

“浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发与实践

陈丽¹ 周明^{1*} 庄立²

1. 昆明学院, 云南 昆明 650000

2. 云南工商学院, 云南 昆明 650000

[摘要]本研究以河口县北山小学为例, 深入探讨“浸润计划”大环境下, 花样跳绳作为校本课程的开发历程的实践情况。阐述研究的背景与意义, 包括相关政策的驱动及花样跳绳项目本身所具备的显著优势。在校本课程开发过程中, 将花样跳绳作为助推校本课程开发的特色项目, 旨在培育大课间体育文化及促进校本课程的优化与开发; 课程实践含内容、考核、实施细节; 通过花样跳绳校本课程的开发与实践, 得到以下成效: 增强学校体育特色化发展、提高体育教师的专业素养及提升学生参与体育活动的质量。该研究为同类地区提供了理论依据和实践经验。

[关键词] 浸润计划; 小学; 花样跳绳; 校本课程

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13990

中图分类号: G623

文献标识码: A

Development and Practice of School-based Curriculum for Pattern Jump Rope at Beishan Primary School in Hekou County under the Background of the "Infiltration Plan"

CHEN Li¹, ZHOU Ming^{1*}, ZHUANG Li²

1. Kunming University, Kunming, Yunnan, 650000, China

2. Yunnan Technology and Business University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract: This study takes Beishan Primary School in Hekou County as an example to explore in depth the practical situation of the development process of patterned skipping rope as a school-based curriculum in the context of the "infiltration plan". Elaborate on the background and significance of the research, including the driving forces of relevant policies and the significant advantages of the rope skipping program itself. In the process of developing school-based curriculum, using skipping rope as a characteristic project to promote school-based curriculum development aims to cultivate a sports culture during breaks and promote the optimization and development of school-based curriculum; Course practice includes content, assessment, and implementation details; Through the development and practice of school-based curriculum for patterned skipping rope, the following results have been achieved; Enhance the characteristic development of school sports, improve the professional competence of sports teachers, and enhance the quality of students' participation in sports activities. This study provides theoretical basis and practical experience for similar regions.

Keywords: infiltration plan; primary school; fancy rope skipping; school-based curriculum

引言

在新一轮基础教育课程改革的浪潮中, “浸润计划”作为深化学校体育教育改革的重要一环, 为学校体育校本课程的开发与实践提供了全新的视角和广阔的空间。河口县北山小学积极响应国家教育政策的号召, 依托“浸润计划”的核心理念, 致力于将传统体育项目——花样跳绳, 创新性地融入学校校本课程体系之中。校本课程, 作为学校自主设计的课程体系, 是对国家及地方课程的有益补充和本土化延伸, 尤其在丰富体育与健康课程内容方面扮演着关键角色。体育类校本课程, 作为学生接触并掌握多样体育技能的重要渠道, 其合理开发对于破解当前教育难题具有紧迫性。花样跳绳, 作为新课标中推崇的时尚运动项目, 凭借其简单易学、趣味性强等特点, 为传统体育课程的多元化提供了有力支撑。本文旨在探讨“浸润计划”背景下, 河口县北山小学花样跳绳校本课程的开发与实践。通过分析课程开发的意义、目标设定、内容安排、实施途

径以及成效评估等方面, 总结经验教训, 为其他学校提供有益的借鉴与参考。因此, 探索如何高效地将花样跳绳融入校本课程, 不仅关系到学生体质的全面提升, 也直接影响到学校课程结构的优化以及新课标精神的深入贯彻。鉴于此, 河口县北山小学在“浸润计划”的推动下, 积极开发花样跳绳校本课程, 旨在培养学生的运动兴趣, 提高学生的身体素质。研究将对北山小学花样跳绳校本课程的开发与实践进行详细介绍。

1 研究的背景及意义

1.1 研究的背景

党的二十大报告着重指出, 必须全面贯彻党的教育方针, 确保立德树人的核心任务得到有效落实, 致力于培养有德、智、体、美、劳各方面均衡发展的社会主义建设者和接班人。体育是学生健康成长与成才不可或缺的基础, 总书记强调: “务必树立健康至上的观念, 确保体育课程充足且全面, 助力学生在体育锻炼过程中感受快乐、

增强体质、完善性格、砥砺意志。”实施浸润计划是贯彻习近平总书记关于教育重要论述，落实“五育并举”的重要举措。“云南省学校体育浸润行动计划”是一项以提高学生身体素质为主要任务的立德树人工作，对推进新时代学校体育改革发展，促进教育公平，探索高校支持中小学体育协同发展，全面提升中小学体育美育质量，引导高校师生强化服务社会意识等具有不可替代的重要作用。“云南省学校体育浸润行动计划”遴选了29个云南省边境县（市）作为云南各高校帮扶对象。2023年6月27日云南省教育厅颁发的《怒江州迪庆州和边境县学校体育美育浸润行动计划实施方案》明确提出各高校要发挥优质教育资源优势帮助中小学校和实施2-4门体育课程。云南省边境县（市）学校体育教育资源相对落后，体育课程开展条件和形式相对有限。花样跳绳是一项蕴含深厚民间传统的体育项目，凭借其独特魅力，恰好契合校本课程开发的理念。其优势在于开展方式灵活多变，器材简便易携，对场地条件宽容度高，既适合个人自我挑战，也便于群体共乐。除展现显著的健身成效，还极具高度的观赏性和趣味性，是针对云南省边境县（市）场地资源有限的情况下，作为校本体育课程开发的优势项目。因此，该研究以云南省边境县河口县作为研究个案，针对该县的小学实际情况开发一套完备的花样跳绳课程体系，并在此基础上进行实证研究，探索其成功的经验，为云南省边境县（市）学校的花样跳绳校本课程开发提供理论依据和实践经验，促进花样跳绳校课程在云南省边境县（市）的普及。

1.1.1 浸润计划的推行加速学校体育校本课程的开发

相较于国际校本课程开发的悠久历史，我国在此领域的探索虽起步较晚，但步伐坚定。2005年，教育部提出的“浸润计划”，作为深化体育教学改革的重要举措，明确指出：“通过强化体育文化的浸润作用，优化体育课程结构，推动国家课程、地方课程与学校体育课程的深度融合。”这一计划为我国学校体育课程的革新指明了具体方向。在此基础上，2007年，教育部进一步发布《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》，特别强调“构建国家、地方、学校三级体育课程管理体系，鼓励学校根据自身特色和学生的需求，开发具有校本特色的体育课程”，这一举措显著增强了校本课程在学校体育教育体系中的重要性，为学校提供更大的课程创新与自主决策空间。自此，我国教育领域愈发重视以校园文化为精髓、以教师为主导、以学生体质健康为首要目标的校本体育课程开发工作。因此，“浸润计划”的推行，彰显体育教学内容的丰富多样性，并与地域文化特色及学生个性化成长需求紧密联系。

1.1.2 简便易行的花样跳绳是小学校本课程开发的优势项目

跳绳运动，这一承载着丰富历史文化内涵的民族传统体育项目，在我国拥有悠久的历史渊源。而花样跳绳，这

一运动形式是在深度汲取中华民族传统跳绳精华的同时，巧妙融入现代多种运动项目的独特元素，历史演变而逐渐成熟起来的新型运动。它融合舞蹈、体操、武术、音乐等现代元素的精髓，并以其独特的魅力深受大众青睐。花样跳绳所具备的显著优势，与校本课程开发的理念不谋而合。将花样跳绳纳入体育教学内容，这项运动不受人数、年龄和性别的约束，同时对运动场地的要求也颇为宽松。所需器材仅为一根绳子，既简单又便于携带，操作易行。花样跳绳的魅力在于它要求全身协调一致，节奏感鲜明，充满趣味性，极受中小学生的喜爱。作为一项广受欢迎的大众健身项目，花样跳绳不仅具备显著健身功效，更因其高度的观赏性和娱乐性，在校本课程开发中占据优势地位。

1.2 研究的意义

1.2.1 理论意义

目前，针对花样跳绳运动推广的学术研究与文献参考尚显匮乏，且主要集中在北京、上海等大城市。在开发花样跳绳作为云南省边境地区体育校本课程方面，该领域的研究也较为薄弱。本文以云南省边境县河口县北山小学作为研究个案，根据河口县学校实际情况，针对性地开发一套适合该地区开展的花样跳绳课程体系，从而为同类地区学校开展花样跳绳教学提供理论依据，在“浸润计划”背景下为云南省各高校为帮扶学校开发体育课程提供新的思路。同时，本研究旨在为全国各省市花样跳绳运动的发展提供理论参考，以期促进该运动在全国范围内的持续健康发展。

1.2.2 现实意义

国家课程和地方课程在一定程度上限制了学校课程的灵活性，而开发校本课程则是对既定课程的补充和优化。花样跳绳所需器材简单，对场地条件要求不高，易于组织开展。它的特点展现出开发为校本课程的优势。其多样化的动作技巧和灵活多变的开展形式，为体育课程内容增添丰富性，进一步完善了体育课程体系。顺利推进花样跳绳校本课程的开发与实践工作，有助于云南省边境地区学校打造独特的体育特色，进一步繁荣校园文化，提升体育教师的专业技能与素养，并对学生身心健康及智力成长产生积极影响。

1.3 核心概念的界定

1.3.1 花样跳绳概念界定

绳子，这一日常用品，其历史可追溯至远古时期，当时人们以打结的方式来记录事项与数量^[1]。据传，古人们利用麻纤维编织成绳，而在闲暇之余，他们发现跨跃这些绳子颇为有趣，孩童们更是乐此不疲，随意地跳跃着，这些无意识的动作逐渐演变，形成了跳绳的初步形态，进而成为了儿童间流行的日常游戏^[2]。根据2001年版《体育大字典》的记载，跳绳作为一项历史悠久的传统娱乐活动，在我国已流传逾千年之久。其起源可追溯至唐代，它被命

名为“透索”，历史变迁，在宋代被更名为“跳索”，明代时又称为“跳白索”，而至清代，则进一步演变为“绳飞”。在《宛署杂记·燕都灯市》中也有记载，将其曰为跳百索^[3]。清朝《有益游戏图说》记载：“手持六尺麻绳，头顶绕足跳，名曰绳飞”^[4]。至民国初年改称“跳绳”，其娱乐性深受儿童喜爱。

跳绳，作为一种体育游戏，要求有节奏地完成跳跃动作。“花样”意指不同的样式与种类。有观点指出，花样跳绳是对传统跳绳的革新，它融入了体操、舞蹈、音乐等现代元素，使之更加新颖、富有节奏与韵律^[5]。另有研究认为，花样跳绳是传统跳绳的艺术化升华^[6]。本研究在综合文献分析与个人实践经验的基础上，将花样跳绳界定为：它是以传统跳绳为基础，通过单人、双人或多人运用不同摇绳技巧，配合多变的跳跃方式，并融入音乐、舞蹈、体操等元素，从而创造出一种艰巨健身效果、娱乐性、表演性和竞技性的新型体育运动项目。

1.3.2 校本课程概念界定

当前，关于校本课程的研究颇为丰富，但这一概念本身较为宽泛且定义多样，缺乏统一标准。王斌华教授在其著作《校本课程论》中对此进行了阐述，他提出：“简而言之，校本课程即指由学校内部教师负责开发、执行及评估的课程。具体而言，它涉及某类或某级学校的个别、部分乃至全体教师，根据国家教育目标，在分析学校内外部环境的基础上，针对特定学生群体（如本校、本年级或本班级）所设计、实施及评估的课程。”王教授进一步对校本课程进行了细致划分，将其分为显性课程和隐性课程两大类。显性校本课程由学校全体或部分教师直接开发、实施及评估；而隐性校本课程则体现在教师执行国家课程时，其个人教学特色、教学环境及学校人文氛围对学生产生的潜移默化影响，其表现形式较为含蓄，主要包括三个方面：一是课程内容的拓展；二是对个别学生需求的适应；三是教师创新意识的发挥^[7]。

在《体育校本课程开发及相关概念的界定》一文中，周登嵩与董翠香两位学者将校本课程划分为狭义与广义两个维度。狭义上的校本课程，是与国家课程、地方课程相对应的，特指学校根据自身特色与需求自主开发的课程，这部分课程通常占据总课时的约5%，旨在激发学校在课程设计上的自主性与创新性。而广义上的校本课程，其涵盖范围更为广泛，不仅包括了国家课程与地方课程，还纳入了经过学校本土化改造后的课程，其核心目标是确保课程内容能够更好地适应学校的实际情况及学生的个性化需求^[8]。曾万华在《浅析小学体育校本课程的开发与研究》中提出，新课改下，体育教师应认识到四点：一是“健康第一”，体育首要目的是强身健体；二是以学生发展为本，体育应促进身心放松、交流能力及积极生活习惯的培养；三是从学校实际出发，选择适合学生的体育项目；四是搭

建创新发展平台，使体育项目更有趣，激发学生参与。

2 “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发

2.1 花样跳绳校本课程是助推校本课程开发的特色项目

花样跳绳作为一种集健身、娱乐、竞技于一体的体育项目，在学生群体广受欢迎。北山小学针对学校具体情况，将花样跳绳纳入校本课程，通过系统的课程设计和实践教学，使学生在掌握基本跳绳技能的基础上，进一步挑战自我。在开发过程中，学校深入挖掘花样跳绳所蕴含的多元价值，将其与音乐、舞蹈、艺术等多种元素相融合，创造出独具特色的跳绳文化。此外，相较于传统的体育课程，花样跳绳更加灵活多变，不受应试考试的刻板限制，能够最大限度地根据学生的个人兴趣和实际需求来设计教学内容。一方面，花样跳绳具有极高的经济适用性。它所需的器材极为简便，仅需跳绳即可，无需大量资金投入，也不依赖于专业的运动场地或复杂的设施。因此，在经济发展水平相对较低的地区，花样跳绳作为一种低成本的体育校本课程，具有较高的推广价值。另一方面，花样跳绳易于推广和普及。它不受时间、地点和天气的限制，能够在课间、课后或课外活动中进行。这种灵活性确保了花样跳绳能够在各种条件下持续开展，为学生提供不间断的锻炼机会。同时，它是极为适合广大师生群体进行推广及普及，学校可以组织跳绳比赛、表演等活动。由此可见，结合北山小学所处环境的具体情况，开发花样跳绳校本课程为体育教学注入新活力，在多个层面上推动校本课程的全面发展。

2.2 花样跳绳校本课程有助于培育学校大课间体育文化

在当今的校园生活中，大课间体育活动已成为学生放松身心、强健体魄的重要环节。而花样跳绳校本课程，作为集趣味性、挑战性及团队协作为一体的新兴体育项目，正日益成为塑造学校大课间体育文化的重要力量。花样跳绳以独特的魅力，带来全新的运动体验，打破传统可见活动的单一模式。北山小学花样跳绳校本课程的推行，对于营造充满正能量的校园氛围起到积极作用。在大课间时段，学生成群结队地练习花样跳绳，彼此间的互动与交流构建了良好的学习环境，这正是大课间体育文化所追求的。更为关键的是，花样跳绳校本课程的推广，能够有效引导学生树立正确的体育观念。通过参与花样跳绳的学习与实践，学生能深切感受到运动的欢愉和裨益，进而更加珍惜体育锻炼的机会，积极参与花样跳绳。花样跳绳作为融合传统与现代、技巧与技术的体育项目，正是学校体育文化中悄然占据一席之地。其独特的魅力不仅在于身体全面锻炼，更在于它所带来的精神愉悦和团队写作的强化。因此，花样跳绳以其独特的魅力与价值，正是符合校本课程开发的具体要求，不仅是学生强健体魄、展现自我的推手，更是

推动学校体育文化向多元化发展的重要驱动力,从而引领学生积极投身于各类体育活动中。

2.3 花样跳绳的健身价值促进校本课程的优化与开发

跳绳,作为一项历史悠久且高效能的健身运动,其在强化个人反应速度、耐力培养以及身体协调性提升与体态塑造方面展现出了非凡的潜力,其健身价值在持续的科学实践中不断得到验证与推崇。据权威研究揭示,持续一小时的花样跳绳运动能够高效燃烧体内约 1000 卡路里的热量,同时维持与慢跑相似的心率水平,却巧妙地规避了长时间跑步可能引发的膝、踝关节损伤风险,彰显了其独特的运动优势。花样跳绳以其经济实惠的价格、便于携带的便捷性,在众多体育器材中脱颖而出。它在保留传统跳绳精髓的同时,巧妙且创新地融入单人、多人花样技术动作的新元素,使得这项运动在益智启迪、娱乐休闲及表演艺术方面实现了质的飞跃,深受广大学生群体的青睐与喜爱。随着花样跳绳在学生中的普及度日益提升,其在健身、心灵滋养及智力开发方面的独特魅力也日益凸显,成为促进学生全面发展的有力推手。面对当前学生健康体质状况下滑的严峻挑战,花样跳绳的教育性与健身性价值愈发受到教育界的广泛认可。花样跳绳的实践中,练习者需实现手脚、眼脑、臂腰等多方面的紧密协同,这对于提升学生的身体协调性、增强心肺机能及心血管系统功能具有显著效果。因此,在北山小学开设花样跳绳课程,能够为学生的健康成长提供强有力的支持。

3 “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程实践

3.1 花样跳绳课程内容

花样跳绳,如其名所示,是由多种变幻莫测的花样技巧组合而成,主要可细分为短绳、长绳以及单人跳绳与多人协同跳绳两大类。在河口北山小学,针对花样跳绳这一校本课程的安排,学校采取灵活多样的教学策略,依据学生的阶段能力的不同,将花样跳绳校本课程开发分为低年级(1—3 年级)和高年级(4—6 年级)。由于低年级和高年级的学生接受能力的差异,我们将花样跳绳动作划分为基础技能和进阶技能。如表 1 所示。

表 1 花样跳绳校本课程内容选配

年段	低年级基础技能	高年级进阶技能
内容	基本跳、并脚跳	前后转换跳、双摇跳
	交叉腿跳、交换脚跳	反摇跳、前后交叉跳
	开合跳、提膝腿跳	车轮跳、敬礼跳
	左右侧打、手臂缠绕	胯下缠绕、弹踢腿
	车轮跳、转换跳	简单接放绳
	长绳节奏感练习	交互绳进出绳
	八字绳无绳跑动 组合表演跳	八字绳穿梭跳 组合表演跳

由表 1 可见,该课程分为低年级和高年级两个层次,

低年级注重基础技能,如基本跳、并脚跳、交叉腿跳等;高年级则进阶到前后转换跳、双摇跳、胯下缠绕等技巧。课程内容丰富,涵盖短绳、长绳及单人、多人协同跳绳。通过灵活的教学策略,注重培养学生的动作协调性和节奏感,如长绳节奏练习和八字绳无绳跑动,旨在提升学生的运动能力和团队协作能力,为学生的全面发展打下坚实基础。

3.2 花样跳绳考核方案

花样跳绳考核是对技术水平的一次全面评估,不仅是衡量学生的掌握程度的关键标尺,更是激励学生精进的动力。基于学生学练的实际吸纳情况,我们精心设计了一份全面评估学生技能掌握度的考核量表,该量表详尽地囊括各项关键要素:学习技能掌握度、学习态度与参与度、学习进步幅度等来进行系统的考察、为制定个性化教学计划提供依据。考核量表详见表 2。

表 2 学生花样跳绳定量考核量表

成绩				
考核项目	等级	性别	低年级	高年级
30 秒单摇	优秀	男	90 以上	110 以上
		女	85 以上	100 以上
	良好	男	80~90	100~110
		女	70~85	90~100
	中等	男	70~80	90~100
		女	60~70	80~90
	及格	男	55~70	75~85
		女	45~60	65~70
	不及格	男	55 以下	65 以下
		女	45 以下	55 以下
60 秒并脚跳	优秀	男	95 以上	115 以上
		女	80 以上	100 以上
	良好	男	75~95	95~115
		女	65~80	85~100
	中等	男	50~75	70~95
		女	40~65	60~85
	及格	男	30~50	50~70
		女	20~40	40~60
	不及格	男	30 以下	50 以下
		女	20 以下	40 以下

定量评估在跳绳考核中,聚焦于学生动作频率与耗时比率的精确计量,通过限定时段内学生跳绳速度的具体数值来直观反映其实际表现。此过程既能量化评价学生的体能水平,还在考核期间为学生提供技巧上的即时反馈,借助测试结果进一步评估其耐力极限与心肺机能状况。

而定性评估则在跳绳测试中侧重于对学生动作技能的深入考量,依据学生自创的花样跳绳动作的复杂性与

创新性实施个性化评分。这一环节极大地激发了学生在编排与创新方面的潜能，同时也促进团队协作能力的显著提升。通过此类考核，能够细致剖析学生在学习花样跳绳过程中的优势与待改进之处，并在专业教师的悉心指导下，不断优化教学策略，推动花样跳绳教学的全面发展与完善。

表 3 学生花样跳绳定性考核量表

成绩	标准
优秀	展现出较强的编排能力，动作独特且富有创意；动作标准、流畅，节奏感较强，无明显失误，团队配合默契，队形变换富有美感。
良好	具有较强的新动作、新组合能力，但创意稍逊于优秀等级；动作基本标准、流畅，节奏感较强，偶尔有小失误。团队协作好，队形变换自如。
中等	有一定的新动作、新组合能力，但创意有限；动作基本标准，但流畅度和节奏感有待提升，团队协作一般，节奏感有差异，队形变换基本自如。
及格	有少量的新动作、新组合，但创意不足；动作基本标准，但存在明显失误；团队写作存在差异；队形变换不够自如或美感不足。
不及格	无新动作、新组合尝试，动作单一；动作不标准，存在严重失误；团队节奏感严重不一致；无队形变化。

3.3 花样跳绳课程实施

河口县北山小学花样跳绳课程的实施，是一个系统且富有创意的过程。首先，明确教学目标。遵循学生的个体差异性，设定不同的教学目标。譬如，低年级学生主要学习基础跳绳技巧，练习绳感。如摇绳、起跳和落地，感受身体协调发力等。高年级学生则进一步学习单人花样技巧，如交叉跳、前后转换跳及胯下缠绕等；更加注重双人及团体项目的学练，培养默契和协作能力。同时，制定丰富的教学内容。课程内容涵盖应从基础到高级的花样跳绳技巧，通过生动的图片、视频和示范讲解，帮助学生快速掌握动作要领。结合游戏和比赛形式，激发学生的学习兴趣与参与度。除外，为确保教学场地与时间，将花样跳绳课程纳入学校体育教学计划。一方面，选择平坦、干燥、无障碍物的场地，如：操场与体育馆，以确保学生安全练习，避免运动损伤的发生。另一方面，北山小学课程的时间与频率安排充分考虑学生的作息习惯与体能状态，确保学生在最佳状态下进行学练。将课程安排在上午或下午并充分利用课余时间，如早上 8:00 至 10:30 之间，或下午 15:00 至 17:00 之间。这些时段，学生的精神状态较好，且不易受其他课程或活动的影响。同时，每周安排三至四次课程，每次课程时长为 45 分钟左右，这样的频率和时间安排，既能保证学生有足够的时间进行学练，又能避免过度训练导致的疲劳和受伤。最终，重视教学方法的创新实践。通过综合运用精讲多练、生生互动、师生互动及数字化教学等多种方式，来更有效地协助学生理解、掌握和运用花样跳绳的各项技巧。由此可见，河口县北山小学花样

跳绳课程实施充分考虑学生、学校的实践情况与需求，以提高学生的跳绳水平和身心健康，从而助推花样跳绳校本课程的开发与实践。

4 “浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课程开发与实践的成效

4.1 增强学校体育特色化发展

在浸润计划的推动下，河口县北山小学体育校本课程的开发紧密贴合学校实际，充分发挥学校在花样跳绳方面的优势，成功打造出具有鲜明特色的花样跳绳校本课程，使学校体育教育焕发新活力。浸润计划实施以来，北山小学高度重视花样跳绳的普及与发展，将其视为提升学生体质、培养团队精神的重要途径。围绕花样跳绳项目，学校精心设计一系列校本课程内容，通过专业教师的指导，选拔出一批批技术精湛的学生参与校队和日常训练。此外，学校还定期举办花样跳绳比赛和展示活动，邀请家长和社区居民共同参与，营造浓厚的花样跳绳文化氛围，彰显学校在花样跳绳方面的独特魅力。

4.2 提高体育教师的专业素养

浸润计划在北山小学推广花样跳绳校本课程，对教师而言，成效显著。通过参与这一计划的实施，教师们既掌握花样跳绳的专业技能，更在教学方法和课程设计上实现突破。他们深入研究花样跳绳的特点，结合小学生的身心特点，设计出富有创意和趣味性的教学方案，使得体育课程更加生动、有趣。此外，浸润计划还促进教师的专业成长。在开发课程的过程中，教师们需要不断学习新知识，探索新技能，这促使他们不断提升自己的专业素养。同时，他们还需要与学生、家长以及其他教师进行沟通和协作，这锻炼了他们的沟通能力和团队协作精神。更重要的是，浸润计划推动教育创新。教师们不再局限于传统的体育教学方式，而是敢于尝试新的教学方法和手段，如游戏化教学、情境模拟等，使得体育教学更加符合现代教育的理念。这一计划的实施，提升花样跳绳校本课程的教学质量，也为其他课程的开发提供有益的借鉴和启示。

4.3 提升学生参与体育活动的质量

河口县北山小学积极响应国家关于加强青少年体育工作的号召，通过浸润计划的实施，深度开发并实践花样跳绳校本课程。这一举措极大地丰富学校体育活动的多样性，为学生们提供更多元化、更有趣的体育锻炼选择，进一步激发学生们对体育运动的热情。在花样跳绳这一特色项目的引领下，学生们对体育的热情空前高涨。他们在体育课上积极参与花样跳绳的训练和比赛，还在课余时间自发组织跳绳活动，形成浓厚的体育氛围。以实际调研为例，自浸润计划实施以来，该校参与花样跳绳的学生数量显著增长。这一变化不仅体现在参与人数的增加上，更体现在参与群体的广泛性上。如今，花样跳绳校本课程已经覆盖学校的各个年级，从低年级到高年级，学生们都积极参与其中。特别是低年级的学生，他们对花样跳绳的热情尤为

高涨。值得一提的是，女生参与花样跳绳的比例也显著提升。在过去，由于传统观念的影响，女生在体育方面的参与度相对较低。然而，在花样跳绳这一特色项目的引领下，女生们逐渐发现体育运动的乐趣和魅力，积极参与其中，与男生形成均衡的参与格局。这一变化不仅体现花样跳绳对不同性别学生的广泛吸引力，也展示学校在推动性别平等方面的积极努力。

5 结语

本文基于“浸润计划”的背景，探讨河口县北山小学花样跳绳校本课程的开发与实践。积极响应国家教育方针，结合地方实际情况，充分发挥花样跳绳器材简单、易推广等优势，旨在丰富课程体系，提升学生身体素质与综合能力。在课程开发过程中，北山小学将花样跳绳作为特色项目融入校本课程，挖掘其多元价值，推动校本课程全面发展。同时，该课程打破传统课间单调性，营造积极氛围，成为培育学校大课间体育文化的重要力量。通过优化课程内容与结构，花样跳绳的健身价值得到充分发挥，促进校本课程的优化与开发。课程实践方面，内容注重基础技能与进阶技巧的结合，涵盖短绳、长绳及单人、多人协同跳绳等多种形式。考核方案全面评估学生水平，激发潜能，促进教学优化。实施过程中，教学目标明确，内容丰富，教学方法创新，充分考虑学生实际情况，确保教学时间与场地。课程成效显著，增强学校特色、提高教师素养以及提升学生质量，以期同类地区学校提供宝贵的理论与实践参考。

基金项目：2024 年度云南省教育厅科学研究基金项目，“浸润计划”背景下河口县北山小学花样跳绳校本课

程开发与实践（课题编号：2024Y810）

[参考文献]

- [1]葛令田.“心似双丝网,中有千千结”[D].大连:辽宁师范大学,2012.
 - [2]刘树军.高校体育教材花样跳绳[M].北京:高等教育出版社,2013.
 - [3]苏中军,丁华,张婧.“跳百索”作为实施全民健身计划有效载体的可行性分析[J].军事体育进修学院学报,2009,28(1):31-33.
 - [4]刘银.棋逢对手[J].嘉定区小学基于课程标准评价案例,2016(12).
 - [5]张李.花样跳绳对上海市初中生身体自尊影响的研究[D].上海:上海师范大学,2012.
 - [6]王海英,马云慧.跳绳的现代转型审视[J].体育文化导刊,2014(8):49-52.
 - [7]王斌华.校本课程论.[M].上海:上海教育出版社,2000.
 - [8]杨骞,马云昌.校本课程研究之一[J].中小学教学研究,2001(1).
- 作者简介:陈丽(1999—),女,彝族,贵州六盘水人,硕士在读,昆明学院,研究方向:体育教学;*通讯作者:周明(1965—),女,汉族,四川成都人,硕士,教授,昆明学院,研究方向:体育教育;庄立(1985—),女,汉族,湖南岳阳人,硕士,讲师,云南工商学院,研究方向:体育教育。