

润体润心 绳彩飞扬

——幼儿园跳绳项目分层进阶式校本研修典型案例研究

林玲

柳州市融安县实验幼儿园

摘要:为落实“五育并举”育人目标,破解幼儿园跳绳教学指导方法单一、分层教学落实缺位、家长参与度低等实践难题,以某幼儿园为实践载体,开展“润体润心绳彩飞扬”跳绳项目分层进阶式校本研修实践。为幼儿园体育项目校本研修提供了具体实践范例,推动了幼儿园健康教育的系统化、特色化发展,也为AI技术赋能学前教育教研变革提供了新路径。本研究依据3-6岁幼儿身心发展规律,依托AI音乐生成、天天跳绳APP等技术赋能,按小班、中班、大班构建基础、联动、进阶的分层实践体系,通过启动筹备、分层实践、资源整合、总结提炼四个阶段系统实施,打造“教研+实践”双轨驱动、“分层进阶”能力提升、“家园协同”共育的三位一体研修模式。

关键词: 幼儿园; 跳绳项目; 分层进阶; 校本研修; AI技术赋能

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.407

引言

本研究立足于政策要求、幼儿发展、园所现状与技术条件开展研修。依据《3-6岁儿童学习与发展指南》及“五育并举”健康优先的教育理念,幼儿园将跳绳作为体育特色项目。3-6岁是幼儿动作发展关键期,跳绳能有效提升幼儿心肺功能、身体协调性与节奏感,且不同年龄段幼儿能力差异明显,需要差异化指导^[1]。结合园内以往跳绳教学教研零散、指导方式单一、分层教学薄弱、缺乏科学评价等实践问题,同时依托天天跳绳APP、AI音乐生成等智能技术,借助数字化工具实现精准指导、趣味课堂与家园共育,由此开展幼儿园跳绳项目分层进阶式校本研修典型案例研究。

一、研修过程

(一) 启动筹备阶段

研究团队采用现场技能测试、问卷调查、家园面对面访谈相结合的方式,对全园14个班级400余名幼儿及40余名在岗教师开展全面摸底调研,针对幼儿重点测评肢体协调性、走跑跳基础动作及身高体重等基线数据,掌握各年龄段幼儿运动基础差异,针对教师围绕跳绳教学困惑、分层指导能力等维度梳理教学短板,提供数据支撑。同时,幼儿园整合师资组建15人专项研修小组,明确园长、体育骨干教师、年级组长及一线教师的岗位职责,共同制定研修方案,并联动小学体育教师开展为期2天的专项培训,围绕分层教学、动作指导等内容提升教师专业能力,保障研修有序推进。

(二) 分层实践阶段

结合小、中、大班幼儿年龄特点、动作发展规律与运动基础能力,遵循循序渐进、进阶提升的原则,分年龄

段设计专属课程内容、游戏活动、教学方法、节奏音乐以及指导策略,构建阶梯式能力培养体系,实现因材施教、分层施教。

1. 小班简单的走跑跳游戏,夯实发育根基

3-4岁是幼儿跳绳能力的萌芽阶段,此阶段幼儿身体骨骼肌肉尚未发育成熟,注意力持续时间短、肢体灵活性较弱,因此本阶段研修核心以基础动作作为主,重点训练幼儿走、跑、跳的基本步法,夯实幼儿身体素质,培养良好运动习惯,助力幼儿基础生长发育,教学全程以趣味游戏为载体,弱化技能训练,重点强化幼儿运动兴趣^[2]。核心游戏为“袋鼠跳绳跳圈”,教师使用长跳绳围成直径70~90cm的圆圈作为游戏场地,要求幼儿以袋鼠双脚并拢跳跃的方式进出绳圈,站稳后再完成跳出动作,教师可灵活增设爬行垫、软质障碍物提升跳跃难度,锻炼幼儿下肢跳跃力量、空间感知能力与身体自控力,同时设置多个绳圈让幼儿穿梭跳跃,丰富活动形式、提升趣味性。同时开展“跟着绳子走直线”活动,将6~8m长跳绳拉直平铺地面作为路径,要求幼儿沿线平稳行走、双脚不偏离绳线,在此基础上逐步增加难度,在绳上摆放小物件让幼儿跨越,或让幼儿头顶物品行走,全方位锻炼幼儿腿部力量、身体平衡能力与专注力。除此之外,还配套设计了跳绳变变变、踩尾巴、钻山洞等辅助游戏,教师将跳绳摆放成圆形、方形、S形多样图形,让幼儿踩绳锻炼足部肌肉;把跳绳系于幼儿腰间当作尾巴开展追逐踩踏游戏,锻炼幼儿奔跑与反应能力;教师手持跳绳搭建低矮山洞,让幼儿爬行穿过,锻炼肢体柔韧性。音乐运用上,借助AI音乐生成工具,制作70~90拍/分钟的舒缓背景音乐,节奏贴合小班幼儿运动节奏,既

能烘托活动氛围,也能培养幼儿基础节奏感与乐感感知能力。教学指导采用情景教学法与游戏教学法,将运动融入故事情境,如以“袋鼠妈妈找宝宝”的情景开展跳跃练习,同时落实个性化指导,根据幼儿动作掌握情况动态调整难度,对能力较好的幼儿提升跳跃高度与跨度,对基础薄弱的幼儿降低动作要求,并辅以鼓励式引导,切实呵护幼儿的运动兴趣。

2. 中班:走跑跳联动游戏,强化生长动力

中班阶段是幼儿跳绳能力发展的关键期,这一阶段的幼儿身体发育加速,动作控制能力明显提高,能够完成较为复杂的连续动作。因此,中班跳绳研修的重点为跑跳结合以及连续跳的能力训练,同时增强幼儿心肺功能,保障幼儿身高与体重的正常增长,为幼儿的身体发育提供有力支撑^[3]。

园内设计“跨跳绳接力跑”的游戏活动,锻炼幼儿跑跳转换能力及团体协作能力。引进“天天跳绳挑战”智能训练方法,通过APP选择适合中班幼儿的跳绳模式,自动识别并记录幼儿的跳绳次数、频率、姿势等情况并生成运动报告单,教师可根据这份数据分析每位幼儿的发展情况,并为其制定个性化的训练方案。同时设置“日目标”训练计划,根据每位幼儿的起始水平设定适宜的起点目标,在幼儿达到当日目标后给予奖励,并将幼儿的表现记录到成长档案袋中,帮助幼儿树立自信,培养目标意识和坚持不懈的精神。选用每分钟80~100拍、节奏稍快的音乐与跳绳节奏相配合,帮助幼儿形成稳定的跳绳节奏,增强幼儿跳绳的连续性及连贯性。除此之外,创设“跑跳障碍赛双结合”“花样跳绳基础训练”“俩人配合跳”等拓展游戏全方位锻炼幼儿的身体素质,培养幼儿之间的合作性以及默契程度。

3. 大班:走跑跳进阶游戏,突破能力上限

大班阶段是幼儿跳绳能力发展的成熟期,也是幼儿身体发育的冲刺阶段。这一阶段的幼儿身体素质较好,动作控制能力强,能够完成高难度的动作。因此,大班跳绳研修的重点以组合复杂技能为主,加强幼儿的下肢力量以及整体协调能力,在幼儿身高体重的最终发育阶段提供有力支持,帮助幼儿突破跳绳能力上限,建立健康的运动习惯^[3]。核心训练项目包括“花样跳绳”,让幼儿在练习中发挥创造性和想象力并进行表演;以及“多人协作跳绳”,帮助锻炼幼儿团结合作的能力以及交往能力。除此之外,设计“跳绳接力赛”“跳绳障碍赛”“创意跳绳编排”等延伸游戏,让幼儿在跳绳的同时快速跑动,比拼幼儿的速度和耐力,全方位锻炼身体素质及综合艺术素质及创造力。教学中选用节拍强、节奏快、速度

感强,每分钟约100~120拍的音乐,激发幼儿的运动热情和表现欲;让音乐的节奏与花样跳绳的动作相匹配,帮助幼儿形成稳定的动作节奏,提高表演的观赏性和感染力,同时鼓励幼儿参与到音乐的选择中,让幼儿根据不同的花样跳绳组合选择对应的背景音乐,培养幼儿对音乐的审美能力和表现能力。

(三) 资源整合阶段

资源整合阶段重点通过多途径推进跳绳研修落地,保障训练实效与家园协同。幼儿园打破单一课堂模式,将跳绳游戏融入晨练、早操、课后延时各环节,每日保障幼儿15分钟专项练习时间,结合小中大班特点划分基础、联动、进阶三大晨练区域,融入跳绳律动、开设特色课程,实现分层训练常态化^[4]。同时,在校园运动会中设置大班跳绳专项赛事,依托天天跳绳APP完成计数、数据采集与名次判定,以赛促练,营造积极运动氛围。此外,开展21天亲子跳绳打卡活动,鼓励家长陪伴幼儿练习、记录视频,通过线上打卡实现家园联动,普及科学跳绳方法,凝聚园内教学与家庭巩固的双向育人合力。

(四) 总结提炼阶段

总结提炼阶段重点推进教研复盘与成果固化,实现研修提质与体系完善。园内建立常态化教研闭环机制,秉持循证教研理念,定期反思梳理研修工作,每学期系统汇总分析幼儿运动、生长及跳绳技能数据,对比实验班与对照班差异,复盘研修成效,剖析实施中的问题与薄弱点,结合数据优化后续研修方案与指导策略。同时,对研修资料、课程案例等进行系统整理归档,编制覆盖各年龄段的一体化教学资源包,汇总优秀案例形成《幼儿园跳绳分层进阶游戏案例集》,制定标准化实施流程与各类记录表,构建完整可复制、可推广的园本课程体系,并在全园推广应用,为体育特色项目长效发展奠定基础。

二、研修模式

(一) “教研+实践”双轨驱动模式

幼儿园坚持教研与实践并行推进。一方面开展理论学习,邀请小学体育教师入园培训,围绕幼儿生长发育、跳绳游戏设计、分层教学、实验研究方法等内容授课,夯实教师专业理论基础^[5]。另一方面深化课例研讨,教师围绕各年龄段跳绳核心游戏开展集体备课、公开课观摩与评课研讨,打磨课程方案,梳理教学重难点,总结课堂经验,反思教学不足,以研促教提升课堂教学实效。

(二) “分层进阶”能力提升模式

幼儿层面构建“基本掌握—综合练习—技能提高”三级进阶体系。小班侧重基础走跑跳训练,筑牢身体发

展根基；中班强化跑跳结合与连续跳跃练习，提升心肺功能；大班开展高阶跳绳技能训练，增强下肢力量与身体协调性，全程阶梯递进，并持续监测幼儿身高体重发育情况。

教师同步实施分层教研，小班聚焦基础动作规范与趣味玩法研讨，中班侧重动作连贯指导与幼儿成长数据记录，大班专注高阶花样玩法创编与合作教学探究，精准教研有效提升教师教学能力。

（三）“家园协同”共育模式

搭建常态化线上指导平台，教师借助班级微信群定期分享幼儿活动表现、能力成长数据，推送家庭跳绳指导视频，指导家长居家开展亲子运动。同时丰富亲子活动形式，鼓励亲子共创跳绳小游戏，分享日常练习瞬间与感悟，拉近亲子距离，凝聚家园育人合力。

三、研修成果

（一）幼儿发展成果

经过一学年的双维数据跟踪，研究团队形成了各年龄段幼儿跳绳能力发展的详细数据报告。从数据来看，实验班幼儿在身高体重的增长幅度、走跑跳技能掌握率方面均远远高于对照班，各年龄段实验班幼儿的跳绳能力、协调性、节奏感等均有明显提高。

数据显示，开展跳绳研修活动后，实验班幼儿的身高、体重增长幅度以及走跑跳能力均高于对照班。如大班实验班幼儿身高增加 8.0%、体重增加 13%、走跑跳能力提高 24.7%，而大班对照班幼儿仅身高增加 7.0%、体重增加 11%、走跑跳能力提高 10.8%，充分说明跳绳运动能够有效促进儿童的身体发展。同时，不同年龄组的实验班幼儿在跳绳运动中表现出的积极性、自信力以及毅力均有明显提升，在教师开展的协调能力、平衡能力和节奏感等身体素质测试中，实验班幼儿的各项成绩均得到大幅度提高。

（二）教师专业成果

从教师专业能力测评数据来看，教师的数据应用能力提升最显著，从 45 分跃升至 82 分，提升幅度达 82.2%；教学设计能力从 68 分提升至 88 分，计划组织能力从 55 分提升至 78 分，分别提升 20 分和 23 分。研修后教师的三项能力得分均在 78 分以上，教师的专业能力发展更加均衡，数据应用的短板得到有效弥补，校本研修成效显著。

（三）园本课程成果

该幼儿园将跳绳项目融入园本“五感课程体系”，形成了系统化的跳绳游戏库与教学方案，为幼儿园的园本体育课程注入了新活力，丰富了园本体育课程的内容与形式。

（四）可复制性经验

该幼儿园通过本次研修，提炼出“分层设计、玩中学、家园共育、以数促研”的双向成长式研修模式，该模式对全园各类体育活动的实施起到了有效的引领作用，同时也为其他幼儿园开展体育项目校本研修提供了可复制、可推广的实践经验。

四、反思不足

（一）个性化指导待优化

在研修实践过程中，部分内向幼儿的跳绳活动参与度较低，肥胖幼儿的跳绳能力存在明显个体差异，现有跳绳游戏与指导策略的针对性不足，需为这类幼儿设计更具针对性的游戏与指导策略，为其提供更多的展示机会，确保研修带来的双发展效果覆盖全体幼儿。

（二）家园协同需深化

部分家长对跳绳促进幼儿身体发育的认知不足，在家庭中对幼儿的跳绳练习投入不够，幼儿园需建立长效的家园联动机制，通过多种方式强化家长参与跳绳教学的持续性与深度，进一步深化家园协同效果。

本次校本研修以有效、合理、可比较为原则，在促进儿童全面发展的同时，推动了教师的专业化发展和幼儿园校本课程的建设。该幼儿园后期将不断完善研修工作，加强对人工智能的应用和数据分析研究，解决当前研修中存在的问题，充分发挥跳绳运动对幼儿身体心理健康的积极影响，进而推动幼儿园健康教育整体水平的提升。

结语

经一学年实验班与对照班对比研究，结果显示实验班幼儿在身高体重增长、跳绳技能掌握、综合身体素质及非智力品质方面均显著优于对照班，教师的教学设计、数据应用、计划组织专业能力得到大幅提升，同时构建了“五维一体”跳绳教学资源包，提炼出“分层设计、玩中学、家园共育、以数促研”的可复制研修经验。

参考文献

- [1] 教育部. 3-6 岁儿童学习与发展指南 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [2] 李季涓, 冯晓霞. 《3-6 岁儿童学习与发展指南》解读 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2013.
- [3] 刘焱. 儿童游戏通论 [M]. 2 版. 北京: 北京师范大学出版社, 2015.
- [4] 王春燕. 幼儿园园本课程开发与实施的实践研究 [J]. 学前教育研究, 2020 (05): 92-94.
- [5] 秦旭芳, 姜勇. 信息技术赋能学前教育教研变革的路径与实践 [J]. 中国教育学刊, 2022 (08): 87-92.