

# 以跳绳为载体的托幼机构幼儿体能发展实践研究 ——基于卫生保健管理的协同优化路径

胡金丽 李湘云 刘媛

深圳市南山区城市花园幼儿园，广东深圳，518054

**摘要：**本研究以跳绳为载体，结合托幼机构卫生保健管理规范，探讨如何在保障幼儿健康安全的前提下，系统性促进幼儿体能发展。通过科学规划运动课程、强化卫生保健措施、构建家园共育模式，实现体能训练与健康管理的协同优化。研究结果显示，跳绳活动能显著提升幼儿协调性、心肺功能及免疫力，而严格的卫生保健管理可降低运动损伤和疾病传播风险，为托幼机构开展体能活动提供实践参考。

**关键词：**跳绳；体能发展；卫生保健管理；托幼机构；幼儿健康

**作者信息：**胡金丽（1982-），女，汉族，幼儿园保健医生，护师职称，研究方向，幼儿园儿童卫生保健。课题名称：深圳市教育科学“十四五”规划2022年度课题 幼小衔接理念下幼儿园跳绳特色发展模式构建与实证研究（dwzz22031）

## 引言

幼儿期是体能发展的关键阶段，科学的运动干预对儿童身心健康成长至关重要。跳绳作为一种兼具趣味性和功能性的运动形式，已被《3-6岁儿童学习与发展指南》列为5-6岁幼儿动作发展目标之一。然而，托幼机构在实施体能活动时需兼顾卫生安全与运动效果，这对幼儿园保健医生的卫生保健管理能力提出更高要求。本文从保健医生视角出发，结合《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》，探索以跳绳为载体的体能活动卫生保健管理路径。

## 2. 理论基础与政策依据

### 2.1 政策规范

《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》明确要求托幼机构需制定体格锻炼计划，保障户外活动时间，并落实健康检查、消毒隔离等制度。

《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》强调运动课程需符合儿童生理特点，注重安全性及系统性。

### 2.2 运动生理学依据

跳绳通过手眼协调、节奏控制及下肢力量训练，可促进幼儿小脑发育、骨密度增加及心肺功能提升。

## 3. 实践方法与卫生保健管理措施

### 3.1 跳绳活动的科学规划

#### 3.1.1 分阶段训练

根据幼儿年龄及能力分设：

启蒙班（小班）：以建立运动基础、动作模式为主（例如：双脚跳、单脚跳等）；

入门班（中班）：以跳绳启蒙练习（例如：摇绳、单摇等）；

进阶班（大班）以进阶跳绳为主（例如花样跳绳、速度跳、跳大绳、合作跳绳等）。

#### 3.1.2 课程设计原则

安全性：场地需平整无杂物，跳绳材质柔软、长度适宜；

趣味性：结合游戏化教学（如“跳绳闯关”“音乐节奏跳”）；

适度性：课程以间歇性训练方式，通过不同年龄、能力、体质分组制定目标

提升孩子的心肺耐力，避免运动过量或强度不足等。尤其是重点关注到肥胖儿、体弱儿要以间歇式训练方式为主。



图片（来源于深圳市南山区城市花园幼儿园）

## 3.2 卫生保健管理的核心措施

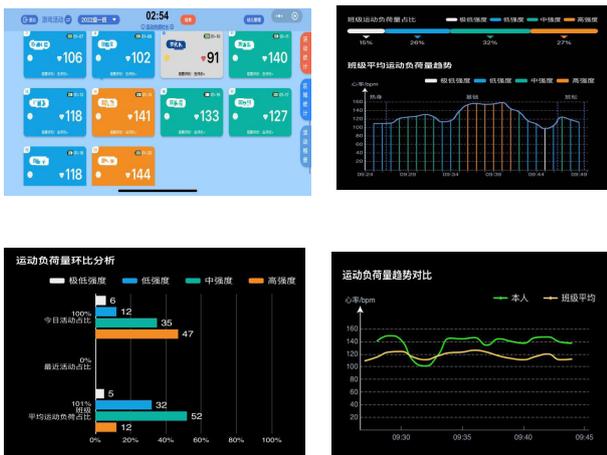
### 3.2.1 健康监测与档案管理

入园前需完成健康体检，重点关注心肺功能、骨骼发育异常等禁忌症；

建立运动健康档案，记录身高、体重、心率等指标，定期评估运动效果。

### 3.2.2 运用科技手段，提升监测效率

引入智能手环监测幼儿运动强度和密度，了解活动及课程过程性评估；运用智能产品对幼儿进行体测并同步于智能化平台，提高体测效率和准确性，实现数据智能化管理。



图片（来源于健儿行智能手环监测平台）

### 3.2.3 运动损伤预防与应急处理

保健医生参与课程设计，识别潜在风险（如踝关节骨折、扭伤、肌肉拉伤）；

配备急救箱，培训教师掌握高热惊厥、跌倒伤等紧急处理方法。

### 3.2.4 环境卫生与消毒管理

运动器材每日消毒，场地通风每日≥2次；推行“一人一绳”制度，避免交叉感染。



图片（来源于深圳市南山区城市花园幼儿园）

### 3.2.5 传染病防控

落实晨午检，发现疑似传染病患儿立即隔离并追踪病因；活动后督促幼儿洗手、更换汗湿衣物，降低呼吸道疾病风险。

### 3.3 家园共育与健康教育

家长参与：通过讲座、开放日展示跳绳成果，指

导家庭训练方法；

营养支持：结合膳食委员会制定高钙、优质蛋白食谱，促进骨骼发育；

健康宣教：通过网站、宣传栏、发放《运动安全手册》，利用不同形式普及运动前后热身、补水等运动相关健康教育活动。

### 4. 实施效果与数据分析

选取我园中班幼儿 120 名，分为实验组（开展跳绳活动及安全、卫生一系列措施）与对照组（常规活动），每组 60 人，持续干预、跟踪评估一年。相关指标变化：

幼儿出勤率：出勤率增长 4.44%；

国标体测与生长发育：国标体测优良率增长 5.88%，体高双增合格率增长 13.5%。

呼吸道疾病发病率与眼健康不良率：呼吸道疾病发病率下降 3.8%，眼健康不良率下降 8.4%。

改进与建议

政策衔接：呼吁将幼儿运动医学评估纳入国家托幼卫生保健标准，增强制度保障。

技术深化：探索 AI 动作识别系统，实时纠正跳绳姿势，降低损伤风险。

家庭联动：设计家庭跳绳打卡 APP，同步家长端健康数据，提升家园共育效率。

研究层面：开展 5 年以上追踪研究，评估远期健康效益（如监测青春期体高数据、骨峰值储备）。

### 6. 结论

以跳绳为载体的体能发展活动，在科学卫生管理框架下，可有效促进幼儿身心健康成长。保健医生需发挥监督指导作用，通过制度完善、风险防控及家园联动，构建安全、高效的运动健康生态体系。

### 参考文献

[1] 教育部，卫生部．托儿所幼儿园卫生保健管理办法 [Z]．2010.

[2] 托儿所幼儿园卫生保健工作规范 [Z]．2024.

[3] 奉城镇成长任意门体育课程案例 [Z]．2025.

[4] 宁阳县妇幼保健院专题培训报告 [Z]．2025.

[5] 李沧区“儿童健康开学第一课”实施经验 [Z]．2025.

[6] 幼儿园跳绳特色课程设计与实践 [J]．幼少儿体育研究，2022.