

深圳市小学跳绳特色学校示范模式 指标体系构建与实证研究

孙 鹏¹ 孙 旺² 陈涌锦² 徐研峰² 席 翼³

1. 南方科技大学教育集团（南山）实验一小，深圳；

2. 坪山区马峦小学，深圳；

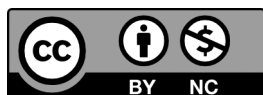
3. 深圳大学体育学院，深圳

摘 要 | 本文基于学校体育和跳绳项目发展的需求，在对深圳市中小学开展校园跳绳情况有一定程度了解的基础上，结合自身参与跳绳培训和校园跳绳文化建设的经历，通过文献资料法、专家访谈与德尔菲法共计4轮的层层指标修改与验证，其目的为构建深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系。得出主要结论如下：（1）构建深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系，并对该指标体系展开了实证研究，实证结果证实其适用性高，效果较为突出。（2）确定了深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系最终版本，其中7个一级指标，19个二级指标和49个三级指标。

关键词 | 校园跳绳；特色学校；示范模式；指标体系

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



基金项目：深圳市教育科学2021年度规划课题“基于‘品质课程’建设下的校园跳绳特色学校示范模式构建与实证研究”（课题编号：dwzz21144）。

作者简介：孙鹏（1995-），男，湖北随州人，硕士研究生学历，研究方向：学校体育。

文章引用：孙鹏，孙旺，陈涌锦，等. 深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系构建与实证研究[J]. 中国体育研究，2023，5（4）：298-307.

<https://doi.org/10.35534/scps.0504030>

2016 年,国务院办公厅印发《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(27 号文件),提出“努力让学生熟练掌握一至两项运动技能,逐步形成了‘一校一品’‘一校多品’的学校体育发展新局面”;2020 年 10 月中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,再次对此进行了强调,其目的皆在于提升广大青少年的体育身体素质,实现以体育人的根本性要求。此外,《国家学生体质健康标准》(2014 年版)明确规定“一分钟跳绳”也是每个小学阶段必须进行测试的项目;《深圳市 2021 年初中毕业生升学体育考试办法(征求意见稿)》中更是将一分钟跳绳作为统一现场考试的选考科目,按 0.25 的权重(25 分)计入初中毕业生升学体育考核考试总成绩。这对于跳绳运动的发展和推广提供了十分良好的契机和有利环境,越来越多的中小学校开始接触和推动跳绳运动项目。

1 指标体系建立

1.1 指标体系初建

指标在选取过程中遵循全面性原则、科学性原则、系统性原则和可操作性原则,并通过专家访谈法,解析出相关高频词,得出初步的指标体系。初级的小学跳绳特色学校示范模式指标体系(下表 1 所示),涵盖了一级指标 7 个,二级指标 20 个,三级指标 58 个。

表 1 小学跳绳特色学校示范模式初选指标

Table 1 Primary election indicators of skipping rope characteristic school model

一级指标(7)	二级指标(20)	三级指标(58)
A1 组织保障体系	B1 政策保障	C1 学校领导重视
		C2 将跳绳纳入学校发展规划和年度计划
		C3 校园跳绳活动文件
		C4 成立校园跳绳工作领导小组
	B2 工作机制	C5 领导小组成员分工明确
		C6 活动管理制度
	B3 规章制度	

续表

一级指标 (7)	二级指标 (20)	三级指标 (58)
A2 条件保障体系	B4 场地器材	C7 场地设施规划
		C8 器材设施配备
	B5 师资建设	C9 跳绳专项教师配备
		C10 跳绳教师 (教练员、裁判员) 等级
		C11 教师评优及工作量
		C12 教师跳绳等级培训
	B6 经费保障	C13 校园跳绳专项经费
		C14 经费来源渠道
A3 课程实施体系	B7 安全保障	C15 安全、医疗等应急方案
		C16 为学生购买有关保险
		C17 定期开展安全知识培训
		C18 教学理念
	B8 校本课程	C19 课程目标与内容
		C20 教学计划
		C21 跳绳校本教材开发
		C22 课程体系与评价
	B9 大课间活动	C23 大课间活动方案
		C24 大课间融入跳绳
		C25 大课间实施效果
		C26 阳光体育活动方案
A4 赛事活动体系	B10 阳光体育活动	C27 阳光体育融入跳绳
		C28 阳光体育实施效果
		C29 家校合作, 跳绳打卡
		C30 班内竞赛
	B12 赛事组织	C31 班级联赛
		C32 校内联赛
		C33 校园跳绳挑战杯
		C34 跳绳展演等
A5 精英训练体系	B13 跳绳活动	C35 全校学生参与率
		C36 建立跳绳社团
		C37 建立班级、年级代表队
		C38 建立校跳绳队
	B14 成立跳绳队	C39 训练计划与安排
		C40 运动队管理
		C41 参加各级别竞赛
		C42 学校竞赛获奖情况
A6 评估激励体系	B15 组织训练	C43 奖励措施
		C44 大众跳绳等级证书拥有率
		C45 大众跳绳等级平均段位
		C46 等级奖励机制
	B16 等级测评	C47 年级星级划分
		C48 校级星级划分
		C49 星级管理办法与表彰制度

续表

一级指标（7）	二级指标（20）	三级指标（58）
A7 校园文化体系	B18 六个一工程	C50 每人一绳
		C51 每天一跳
		C52 每月一测
		C53 每期一赛
		C54 每人一证（大众跳绳等级证）
	B19 “四好学生”	C55 每校一队
		C56 品德好、学习好、气质好、技术好
	B20 跳绳文化	C57 跳绳推广活动，邀请家长共同参与 C58 新媒体建设与宣传栏

1.2 指标体系确立

1.2.1 第一轮专家问卷结果分析

在问卷调查过程中，采用李克特 5 级量表进行打分评定，分别赋分 5、4、3、2、1，并以 0.25 为临界值，当 $V_i \leq 0.25$ 时，我们认为指标专家意见较为一致，如果指标的重要性或可操作性均满足 $M_i > 3.5$ （即均值得分达到总得分 70% 时），则指标可以使用。经过第一轮专家问卷打分统计，指标调整汇总结果如表 2 所示。

表 2 第一轮专家调查指标变动汇总

Table 2 Summary of changes in the indicators of the first round of expert surveys

指标	补充或修改
B3 规章制度	补充：增加三级指标“师资培训制度”
B9 大课间活动与	
B10 阳光体育活动	修改：两项指标合并为一项“课外活动”
B9 课外活动	补充：增加三级指标“大课间活动方案”“阳光体育活动方案”
B11 家庭作业	修改：调整为“家校合作”
B11 家校合作	补充：增加三级指标“学校邀请家长参与校园跳绳活动”“跳绳家庭作业”
B12 赛事组织	修改：重拟三级指标“班级—一年级—校级竞赛模式”“赛事方案及规章制度”
B14 成立跳绳队	修改：调整为“精英选拔”
B14 精英选拔	补充：增加三级指标“跳绳代表队组建机制”“运动队管理”
C3 校园跳绳活动文件	修改：调整为“有校园跳绳发展目标及规划文件”
C19 课程目标与内容	删除
C33 校园跳绳挑战杯	修改：调整为“开展校园跳绳主题活动”
C35 全校学生参与率	删除
C56 品德好、学习好、气质好、技术好	修改：调整为“知晓度”“学生比例”

1.2.2 第二轮专家问卷结果分析

根据专家反馈意见，结合文献资料法，对本轮专家就指标提出新的新问题做进一步的修改与调整，在二级指标“六个一工程”下重拟三级指标“知晓度”“完成度”“认可度”，将二级指标“跳绳文化”调整为“视觉文化”，下面另设三级指标“视觉符号”“视觉影像”。在与相关领域专家反复沟通后，最终调整结果如表 3 所示。

表 3 第二轮专家调查调整部分指标体系

Table 3 Adjustment of part of the index system in the second round of expert survey

一级指标	二级指标	三级指标
A7 校园文化体系	B17 六个一工程	C43 知晓度
		C44 完成度
		C45 认可度
	B19 视觉文化	C48 视觉符号
		C49 视觉影像

1.2.3 第三轮专家问卷结果分析

表 4 第三轮专家问卷指标得分统计表

Table 4 Statistical table of index scores of the third round of expert questionnaire

指标	重要性			可操作性		
	均值	标准差	变异系数	均值	标准差	变异系数
B17 六个一工程	4.72	0.46	0.10	4.61	0.50	0.11
C43 知晓度	4.92	0.28	0.06	4.85	0.55	0.11
C44 完成度	4.85	0.38	0.08	4.83	0.38	0.08
C45 认可度	4.77	0.44	0.09	4.69	0.48	0.10
C19 视觉文化	4.44	0.86	0.19	4.56	0.62	0.14
C48 视觉符号	4.92	0.28	0.06	4.44	0.86	0.19
C49 视觉影像	4.56	0.62	0.14	4.17	0.86	0.21

从统计数据可知，第四轮修改后的“六个一工程”“视觉文化”指标在重

要性和可操作性均满足 $V_i \leq 0.25$ 和 $M_i > 6$ 的基本要求, 与前几轮专家问卷反馈结果相匹配, 可以得出完整的指标体系。经过最终整理, 构建出深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系共有一级指标 7 个、二级指标 19 个、三级指标 49 个, 最终指标体系如表 5 所示。

表 5 深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系

Table 5 Index system of demonstration model of skipping characteristic schools in Shenzhen primary schools

一级指标 (7)	二级指标 (19)	三级指标 (49)
A1 组织保障体系	B1 政策保障	C1 校长责任制
		C2 将跳绳纳入学校发展规划和年度计划
		C3 有校园跳绳发展目标及规划文件
		C4 成立校园跳绳工作领导小组
	B2 工作机制	C5 领导小组成员分责制
		C6 活动管理制度
		C7 师资培训制度
		C8 场地设施规划
	B3 规章制度	C9 器材设施配备
		C10 跳绳专项教师配备
		C11 跳绳教师 (教练员、裁判员) 资质
		C12 教师评优及工作量
A2 条件保障体系	B5 师资建设	C13 教师跳绳资质培训
		C14 校园跳绳专项经费
		C15 经费来源渠道
		C16 安全、医疗等应急方案
	B6 经费保障	C17 为学生购买有关保险
		C18 定期开展安全知识培训
		C19 教学理念
		C20 教学计划
A3 课程实施体系	B8 校本课程	C21 跳绳校本教材开发
		C22 课程体系与评价
		C23 大课间活动方案
		C24 阳光体育活动方案
	B9 课外活动	C25 学校邀请家长参与校园跳绳活动
		C26 跳绳家庭作业
A4 赛事活动体系	B10 家校合作	C27 班级—一年级—校级竞赛模式
		C28 赛事方案及规章制度
		C29 开展校园跳绳主题活动
		C30 跳绳展演等

续表

一级指标（7）	二级指标（19）	三级指标（49）
A5 精英训练体系	B13 精英选拔	C31 跳绳代表队组建机制
		C32 梯队训练方案
	B14 课外训练	C33 运动队管理
		C34 竞赛训练
C35 竞赛成绩		
C36 奖励措施		
A6 评估激励体系	B15 等级测评	C37 大众跳绳等级证书拥有率
		C38 大众跳绳等级平均段位
	B16 星级评价	C39 等级奖励机制
		C40 年级星级评价
C41 校级星级评价		
A7 校园文化体系	B17 六个一工程	C42 星级管理办法与表彰制度
		C43 知晓度
		C44 完成度
	B18 “四好学生”	C45 认可度
		C46 知晓度
		C47 学生比例
		C48 视觉符号
		C49 视觉影像
B19 视觉文化		

2 实证效果研究

2.1 学生体质健康得到改善

从三至六年级中随机抽取 100 名学生（男 46 人，女 54 人），按照《国家学生体质健康测试标准（2014 版）》中的测试内容与方法在学期初进行前测，学期末进行后测，为了保证实验质量和测试数据的公正，前、后测试均由校外第三方机构全权负责监督、实施与处理。下表 6 为测试对象前后测试数据比较结果分析。

表 6 测试对象前后体质指标数据对比分析（ $\bar{x} \pm s$ ）

Table 6 Comparative analysis of physical fitness index data of test subjects before and after ($\bar{x} \pm s$)

指标	实验前	实验后	差值	<i>f</i>	<i>p</i>
BMI 值（kg/m ² ）	16.30 ± 2.78	16.20 ± 2.60	0.10	-0.408	0.684
肺活量（ml）	1388.58 ± 294.41	1545.76 ± 257.02	157.18	4.880	0.000
坐位体前屈（cm）	6.18 ± 4.51	10.40 ± 5.71	4.22	6.895	0.000
50 米（s）	10.64 ± 0.86	10.45 ± 0.81	-0.19	-2.536	0.013
1 分钟跳绳（个）	97.11 ± 29.01	130.21 ± 30.33	33.10	5.500	0.000
1 分钟仰卧起坐（个）	30.62 ± 10.46	32.85 ± 7.96	2.23	2.229	0.028

由上表 6 测试前后数据对比分析结果可知,除 BMI 指标没有呈现出显著性差异外($p>0.05$),其它各项指标均表现出显著性差异。其中,50 米和 1 分钟仰卧起坐两项指标分别提升了 0.19 秒和 2.23 个,增长显著($p<0.05$);而肺活量、坐位体前屈以及 1 分钟跳绳三项指标分别提高了 157.18 ml、4.22 cm 和 33.10 个,进步效果非常显著($p<0.01$)。表明实施跳绳特色学校示范模式指标体系对学生的体质健康起到了非常明显的促进作用,而这只是指标体系实施的起步阶段,在后续阶段会依据构建的指标体系将开展校园跳绳逐步实行常态化发展,实现跳绳特色示范校的发展目标,全面提升全校学生体质健康水平,培养学生跳绳兴趣,树立良好的行为习惯及运动品质。

2.2 校园跳绳文化初步成型

学校贯彻落实“六个一工程”,目前已取得了非常突出的成效,已有 263 名学生获得了跳绳等级证书,并在全校评选出了 8 名“四好学生”。

每人一绳:学校为全校师生配备了绳具,做到了“人手一短绳、每十人一条长绳”,保障器材到位。

每天一跳:学校要确保学生每天一小时的体育锻炼时间,做到全校性的大课间跳绳活动专时专用,来保证每一位在校师生的跳绳锻炼时间和质量。

每月一测:学校实施指标体系以来,规定每个月的最后一周要进行一次学生跳绳测试,测试内容包括常规速度跳以及所需的花样套路等。

每期一赛:学校在每学期都会举办一次全校跳绳比赛,如跳绳节、班级联赛等,通过“以赛促练”的方式不断激励学生前进,激发他们的运动兴趣和学习热情。

每校一队:学校根据现有场地、器材及师资配备,成立“跳绳校队”,开展日常训练,并与赛前集训相结合,并制定了具体的训练计划和训练内容,以及训练目标,力争早日为学校跳绳的发展争光添彩。

每人一证:经过 7 个月的校园跳绳的开展,全校已有 263 名(近四分之一)的学生通过了全国跳绳大众等级考试,并取得了相应的等级证书,跳绳成绩取得了飞速提升。

3 结论

本研究综合运用了文献资料法、专家访谈法、德尔菲法、实验研究法、数

理统计法等多种研究方法,构建出了深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系。其中 7 个一级指标,19 个二级指标和 49 个三级指标。

为验证构建的深圳市小学跳绳特色学校示范模式指标体系的可行性与可操作性,通过实证研究的方法,对实施效果进行总结分析,得出实行小学跳绳特色学校示范模式指标体系对学生的体质健康起到了非常明显的改善促进作用,学校师资力量得到加强,校园跳绳文化得到初步显现,跳绳特色学校正逐步成型。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见(国办发〔2016〕27号)[EB/OL]. [2016-04-21]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201605/i20160507_242349.html.
- [2] 焦佳欣,庄洁,丁超. 12周花样跳绳运动对小学生体质的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2016, 35(3): 279-281.
- [3] 张力为. 体育科学研究方法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2002, 12(1): 251.
- [4] 邱均平,文庭孝. 评价学[M]. 北京: 科学出版社, 2010.
- [5] 沈勋章. 奥运项目教学训练大纲: 青少年选材育才研究[M]. 上海: 上海浦江教育出版社, 2015.
- [6] 陆国田. 我国12-17岁中长跑运动员选材指标体系构建与评价标准研制[D]. 北京: 北京体育大学, 2018.
- [7] 郭红艳,王黎,彭嘉琳,等. 养老机构服务质量评价指标体系的构建[J]. 中华护理杂志, 2014, 49(4): 394-398.
- [8] 陈荣杨. 体育非物质文化遗产旅游开发价值评价指标体系研究[D]. 深圳: 深圳大学, 2019.
- [9] 梁伟. 校园足球可持续发展评价研究[M]. 济南: 山东人民出版社, 2016.

Construction and Empirical Research on the Index System of Demonstration Model of Shenzhen Primary School Skipping Characteristic School

Sun Peng¹ Sun Wang² Chen Yongjin² Xu Yanfeng² Xi Yi³

1. Southern University of Science and Technology Education Group (Nanshan)

Experiment No.1, Shenzhen;

2. Maluan Primary School, Pingshan District, Shenzhen;

3. School of Physical Education, Shenzhen University, Shenzhen

Abstract: Based on the needs of school sports and the development of rope skipping project, this paper has a certain understanding of the situation of campus rope skipping in primary and secondary schools in Shenzhen, based on my own experience in rope skipping training and the construction of campus culture, through four rounds of revision and verification of indicators by literature review, expert interviews and Delphi's method, the aim of this study is to construct the model index system of rope skipping characteristic schools in Shenzhen. The main conclusions are as follows: (1) construct the model index system of the rope skipping characteristic school in Shenzhen, and carry out the empirical study on the index system. (2) the final version of the model index system of the rope skipping characteristic school in primary schools of Shenzhen was established, including 7 first-class indexes, 19 second-class indexes and 49 third-class indexes.

Key words: Campus rope skipping; Characteristic school; Demonstration model; Index system