

小场地，大体育——小学花样跳绳特色课程的实施路径与研究

丁振 王伟*

北京市丰台区长辛店第七小学，北京 100072

[摘要]北京市丰台区长辛店第七小学地处丰台区河西地区，受学校场地条件限制，于2016年9月启动以花样跳绳为核心的学校体育特色发展探索，2023年正式构建花样跳绳课程体系。学校秉持“让运动赋能成长，让跳绳点亮校园”与“小场地做大体育”理念，通过“以点带面、全面普及、科研赋能、精英带动”的闭环策略，历经多年实践，形成了涵盖课程建设、活动开展、赛事参与、教科研推进的完整体系。实践表明，该课程有效提升了学生的学科核心素养与综合能力，培养了专业师资队伍，构建了家校社协同育人机制，成为我校学校体育的特色品牌。

[关键词]小学；花样跳绳；特色课程；实施路径

DOI: 10.33142/jscs.v6i2.19309

中图分类号: G898

文献标识码: A

Small Venue, Big Sports — Implementation Path and Research of Characteristic Curriculum for Primary School Patterned Skipping Rope

DING Zhen, WANG Wei*

Beijing Fengtai Changxindian No.7 Primary School, Beijing, 100072, China

Abstract: Changxindian No.7 Primary School in Fengtai District, Beijing is located in the Hexi area of Fengtai District. Due to the limitations of the school's venue conditions, it launched an exploration of the development of school sports characteristics centered on skipping rope in September 2016, and officially established a skipping rope curriculum system in 2023. The school adheres to the concepts of "empowering growth with sports, lighting up the campus with skipping rope" and "expanding sports with small venues". Through a closed-loop strategy of "leading the way with points, promoting comprehensive popularization, empowering scientific research, and driving elites", after years of practice, a complete system covering curriculum construction, activity development, event participation, and promoting teaching and scientific research has been formed. Practice has shown that this course effectively enhances students' core subject literacy and comprehensive abilities, cultivates a professional teaching staff, establishes a collaborative education mechanism between families, schools, and communities, and has become a distinctive brand of physical education in our school.

Keywords: primary school; patterned skipping rope; featured courses; implementation path

1 花样跳绳课程建设背景与理念

1.1 建设背景

我校位于丰台区河西地区，校园场地资源十分有限，学校特色体育项目开展受到一定制约。为破解场地困境，丰富学校体育教育内容，促进学生全面发展，学校自2016年起尝试以花样跳绳为突破口，探索适合本校实际的体育特色发展路径。跳绳运动具有器材简便、占用空间小、锻炼效果比较显著等特点，契合我校场地条件与学生身心发展需求。

1.2 核心理念

“小场地做大体育”：立足我校有限的场地资源，通过优化课程设计与活动组织，最大化挖掘学校体育教育价值，让学生在参与中实现核心素养和综合能力的双重提升。“让运动赋能成长，让花样点亮校园”：以花样跳绳为载体，不仅关注学生运动技能与体质的提升，更注重培养学生坚韧不拔的意志、团队协作的精神与创新实践的能力，营造积极向上的校园文化氛围。

2 花样跳绳课程建设历程与实施策略

2.1 课程建设历程

2.1.1 萌芽起步阶段：社团引领，点燃兴趣

课程建设初期，学校采用“以点带面”策略，以社团与校队建设为核心，打造课程发展“萌芽团队”。通过全校招募组建首批花样跳绳社团与校队，建立“每周固定训练+阶段性提升”的常态化训练机制。训练遵循“因材施教”原则，依据学生身体素质与运动基础，从基础动作到花样技巧再到多人协作动作逐步推进。

花样跳绳教学内容设计方面，学校依托社团教师辅导手册，系统规划了花样跳绳社团的教学体系。自2016—2017学年第一学期以个人花样初级动作为主起步，经过数年持续迭代，目前教学内容已全面覆盖个人绳、两人配合类（如两人一绳、车轮跳）以及交互绳、十人八字跳等多个层级与类别。在这一过程中，花样跳绳社团手册不断迭代完善，已成为指导社团教学实践的重要载体。



图 1 社团活动教师辅导手册

舞台进行比拼和展示（如表 1 所示）。

2.1.2 全面普及阶段：梯度课程，全员覆盖
(二) 梯度课程，全员覆盖

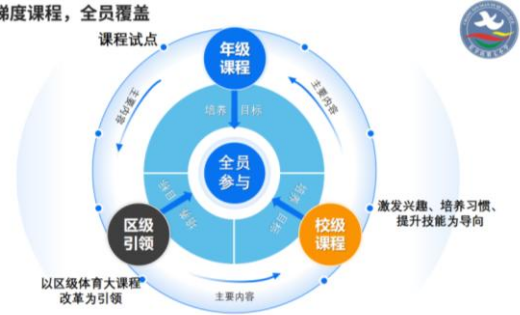


图 2 梯度课程结构图

依托 2016—2017 学年第一学期花样跳绳社团的教学基础，我校于 2017 年 4 月正式组建花样跳绳队。初期从社团中筛选 20 名兴趣浓厚、态度积极的学生作为核心队员，启动专项加练。

常规训练固定时间为周一至周五早晨 6:45~7:30，开展花样跳绳基础技能学习；为进一步提升学生花样技巧熟练度与团队协作能力，我们增设周六集训，时间为上午 8:00~11:30，重点进行花样跳绳进阶练习，包含个人花样、两人花样、交互绳和集体花样等。

为进一步扩大花样跳绳运动在学校的影响力，推动我校花样跳绳的普及和提高，我校搭建“校级花样跳绳队展示，花样跳绳班级联赛和花样跳绳队参加市区级比赛”多平台：一方面定期在学校运动会和六一儿童节进行展示，让全校师生近距离感受花样跳绳运动的魅力；同时基于北京市体育八条政策的颁布，开展花样跳绳班级联赛，循序渐进的达到“人人会跳绳、个个会花样”的最终目标。另一方面积极组织花样跳绳队参与全国、市、区级比赛，不断提升学生的花样跳绳的技术水平和运动能力。

2017 年六一儿童节，花样跳绳队首次登上校级舞台进行表演，赢得了师生一致好评，激发了全校师生对花样跳绳这项运动的兴趣。2018 年 5 月，我校花样跳绳队首次参加花样跳绳区级赛事丰台区第二届跳绳大赛，经过系统的训练获得了两个一等奖的好成绩；同年，花样跳绳队参加全国跳绳联赛河北固安站，第一次站在国家级赛事的

随着花样跳绳运动在我校的开展和普及，结合学生体质健康提升与运动技能发展的实际需求，我校于 2019 年率先在四年级开展校本课程试点，逐步积累专项教学经验、优化教学方法。

2023 年，基于丰台区推进体育大课程建设，作为区体育教研中心组成员，我校体育组部分教师参与编写 3-4 年级花样跳绳教学内容。同时以此为契机，在校领导统筹部署下，将花样跳绳全面纳入一至六年级常规体育教学，落实“每班每周 1 节花样跳绳课”，确保学校每位学生都能接受系统、连贯的花样跳绳教学。

花样跳绳课程建设始终严格遵循《义务教育体育与健康课程标准》，以“激发学生兴趣、培养良好习惯、提升运动技能”为核心导向。结合水平一、水平二、水平三学生身心发展规律与运动能力的不同，构建“基础启蒙教学—技能提升教学—综合运动教学”三阶递进课程体系：水平一的学生以跳绳游戏和基础动作训练为主，重点培养学生对花样跳绳的运动兴趣与自信心；水平二学生逐步进行花样技巧练习与团队配合训练，如个人花样、车轮跳、交互绳等，通过不断提升花样跳绳技术来为花样跳绳队输送人才或代表学生参加市区级比赛。水平三学生则是在花样跳绳个人绳、两人一绳、车轮跳、交互绳等基础上进行花样跳绳的创编等，培养学生的核心素养和综合能力。课程内容紧密贴合学生身心发展规律，切实达成“以绳健体、以绳育人”的教学目标（如表 2 和表 3 所示）。

表 1 北京市丰台区区长辛店第七小学 2018 年花样跳绳队参赛信息及成绩

赛事名称	参赛日期	参赛项目	获奖等级
丰台区第二届青少年“花样跳绳”比赛	2018 年 5 月 12 日	2 分钟 10 人同步跳	一等奖
		2 分钟 10 人交互绳绕 8 字跳	一等奖
全国跳绳联赛河北固安站	2018 年 11 月	规定套路一级	第一名
		个人花样	第三名
		4×30 秒单摇接力	第三名
		车轮跳	第一名
		30 秒单摇	第二名
		集体自编	第四名

表 2 花样跳绳特色课程结构一览表

年级	阶段定位	核心内容模块	能力目标
一、二年级	基础启蒙阶段	(1) 跳绳认知与器材使用 (2) 个人绳基础动作 (3) 节奏感与体能游戏结合 (4) 初步接触长绳	激发兴趣，建立基本节奏感与身体协调性。
三、四年级	技能提升阶段	(1) 个人绳花样组合（段位制一段） (2) 两人一绳配合 (3) 车轮跳基础 (4) 十人八字跳入门	掌握基本花样动作，具备初步协作能力，
五、六年级	综合拓展与展示阶段	(1) 北京市规定套路学习 (2) 车轮跳进阶与交互绳技巧 (3) 多人配合与队形变换 (4) 比赛模拟与展示训练	具备综合表演与竞赛能力，形成团队协作意识。

表 3 各年级内容体系详述

年级	核心模块	具体内容
一年级	基础认知与动作建立	认知类：认识跳绳、器材种类、绳长调节 技能类：并脚跳、徒手节奏练习、简单步法 配合类：初步接触长绳摇跳配合 体能类：模仿动物跳等游戏化训练
二年级	基础巩固与初步拓展	技能类：双脚交换跳，双摇、基本交叉跳等 配合类：两人一绳、十人八字跳 体能类：1 分钟计时跳
三年级	段位入门与协作起步	理论类：花样跳绳起源、术语、安全知识 技能类：段位制一段动作组合 配合类：两人一绳多种组合、车轮跳基础、十人八字跳入门 展示类：音乐配合下组合展示
四年级	系统训练与协作深化	技能类：个人花样集体规定一级 配合类：两人一绳进阶、车轮跳步法、交互绳十人八字跳 体能类：接力跳、计时跳、跳绳
五年级	规定套路与综合能力	技能类：北京市花样跳绳规定套路 配合类：交互绳十人八字跳竞速与花样步法 展示类：完整套路演练、队形变换
六年级	整合与实战应用	技能类：段位制二段动作组合、规定套路复习与提升 配合类：交互绳与十人八字跳的衔接与节奏控制 实战类：分组比赛、模拟赛制

在师资保障方面，学校多次组织教师赴上海、杭州等地参加全国花样跳绳教练员培训，目前体育组已拥有 1 名高级教练员、3 名初级教练员；定期开展“花样跳绳教学研讨”“花样跳绳课题研究”等校级教研活动；同步编写《长辛店七小花样跳绳特色课程》，为课程实施提供专业支撑。

2.1.3 深化提升阶段：科研赋能，优化内涵

学校坚持“以科研促教学，以教学助科研”，将花样跳绳作为重点研究课题，申报的《以花样跳绳为主的运动处方对肥胖小学生身体机能影响的研究》被评为丰台区十三五一般课题。组建由体育教师、校医、班主任组成的多学科科研团队，形成协同研究模式。

本课题研究的目的在于，对肥胖小学生开展以学校为主的运动干预，分析其对小学生体格指标、体成分指标、

体质指标、超重肥胖状况的干预效果；同时采用以“花样跳绳”为主的运动处方对肥胖小学生进行运动干预，并对相关数据进行分析，在此基础上，提出能够有效地控制和降低肥胖小学生体重的科学合理的运动干预措施。

科研团队先对四至六年级肥胖小学生进行全面调研和相关指标的测试，如身高、体重、体脂率、心肺功能等身体机能指标，结合学生运动能力与兴趣，制定个性化花样跳绳运动处方，让每个学生的练习更具科学性和更有针对性。实施过程中根据监测指标的变化来及时调整和优化处方，确保学生在整个练习过程中身体指标和身体机能都能得到长足的改善和提高。

2.1.4 精英带动阶段：双向选拔，强化队伍

为保障社团与校队的人才梯队建设，学校建立“体育

课堂选拔+校级选拔”双选拔机制：体育教师在日常课程中可观察和记录学生表现，推荐有潜力、有兴趣的学生进入花样跳绳队；每年举办校级选拔赛（每年9月中旬），从中选拔优秀学生补充至社团与校队。

针对队员制定“基础巩固+专项提升+赛事备战”三阶训练计划：日常社团活动侧重基础技能练习，每周6次课余训练聚焦花样跳绳专项提升，尤其是花样跳绳配合类的项目，赛前1个月开展含战术配合、心理辅导的集中训练。训练中注重“技术与品格的双培养”，既严格要求动作标准，又通过团队协作与赛事抗压训练，培养学生竞争意识、合作意识、拼搏精神与集体荣誉感。

2.2 “慧体课程”导向下“以点带面、全面普及、科研赋能、精英带动”闭环策略的花样跳绳课程体系构建

2.2.1 基础类课程：全员覆盖的核心素养奠基课程

课程定位：作为义务教育阶段体育必修课程的专项模块以及新课标下花样跳绳作为新兴体育类运动的其中之一，面向全校1~6年级学生，承担花样跳绳专项技能的提升和核

心素养的达成，是后续拓展类、研究类课程实施的前提。

实施对象：全校1~6年级学生（全员必修）

课时安排：纳入学校常规体育课时计划，基于教育部《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》以及北京市教委、市体育局发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》（“体育八条”），明确小学和初中每天1节体育课，我校每周为各班级开设一节花样跳绳专项体育课。

课程内容体系：依据学生身心特点与运动技能发展形成规律，构建“三阶递进”内容框架，具体如表4所示。

2.2.2 拓展类课程：群体延伸的运动素养深化课程

课程定位：作为基础类课程的延伸，面向对花样跳绳有兴趣的学生，通过多场景、低门槛的教学形式，强化运动持续性，弥补课堂教学时空局限，构建“课内外联动”的运动氛围。

实施对象：全校群体（有兴趣、有一定运动基础）。

实施形式与操作规范，如表5所示。



图3 花样跳绳特色课程体系构建图

表4 “三阶递进”内容框架表

学段	阶段划分	核心能力目标	课程内容模块	教学策略	评价指标
水平一 (1~2 年级)	基础启蒙阶段	(1) 建立跳绳运动认知，掌握器材规范使用方法 (2) 形成基本跳绳节奏感与身体协调性 (3) 激发运动兴趣，消除运动畏惧心理	(1) 认知模块：跳绳器材分类等 (2) 技能模块：并脚跳等 (3) 游戏模块：长绳摇跳配合（原地）等。	(1) 情境教学法 (2) 分解练习法 (3) 小组合作法。	(1) 过程指标：课堂参与度（≥90%） (2) 结果指标：1 分钟并脚跳达标率
水平二 (3~4 年级)	技能提升阶段	(1) 掌握花样跳绳基础花样组合，达到段位制一段水平 (2) 具备双人协作能力，理解团队协作逻辑 (3) 形成自主练习意识，能制定简单练习计划	(1) 段位模块：段位制一段动作组合 (2) 协作模块：两人一绳、双摇配合等 (3) 展示模块：音乐配合下的动作组合展示	(1) 示范讲解法 (2) 分层练习法 (3) 反馈矫正法	(1) 过程指标：自主练习频次 (2) 结果指标：段位考核通过率（≥80%）
水平三 (5~6 年级)	综合拓展阶段	(1) 熟练掌握北京市规定套路，具备队形编排能力 (2) 形成竞技与展示双重能力，能应对复杂场景 (3) 培养赛事组织与裁判意识，提升综合体育素养	(1) 套路模块：北京市花样跳绳规定套路 (2) 竞技模块：交互绳十人八字跳 (3) 实战模块：模拟赛事。	(1) 项目教学法 (2) 探究学习法 (3) 实战演练法	(1) 过程指标：战术设计创新性、裁判工作准确性 (2) 结果指标：规定套路完成度（≥90 分/100 分）。

表 5 拓展类课程一览表

实施场景	课程载体	实施频次与时长	核心内容
校园场景	花样跳绳社团	每周 2 次，每次 60 分钟	(1) 基础拓展：课堂内容进阶练习 (2) 趣味创新：自主设计花样组合等 (3) 展示实践：校园文化节、运动会表演节目编排
	课间活动融入	大课间、小课间	(1) 大课间集体项目：全校性集体摇跳、绳操等练习。 (2) 大课间个人项目：自由练习、基础动作巩固。 (3) 小课间练习：以班级自主练习为主。
家庭场景	居家体育锻炼	每周 5 次，每次 15 分钟左右	借助智能 AI 设备（天天跳绳、健康能量园区）进行居家体育锻炼。

表 6 研究类课程一览表

课程方向	实施对象	核心目标	实施流程	监测与评估
科研赋能课程	4~6 年级超重/肥胖或体能薄弱学生	(1) 改善身体机能 (2) 培养科学运动意识，掌握个性化运动方法	(1) 受试者筛查 (2) 处方制定：依据指标与运动能力，制定“梯度化运动处方” (3) 实施阶段：实验流程 采用自身对照的配对实验设计和完全随机对照实验设计。将 40 名肥胖儿童随机分为 2 组，分别为不干预组、有效运动干预组 干预组的有效干预时间为 12 周	(1) 生理指标：每月监测体脂率（目标下降 $\geq 1\%$ ）、肺活量（目标提升 $\geq 5\%$ ） (2) 运动指标：1min 跳绳次数提升率 (3) 国家体质健康测试数据 (4) 采用 SPSS20.0 软件对测得数据进行描述性统计分析，各测试指标以均值 \pm 标准差表示
校队精英课程	校队队员	(1) 达到全国赛事竞技水平 (2) 培养团队协作精神与竞技体育精神 (3) 发挥精英辐射作用	(1) 选拔阶段：每年 9 月开展校级选拔赛 (2) 训练阶段：日常训练：每周 6 次（早训：6:45~7:30，体能+基础技能；周六集训：8:00~11:30，花样编排+团队磨合）赛前集训：赛事前 1 个月，每日 2 小时，强化战术配合+心理辅导 (3) 辐射阶段：队员担任“班级小教练”，指导同学练习，参与社区展示	(1) 竞技指标：赛事获奖率（市级及以上赛事 $\geq 80\%$ 获奖） (2) 团队指标：协作失误率（集体项目 $\leq 5\%$ ） (3) 辐射指标：指导同学人数（每人每周 ≥ 5 人次）、社区展示频次（每学期 ≥ 2 次）

2.2.3 研究类课程：个体深化的个性化发展课程

课程定位：基于“精准教育”理念，分为“科研赋能”与“精英培养”两个方向，分别面向特殊需求学生（肥胖/体能薄弱）与精英学生（校队队员），实现“因材施教”的最高教育目标。

“科研赋能”方向以项目式学习、跨学科主题教学、自然体育课及区级、校级课题为依托，重点围绕花样跳绳开展系统研究，助力学校花样跳绳课程建设的深化与创新。

实施对象与操作方案，如表 6 所示。

3 课程建设成效

3.1 学生体质健康水平显著提升

近五年国家体质健康测试数据显示，全校学生 1 分钟跳绳平均成绩逐年提高，肺活量、50 米跑等指标优良率同步上升，学生整体身体机能与运动能力得到有效改善。特别是在相关课题推动下，肥胖学生群体的肥胖率明显下降，体脂率、血压等指标得到改善，心肺功能显著提升，部分原本缺乏运动兴趣的肥胖学生主动加入社团，成为“跳绳小达人”。

四、课程建设成效

(一) 学生体质健康水平显著提升



2023-2024 学年 全校国家体质健康测试得分

四、课程建设成效

(一) 学生体质健康水平显著提升



2024-2025 学年 全校国家体质健康测试得分

图 4 学生体质健康水平显著提升

3.2 学生体育学业成绩表现突出

在中考体育过程性考核中,学校连续两年排名丰台区第四名,其中1分钟跳绳项目平均得分为114.6分(满分120分),平均附加分为14.6分(附加分满分20分),超全区平均水平,充分体现了课程对学生体育学业的积极促进作用。

3.3 学生综合素养全面发展

通过参与花样跳绳课程与相关活动,学生不仅提升了运动技能,更在团队协作、创新实践、抗压能力等方面得到锻炼。在集体花样跳绳训练与比赛中,学生学会沟通配合、互帮互助;在自主设计跳绳组合的过程中,创新思维与实践能力得到发展;在各级赛事的竞争中,磨砺了坚韧不拔、勇于挑战的品格。

3.4 校园文化氛围更加浓厚

花样跳绳已成为学校校园文化的核心符号。学校每年举办“阳光体育·绳彩飞扬”班级联赛,上学期以“春启新程·绳舞班级风”为主题的联赛,吸引21个班级、800余名学生参与,各班级结合班风设计专属跳绳队形与口号,既展现了学生风采,又增强了班级凝聚力。校园内设置“绳彩飞扬”文化展板,课间操融入跳绳元素,形成“人人爱跳绳、时时能跳绳、处处有跳绳”的浓厚氛围。

3.5 师资队伍与课程体系日趋完善

学校培养了一支具备专业素养的花样跳绳教学与科研团队,通过外出培训、校本教研等多种形式,教师的课程设计、教学实施与科研能力得到显著提升。同时,形成了从社团活动到常规课程、从基础教学到精英训练、从技能培养到科研探索的完整课程体系,为课程的持续发展提供了坚实保障。

4 课程建设反思与未来规划

4.1 建设反思

回顾多年实践,学校花样跳绳特色课程建设的成功,关键在于立足校情选准突破点,坚持以学生发展为核心,构建了“兴趣引领-课程支撑-科研助力-精英带动-全员受益”的闭环体系。同时,我们也认识到,课程在跨学科融合深度、个性化课程模块多样性、区域资源整合力度等方面仍有提升空间。教科研作为推动课程持续优化的核心动力,需进一步加强成果转化与推广应用,让科研价值更好地服务于学生成长与区域教育发展。

4.2 未来规划

优化课程内容体系:深度融合课题研究成果,聚焦不同体质、不同运动基础学生的差异化需求,开发兼具针对性与灵活性的个性化课程模块,让每位学生都能在适配的教学中获得成长;创新教学实施路径,将项目式学习、大单元教学、跨学科主题学习、乐学公园自然体育课课程与花样跳绳教学深度结合,打破学科壁垒,通过“跳绳+科学(运动原理)”“跳绳+艺术(编排表演)”“跳绳+数学

(节奏计数)”等多元形式,丰富课堂内涵,探索课堂教学提质增效的新方向。

拓展展示与推广平台:计划举办校级花样跳绳文化节,邀请家长、社区居民进行参与,扩大花样跳绳特色课程的区域影响力;整理课程建设与教科研成果,在区域内进行展示推广,为更多学校提供可借鉴的实践经验。

加强区域协同发展:与集团成员校及周边学校共建“花样跳绳教研共同体”,开展联合科研项目,分享课程建设经验,共同推动区域体育教育高质量发展。

5 结论与展望:绳采飞扬处,慧心花开时

八年的探索实践,我们以一根跳绳为支点,撬动了学校体育改革的局部调整和革新;以“慧·心”理念为指引,开创了小场地实现大教育的创新路径。在这个过程中,我们见证了无数感人时刻:那个从害羞胆怯到自信飞扬的孩子,那个从独自练习到热心助人的少年,那个从畏惧困难到勇挑重担的团队……

这些转变,正是“慧·心”教育理念的生动体现,是“汇于心、慧于行”实践导向的成果彰显。我们深深体会到,教育的真谛不在于传授多少技能,而在于能否触动心灵、启迪智慧;课程的价值不在于获得多少奖项,而在于能否促进生命成长、奠基幸福人生。

展望未来,长辛店第七小学将继续秉持求真务实的态度,深化“慧·心”教育理念,完善花样跳绳课程建设,让每一根跳绳都成为启迪智慧的钥匙,每一次跳跃都成为滋润心灵的甘泉,在绳采飞扬中见证更多慧心少年的茁壮成长!

[参考文献]

- [1]李晓宇.花样跳绳运动对小学生体适能的干预效应研究[J].体育世界,2025(11):153-158.
- [2]黄瑞洪.项目化学习下小学花样跳绳教学探究[J].教育界,2025(32):89-91.
- [3]王波.小学体育课花样跳绳对学生身体素质的影响[J].新体育,2025(16):77-79.
- [4]张雅凤.小学体育花样跳绳课程分层教学策略研究[J].体育视野,2025(10):116-118.
- [5]张敬太,王殿行,靳子豪,等.基于“学、练、赛”一体化的小学体育花样跳绳组合大单元教学策略研究[J].娱乐体育,2025(14):140-143.
- [6]曾金群.基于“学、练、赛、评”一体化的小学花样跳绳校本课程构建[J].娱乐体育,2025(12):1-3.
- [7]彭丽娟.花样跳绳对小学生体质健康影响的实验研究——以佛山市某小学大课间为例[A].广东教育学会 2025年度学术讨论会论文集(一)[C].广州:广东教育学会,2025.
- [8]张为.花样跳绳在体育教学中的应用与实践策略[J].拳击与格斗,2025(5):116-118.
- [9]汤诗国.新课标视域下小学体育与健康大单元教学设计研究[D].重庆:西南大学,2025.

- [10]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].成都:成都大学,2025.
- [11]周海花.中学多人花样跳绳校本课程的开发与实践研究[J].体育视野,2025(3):63-65.
- [12]丁月刚.花样跳绳对小学生身体指标影响的实证研究[J].体育视野,2024(24):119-121.
- [13]傅雪梅.小学体育课堂花样跳绳课程分层分组教学训练研究[J].体育风尚,2024(12):149-151.
- [14]叶小青,翟波宇.云南师范大学开展花样跳绳的可行性研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(22):106-108.
- [15]滕飞舟.花样跳绳在小学体育教学训练中的应用[J].新体育,2024(20):83-85.
- [16]连景龙.核心素养背景下小学花样跳绳教学实践[J].留学,2024(17):74-75.
- [17]陈孜君.小学花样跳绳校本课程开发与实践研究[D].南京:南京体育学院,2025.
- 作者简介:丁振(1999—),男,汉族,北京延庆人,学士学位,体育教师,北京市丰台区长辛店第七小学,研究方向:小学体育教学、花样跳绳教学;*通讯作者:王伟(1989—),男,汉族,山西太原人,硕士研究生,副校长,北京市丰台区长辛店第七小学,研究方向:小学体育教学、花样跳绳教学、学校教科研。