中每个学校学生问卷 35 份，教师 4 份。具体见表 1：

表 1 调查的 12 所学校的基本信息

序号	学校	序号	学校
1	海口市第二十五小学	7	海口市第十三小学
2	海口市英才小学	8	海口市第二十九小学
3	海口市景山学校（小学部）	9	海口市第八小学
4	海口市美舍学校（小学）	10	海口市第十六小学
5	海口市寰岛实验小学	11	海口市白沙门小学
6	海口市龙峰实验小学	12	海口市高坡小学

2.2 问卷设计

根据研究目的,搜集与跳绳相关的文献,结合调查问卷的设计规定,最终制定了“海口市美兰区小学跳绳课程开展现状调查问卷”,为了保障问卷的有效性以及科学性,在导师以及其他教师们的帮助下,对问卷进行多次修订和优化,从而形成最终问卷。

2.3 问卷发放与回收

本人在2023年10-12月份,在海口市美兰区12所小学实地走访进行问卷的发放和回收。为本论文撰写提供主要参考与分析依据。具体发放情况如表2所示。

表2 问卷发放与回收统计表

问卷	发放问卷	回收问卷	有效问卷	回收率(%)	有效率(%)
学生问卷	420	411	405	97.9	98.5
教师问卷	48	44	44	91.7	100

3 海口市美兰区小学跳绳课程开展现状分析

随着海口市美兰区对学生体育教育的深入发展,校园体育文化建设也在逐渐得到重视,促进中小学生体质健康的运动将会成为一种新型的校园体育文化,这一种新兴的文化将极大地影响各校园的校风和学风,推动学校的全面发展^[8]。跳绳作为趣味性强的体育运动项目,适合小学阶段年龄特征的需要。本研究主要对海口市美兰区小学跳绳课程开展情况、教师教学内容、学生认知水平等现状展开调查,关注跳绳在海口市美兰区小学发展的最新动态,为其在学校中的普及和发展做好充分准备。

3.1 课程教学调查现状分析

3.1.1 教学内容分析

表3 海口市美兰区12所小学跳绳授课内容

序号	学校	授课内容
1	海口市第二十五小学	计时计数(1分钟单摇、双摇)、混合(3分钟10人长绳“8”字跳)、交互绳车轮跳
2	海口市英才小学	计时计数(1分钟单摇、双摇)、车轮跳
3	海口市景山学校(小学部)	计时计数(1分钟单摇)、交互绳
4	海口市美舍学校(小学)	计时计数(1分钟单摇、双摇)、10人“8”字跳车轮跳、交互绳、个人
5	海口市寰岛实验小学	计时计数(1分钟单双摇)、车轮跳、10人“8”字跳
6	海口市龙峰实验小学	计时计数(1分钟单摇、双摇)、10人“8”字跳

7	海口市第十三小学	计时计数（1 分钟单摇）、车轮跳
8	海口市第二十九小学	计时计数（1 分钟单摇）、交互绳 10 人“8”字跳、个人
9	海口市第八小学	计时计数（1 分钟单摇）、10 人“8”字跳、车轮跳
10	海口市第十六小学	计时计数（1 分钟单摇）交互绳
11	海口市白沙门小学	计时计数（1 分钟单摇）
12	海口市高坡小学	计时计数（1 分钟单摇）

从表 3 可以看出，在调查的 12 所学校均有开展跳绳课程，但每所学校的教学内容都存在一定的差异，从整体上来说，跳绳教学内容主要以一分钟单摇为主，其次是 10 人“8”字跳和车轮跳，但是，这些教学内容都较为单一，没有多样性和挑战性，在 12 所学校中，每一所学校都有开展 1 分钟单摇，可能是因为 1 分钟单摇是学生体质健康测试的内容，学校比较重视。而基于学校师资的限制，在开展其它时可能存在资源不足的现象。

3.1.2 教学组织形式分析

表 4 教师教学组织形式调查表

教学组织形式	个别教学	小组教学	班级授课
频率	3	6	12
百分比	25%	50%	100%

由表 4 得知，在调查的 12 所学校中，所有教师教学均采用班级授课组织形式，而在这些学校里，还有 9 所学校会在班级授课之后采用个别教学和小组教学的组织形式。这主要是因为所有学生在体育常规课中需要练习 1 分钟单摇，而采用个别教学和小组教学则是用来训练参加比赛的专业学生。由此可见，个别教学比较单一，而班级授课和小组教学可以增加学生之间的沟通与交流，提高团体意识、团队凝聚力等。

3.1.3 教学方法分析

表 5 教师教学方法调查表

教学方法	讲解示范为主	自主练习	辅导为主	其他
人数	25	14	3	2
百分比	56.82%	31.82%	6.82%	4.55%

由 5 得知，教师在授课过程中采取最多的方法是讲解示范法，占调查总数的 56.82%，这种方法教师占据主导地位，以教师为主，学生为辅，比较合理可行。31.82%体育教师

以学生为主自主练习，教师充当引路人。教学方法需改变，因为使用同一种模式进行教学很容易导致学生出现厌倦的情绪，这种情绪会严重影响教学质量，为了吸引学生的注意力，教师可以采取一些竞赛激励法和游戏法来活跃课堂气氛。

3.2 教师调查现状分析

体育教师是体育训练和教学工作的计划者和组织者，在教学过程中处于主导地位，其业务能力、教学能力以及组织能力等，对体育运动项目的发展有着重要的影响。因此，想要全面了解花都区小学跳绳运动发展的实际情况全，就一定要先对海口市美兰区小学体育教师的基本情况进行深入了解。

3.2.1 体育教师年龄与性别的调查与分析

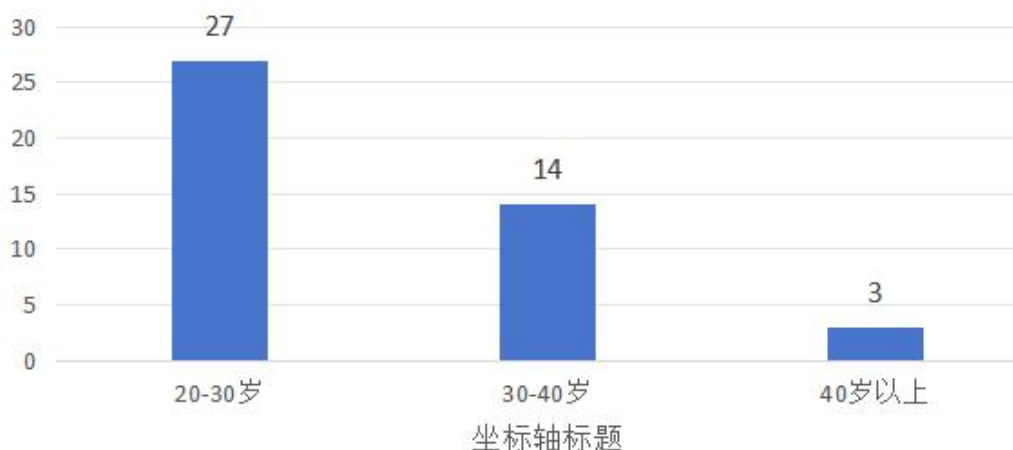


图 1 体育教师年龄情况

从图 1 可知，海口市美兰区小学体育教师年龄在 20 岁到 30 岁左右的人数最多，其次是 31 岁到 35 岁之间，年轻的教师成为跳绳教学的主力军。体育教师的性别比差距不大，基本持平。

综上，海口市美兰区小学跳绳的教师主要以中青年教师为主，并且逐渐朝着年轻化发展，男女性别区别不大，已经逐渐发展成为小学体育教学中的中流砥柱，为海口市美兰区小学跳绳的深入发展提供雄厚的师资力量。

3.2.2 体育教师学历的调查与分析

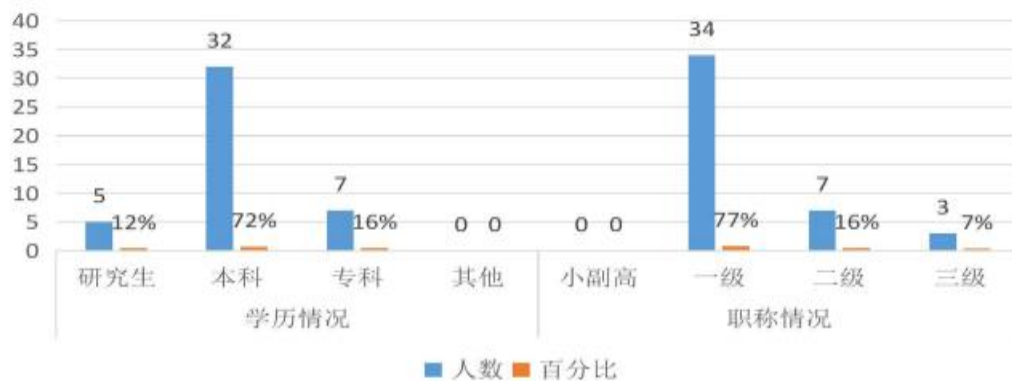


图2 体育教师学历情况

从图2可知，体育教师学历方面，以本科为主，占总调查人数的72%；专科学历的教师人数占总人数的16%；研究生占总人数的12%。可以看出，海口市美兰区小学体育教师的学历构成方面是以本科为主，研究生等高学历的专业人才相对比较欠缺。从职称方面看，一级教师占比最高为77%，其次是二级教师7人，占总人数的16%，三级教师3人，占总人数的7%。这表明大部分教师都具备优秀的教学经验，从人数的分布上来看相对比较合理。

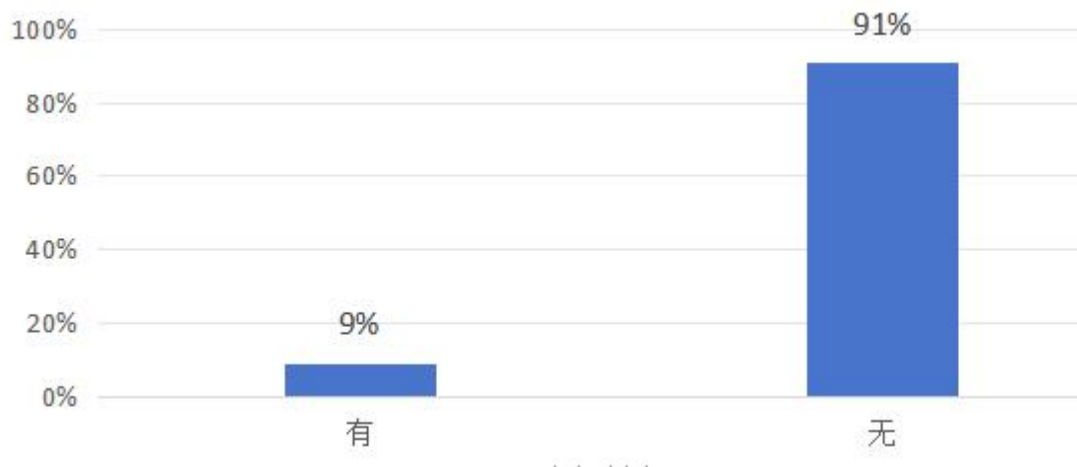


图3 跳绳专业体育教师信息统计

从图3可知，91%的学校没有跳绳专业教师，只有9%的学校有跳绳专业教师，这说明大部分的教师没有接受过专业的跳绳训练和培训，这可能导致教师在教学理念、学术交流、教学成果等方面存在一定的分歧。

3.2.3 体育教师对跳绳学习途径的调查与分析

我国对于跳绳运动的重视程度越来越高，体育教师对跳绳的了解途径也越来越广。从调查海口市美兰区小学体育教师对跳绳的了解途径结果来看（图4所示）：排在第一位的是交流比赛和互联网，分别占总量的70%，通过书籍和光盘等媒介传播的占据总量

的 48%。

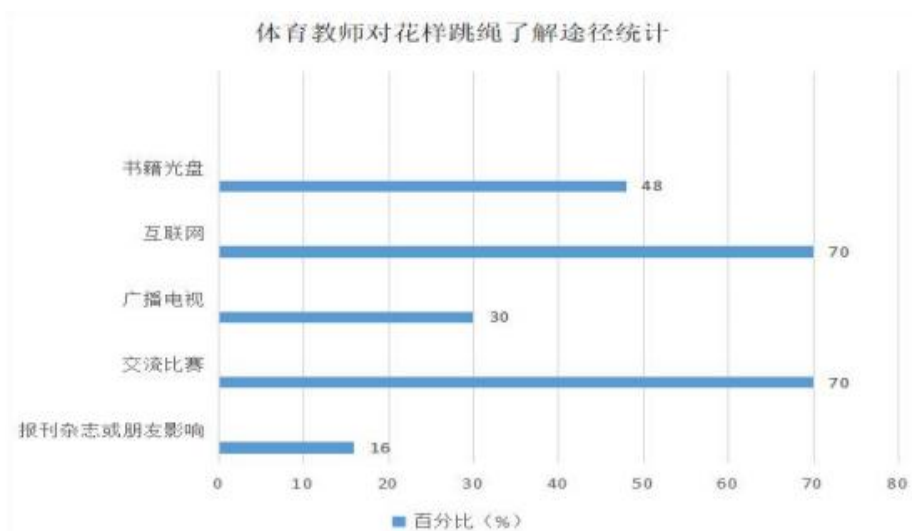


图 4 体育教师对跳绳了解途径统计

其中广播电视占据总体的 39%。最少的是通过报刊杂志以及朋友之间的交流传播，其占据总体的 16%。将这些数据进行分析以后可以发现，海口市美兰区小学的体育教师了解跳绳最主要的途径就是通过网络和比赛。虽然通过比赛和互联网了解到的跳绳具有很强的观赏性，但是如果自己没有经过专业的跳绳培训，在教学中就会遇到许多问题。

3.3 学生调查现状分析

跳绳是一项将音乐、动作姿态、肢体和绳子完美配合的一项体育运动，学生在练习过程中，往往需要扮演不同的角色，在摇绳者与跳绳者之间不断转换，跳绳者要想跳得好，需要摇绳者把控好摇绳力度与节奏，而跳绳者则需要注意跳绳的间隔与时机。通过对海口市美兰区小学生的调查分析，可以了解跳绳在小学中的发展程度和小学生对其的喜爱程度。

3.3.1 学生喜欢参与的体育项目

表 6 学生喜欢参与的体育项目统计

项目	统计	排序
篮球	245	1
足球	238	2
健美操、啦啦操	201	3
跳绳	187	4
排球	159	5
武术	103	6

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/306153234132010155>