



泰山科技学院

Taishan College of Science and Technology

《 花样跳绳 》 教 案

课程学时： _____ 32 _____

课程性质： _____ 必修 _____

授课对象： _____ 本 _____

授课教师： _____ 裴梦冉 _____

开课单位： _____ 竞技体育中心体育教学部 _____

《花样跳绳》教 案

授课时间	第一周 4/9-10/9	课次	第 1 次	
授课方式 (请打√)	理论课□ 讨论课□ 实验课□ 习题课□ 其他√		课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">个人绳的并脚跳、开合跳动作</p>				
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够说出个人绳的并脚跳、开合跳动作的技术要领，描述跳绳基本姿势的要求，阐述手腕摇绳发力的方法，能够跟随音乐熟练完成 10×8 拍的套路动作。 2.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，了解跳绳运动的安全注意事项及评判标准；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 3.积极参加小组活动，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、诚信自律、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识。 				
<p>教学重点及难点：</p> <p style="padding-left: 20px;">重点：手腕摇绳的规范发力及各花样动作的腿部动作运动轨迹控制；</p> <p style="padding-left: 20px;">难点：上下肢协调配合及音乐节奏的掌控。</p>				
作业、讨论题、思考题：并脚单摇跳发力顺序是什么？				
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;"> </div>				
下节课预习重点：单摇双脚交替跳动作技术。				
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="598 739 1193 1012" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）慢跑热身：绕操场慢跑 2 圈，如图 2 所示：</p> <div data-bbox="587 1187 1198 1478" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）原地徒手操练习，如图 3：</p> <div data-bbox="598 1624 1161 1881" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 3</p>	围绕操场慢跑，如图 2。 三列横队站队，如图 3。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>(三) 跳绳专项练习, 如图 4 所示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左右单手甩绳练习; 2. 左右单脚跳练习; 3. 手腕甩绳练习; 4. 后踢腿练习; 5. 高抬腿练习;  <p style="text-align: center;">图 4</p>	<p>在音乐韵律节奏下, 带领学生集体练习并巡回指导, 提出要求, 学生认真练习, 动作规范, 如图 4。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 基本动作学练</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 个人跳绳技术测评; 2. 并脚跳技术教学及练习, 如图 5 所示: <ol style="list-style-type: none"> (1) 基本动作讲解; (2) 手腕摇绳体验; (3) 腿部发力练习; (4) 单绳完整练习; (5) 两人一绳基础练习。  <p style="text-align: center;">图 5</p>	<p>教师讲解并示范动作技术, 并结合视频讲解花样跳绳创编方法。引导学生按训练步骤循序渐进练习, 思考各动作间的衔接方法, 如图 5。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	3. 开合跳技术教学与练习，如图 6 所示： (1) 无绳动作练习； (2) 单侧持绳练习； (3) 完整动作练习； (4) 两人一绳开合跳。 <div data-bbox="798 416 1211 663" style="text-align: center;">  </div>	教师示范动作，如图 6，播放音乐调动学生积极性；巡视指导
15M	4. 小组展示。 (二) 体能循环站（2 个循环） 1. 开合跳交换：男生 20 次，女生 10 次； 2. 高抬腿 30 次； 3. 并脚纵跳 20 次。	纠错。学生在教师指导下随音乐积极练习，与同伴互纠。
5M	四、结束部分（放松恢复） (一) 拉伸放松，如图 7 所示： 1. 前臂拉伸； 2. 肩部拉伸； 3. 大腿前侧肌群； 4. 大腿后肌群； 5. 腓肠肌拉伸。 <div data-bbox="766 1236 1220 1451" style="text-align: center;">  </div>	教师带领学生充分放松肢体如图 7；集体互评。
5M	(二) 师生小结： 1. 鼓励、表扬； 2. 课堂总结； 3. 布置课后作业； 4. 师生再见，归还器械。	
教学反思	1. 学生手腕拿绳柄时手心朝向问题需要注意，但总体掌握还不错，值得鼓励； 2. 学生对于步伐动作的腿部运动轨迹不清晰，不协调，需要加强协调性练习。	

《花样跳绳》教 案

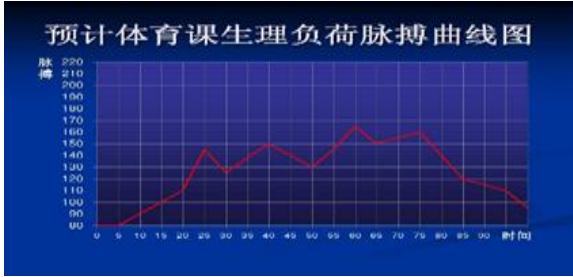
授课时间	第二周 11/9-17/9	课次	第 2 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">个人绳：弓步跳、勾脚点地跳动作</p>			
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够说出个人绳的弓步跳、勾脚点地跳动作的技术要领，描述跳绳基本姿势的要求，阐述手腕摇绳发力的方法，能够跟随音乐熟练完成 10×8 拍的套路动作，掌握此动作技术，有效发展力量、耐力、灵敏及协调素质。 2.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，了解跳绳运动的安全注意事项及评判标准；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 3.积极参加小组活动，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、诚信自律、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识。 			
<p>教学重点及难点：</p> <p style="padding-left: 40px;">重点：手腕摇绳的规范发力及各花样动作的腿部动作运动轨迹控制；</p> <p style="padding-left: 40px;">难点：上下肢协调配合及音乐节奏的掌控。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="text-align: center;">勾脚点地跳发力顺序是什么？</p>			
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;"> </div>			
<p>下节课预习重点：</p> <p style="text-align: center;">单摇双脚交替跳动作技术。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 			

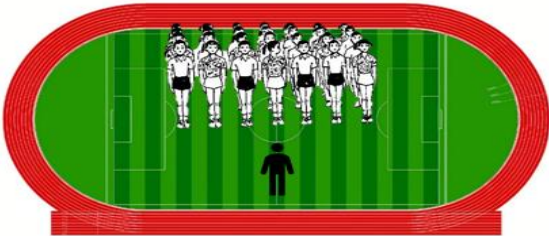
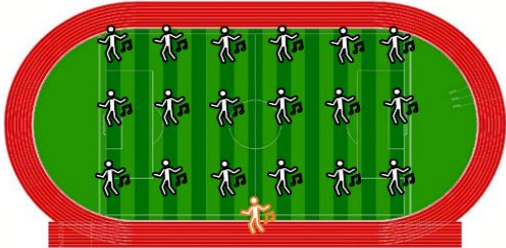
课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="608 741 1129 994" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）慢跑热身：绕操场慢跑 2 圈，如图 2 所示：</p> <div data-bbox="571 1205 1153 1464" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）原地徒手操练习，如图 3 所示：</p> <div data-bbox="603 1615 1123 1861" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 3</p>	围绕操场慢跑如图 2。 三列横队集合，如图 3。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>(三) 跳绳专项练习, 如图 4 所示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左右单手甩绳练习; 2. 左右单脚跳练习; 3. 手腕甩绳练习; 4. 后踢腿练习; 5. 高抬腿练习。  <p style="text-align: center;">图 4</p>	<p>在音乐韵律节奏下, 带领学生集体练习并巡回指导, 提出要求, 学生认真练习, 动作规范, 如图 4。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 基本动作学练</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 个人跳绳技术测评; 2. 弓步跳技术教学及练习, 如图 5 所示: <ol style="list-style-type: none"> (1) 基本动作讲解; (2) 手腕摇绳体验; (3) 腿部发力练习; (4) 单绳完整练习; (5) 两人一绳基础练习。  <p style="text-align: center;">图 5</p>	<p>教师讲解并示范动作技术, 并结合视频讲解花样跳绳创编方法, 如图 5。</p> <p>引导学生按训练步骤循序渐进练习, 思考各动作间的衔接方法。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
<p>20M</p> <p>15M</p> <p>5M</p> <p>5M</p>	<p>3. 开合跳技术教学与练习，如图 6 所示：</p> <p>(1) 无绳动作练习；</p> <p>(2) 单侧持绳练习；</p> <p>(3) 完整动作练习；</p> <p>(4) 两人一绳开合跳。</p>  <p style="text-align: center;">图 6</p> <p>4. 小组展示。</p> <p>(二) 体能循环站（2 个循环）</p> <p>1. 开合跳交换：男生 20 次，女生 10 次；</p> <p>2. 高抬腿 30 次；</p> <p>3. 并脚纵跳 20 次。</p> <p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 7 所示：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸；</p>  <p style="text-align: center;">图 7</p> <p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 鼓励、表扬；</p> <p>2. 课堂总结；</p> <p>3. 布置课后作业；</p> <p>4. 师生再见，归还器械（跳绳）。</p>	<p>教师示范体能练习动作，如图 6，播放音乐；巡视指导纠错，鼓励学生积极练习，与同伴互纠。教师带领学生充分放松肢体身心，如图 7；学生集体练习，身心放松；互评总结经验。</p>
<p>教学反思</p>	<p>1. 学生手腕拿绳柄时手心朝向问题需要注意，但总体掌握还不错，值得鼓励；</p> <p>2. 学生对于勾脚点地的腿部运动轨迹不清晰，不协调，需要加强协调性练习。</p>	

《花样跳绳》教案

授课时间	第三周 18/9-24/9	课次	第 3 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课内容： 个人绳：手臂缠绕和敬礼手臂缠绕等技术动作			
<p>教学目的与要求：</p> <p>1.能够在不同音乐节奏下练习并脚跳、开合跳、弓步跳、勾脚点地跳等技术动作。能够说出个人绳的手臂缠绕和敬礼手臂缠绕等技术动作要领，能够跟随音乐熟练完成 6×8 拍的套路动作。</p> <p>2.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，了解花样跳绳的评判标准，并能结合规则进行创意编排；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快积极向上的心态。</p> <p>3.积极参加小组活动，树立他人合作的协作意识。</p>			
<p>教学重点及难点：</p> <p>重点：两绳子速度一致，两人节奏搭配默契；</p> <p>难点：两人相同方向的手臂保持一致。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="text-align: center;">手臂缠绕动作运动轨迹是什么？</p>			
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  <p>预计体育课生理负荷脉搏曲线图</p> <p>该折线图显示了在90秒课程时间内的心率变化。Y轴为脉搏（90-220），X轴为时间（0-90秒）。心率从0秒时的约90开始，在20秒左右达到第一个峰值约150，随后在30秒左右回落至约130，在45秒左右达到第二个峰值约160，在60秒左右达到第三个峰值约175，最后在90秒时回落至约90。</p> </div>			
<p>下节课预习重点：</p> <p style="text-align: center;">腿部缠绕动作技术。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：跳绳游戏—抢占地盘。</p> <p>所有学生在场地内围成圆形，将绳子放于体前地面上并摆成圆形，所有学生绕大圆行进，行进中完成老师要求的动作，当听到哨声响起，立即进到一个绳圈中。</p> <p>（二）行进间徒手操练习，如图 2 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 7. 膝关节屈伸； 8. 腕关节、踝关节环绕。  <p style="text-align: center;">图 2</p>	三路纵队行进间进行，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>(三) 跳绳专项练习, 如图 3 所示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左右单手甩绳练习; 2. 左右单脚跳练习; 3. 手腕甩绳练习; 4. 后踢腿练习; 5. 高抬腿练习。  <p style="text-align: center;">图 3</p> <p>(四) 动静态拉伸与关节运动:</p> <p style="padding-left: 40px;">头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 基本动作学练:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 缠绕绳技术展示; 2. 手臂缠绕技术教学及练习, 如图 4 所示: <ol style="list-style-type: none"> (1) 基本动作讲解; (2) 手臂缠绕体验; (3) 无绳练习; (4) 分解练习; (5) 完整练习; 	<p>在音乐韵律节奏下, 如带领学生集体练习并巡回指导, 提出要求, 学生认真练习动作规范, 如图 3。</p> <p>教师讲解示范动作如图 4, 并结合视频讲解创编方法。</p> <p>引导学生按训练步骤循序渐进练习, 思考动作间衔接方法。</p>
15M	 <p style="text-align: center;">图 4</p>	

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>3. 敬礼手臂缠绕技术教学与练习，如图 5 所示：</p> <p>(1) 无绳动作练习；</p> <p>(2) 单侧持绳练习；</p> <p>(3) 完整动作练习；</p> <p>(4) 两人一绳开合跳。</p> <p>4. 小组展示。</p>	教师示范动作 播放音乐调动学生积极性；巡视指导纠错，如图 5。
15M	<p>(二) 体能循环站（2 个循环）</p> <p>1. 开合跳交换：男生 20 次，女生 10 次；</p> <p>2. 高抬腿 30 次；</p> <p>3. 并脚纵跳 20 次。</p>	学生在教师指导下随音乐积极练习与同伴互纠正。
5M	<p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 6 所示：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸。</p>	教师带领学生充分放松肢体身心，如图 6；
5M	<p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 鼓励、表扬；</p> <p>2. 课堂总结；</p> <p>3. 布置课后作业；</p> <p>4. 师生再见，归还器械（跳绳）。</p>	学生积极互评。
教学反思	<p>1. 学生手与跳绳缠绕的运动轨迹控总体掌握还不错，值得鼓励；</p> <p>2. 动作略显生疏，需要多加练习。</p>	



图 5




图 6

《花样跳绳》教案

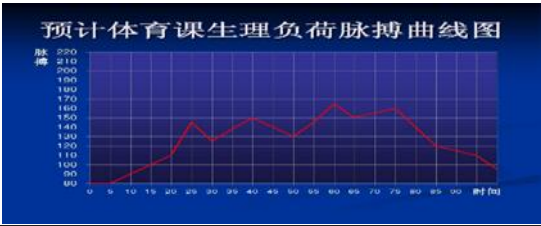
授课时间	第四周 25/9-1/10	课次	第 4 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课内容： 个人绳：手臂缠绕和敬礼手臂缠绕等技术动作			
教学目的与要求： <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够熟练不同音乐节奏下复习手臂缠绕和敬礼手臂缠绕等技术动作。能够说出个人绳的手臂缠绕和敬礼手臂缠绕等技术动作，描述其动作要领，能够跟随音乐熟练完成 6×8 拍的套路动作。 2. 能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，了解花样跳绳的评判标准，并能结合规则进行创意编排；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快积极向上的心态。 3. 积极参加小组活动，树立他人合作的协作意识。 			
教学重点及难点： <p style="padding-left: 20px;">重点：手与跳绳缠绕的运动轨迹控制；</p> <p style="padding-left: 20px;">难点：手与绳协调配合及音乐节奏的掌控。</p>			
作业、讨论题、思考题： <p style="padding-left: 20px;">手臂缠绕动作运动轨迹是什么？</p>			
预计心率变化： <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>			
下节课预习重点： <p style="padding-left: 20px;">腿部缠绕动作技术。</p>			
参考文献： <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 			

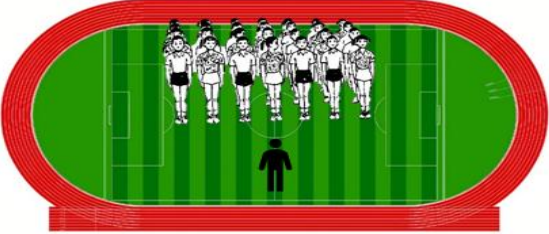

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="667 748 1217 981" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：跳绳游戏—抢占地盘</p> <p>所有学生在场地内围成圆形，将绳子放于体前地面上并摆成米子形，所有学生绕大圆行进，行进中完成老师要求的动作，当听到哨声响起，立即进到一个米子格中。</p> <p>（二）行进间徒手操练习，如图 2 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 7. 膝关节屈伸； 8. 腕关节、踝关节环绕。 <div data-bbox="707 1532 1198 1778" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p>	三路纵队行进间进行，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>(三) 跳绳专项练习, 如图 3 所示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左右单手甩绳练习; 2. 左右单脚跳练习; 3. 手腕甩绳练习; 4. 后踢腿练习; 5. 高抬腿练习。  <p style="text-align: center;">图 3</p> <p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 跟随音乐节奏练习手臂缠绕、敬礼手臂缠绕技术动作;</p> <p>(二) 基本动作学练:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腿部缠绕、跨下缠绕技术动作展示; 2. 腿部缠绕技术教学及练习, 如图 4 所示: <ol style="list-style-type: none"> (1) 基本动作讲解; (2) 手臂缠绕体验; (3) 无绳练习; (4) 分解练习; (5) 完整练习。 	<p>在音乐韵律节奏下, 带领学生集体练习并巡回指导, 提出要求, 学生认真练习, 动作规范, 如图 3。</p> <p>教师讲解并示范动作, 并结合视频讲解花样跳绳创编方法, 如图 4。</p> <p>引导学生按训练步骤循序渐进练习, 思考动作间衔接方法。</p>
15M	 <p style="text-align: center;">图 4</p>	

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>3. 跨下缠绕技术教学与练习，如图 5 所示：</p> <p>(1) 基本动作讲解；</p> <p>(2) 跨下缠绕体验；</p> <p>(3) 无绳练习；</p> <p>(4) 分解单侧持绳练习；</p> <p>(5) 完整练习；</p> 	教师示范动作如图 5，播放音乐调动学生积极性；巡视指导纠错。
15M	<p>4. 小组展示。</p> <p>(三) 体能循环站（2 个循环）</p> <p>1. 开合跳交换：男生 20 次，女生 10 次；</p> <p>2. 高抬腿 30 次；</p> <p>3. 平板支撑 15''。</p>	学生在教师指导下跟随音乐积极练习，与同伴互纠。
5M	<p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 6 所示：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸。</p> 	教师带领学生充分放松肢体，如图 6；
5M	<p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 鼓励、表扬；</p> <p>2. 课堂总结；</p> <p>3. 布置课后作业；</p> <p>4. 师生再见，归还器械（跳绳）。</p>	学生互评总结经验。
教学反思	<p>1. 动作略显生疏，需要多加练习；</p> <p>2. 学生手与跳绳缠绕的运动轨迹控总体掌握还不错，值得鼓励。</p>	

《花样跳绳》教案

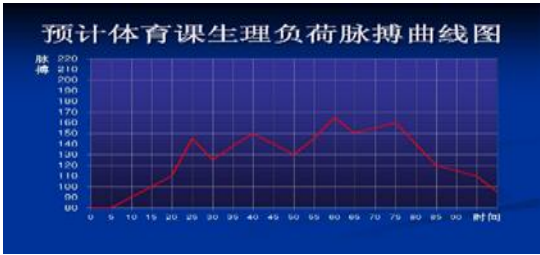
授课时间	第五周 2/10-8/10	课次	第 5 次	
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>		课时 安排	2
授课内容： 个人绳：双脚轮换跳技术动作				
教学目的与要求： <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够熟练跟随音乐节奏复习步伐动作和缠绕组合技术动作。 2. 能够说出个人绳的双脚轮换跳技术动作要领，能够独立完成 30 秒单摇比赛，可有效发展力量、灵敏和协调素质和为学习个人绳花样动作奠定基础。 3. 能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，了解花样跳绳的评判标准，并能结合规则进行创意编排；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快积极向上的心态。 4. 积极参加小组活动，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、诚信自律、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识。 				
教学重点及难点： <p style="padding-left: 20px;">重点：起跳时髋部收紧；</p> <p style="padding-left: 20px;">难点：手臂摇绳与双脚交替起跳的配合。</p>				
作业、讨论题、思考题： <p style="padding-left: 20px;">单摇双脚轮换跳与并脚跳有什么不同？</p>				
预计心率变化： <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>				
下节课预习重点：间隔交叉跳。				
参考文献： <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：铁锅饼。</p> <p>学生分为人数相等的两组（人数相同）围成一个同心圆（一组学生站在另一组学生的身后），请两名学生随意站在圈外或圈内，A 当追逐者 B 当被追逐者，其余的学生两人一组一前一后站在大圆圈中左右相隔一臂距离。游戏开始，追逐者 A 与被追逐者沿圈快速追逐，被追逐者 B 沿圈快速追逐，在跑中被追逐者 B 跑到任何一对学生前面贴住后站好，这时被贴到的最前面的那位学生变成追逐者 A1，刚才追逐者 A 变为被追逐者 B，并立刻沿着外圈快速跑追逐者 A1 继续追 B，如被追到则交换追逐对象重新开始。</p> <p>（二）行进间徒手操练习，如图 2 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿；  <p style="text-align: center;">图 2</p>	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳。 三列横队站队，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>6. 侧压腿；</p> <p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习，如图 3 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左右单手甩绳练习； 2. 左右单脚跳练习； 3. 手腕甩绳练习； 4. 后踢腿练习； 5. 高抬腿练习。 <p>(四) 动静态拉伸与关节运动：</p> <p style="padding-left: 40px;">头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分（素养提升）</p> <p>(一) 跟随音乐节奏复习步伐动作和缠绕组合技术动作；</p> <p>(二) 基本动作学练；</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 单摇双脚轮换跳技术动作测评； 2. 单摇双脚轮换跳技术教学及练习，如图 4 所示； <p>(1) 基本动作讲解；</p> <p>(2) 高抬腿练习；</p> <p>(3) 无绳双脚轮换练习；</p> <p>(4) 完整动作练习。</p>	<p>在音乐韵律节奏下，带领学生集体练习巡回指导，学生认真练习，动作规范，如图 3。</p> <p>教师讲解并示范动作，并结合视频讲解创编方法，如图 4。</p> <p>引导学生循序渐进练习，思考动作间衔接方法。</p>
15M	 <p style="text-align: center;">图 3</p>  <p style="text-align: center;">图 4</p>	

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>3. 30 秒单摇双脚轮跳 PK，如图 5 所示；</p> <p>4. 4×30 秒单摇接力，如图 5 所示；</p>  <p style="text-align: center;">图 5</p>	教师示范动作，播放音乐巡视指导纠错。
15M	<p>(三) 体能循环站 (2 个循环)</p> <p>1. 上肢力量练习：手撑 15" ；</p> <p>2. 下肢力量练习：</p> <p>(1) 30 米折返跑；</p> <p>(2) 30" 单摇跳。</p>	学生在教师指导下跟随音乐积极练习，与同伴互纠。
5M	<p>四、结束部分 (放松恢复)</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 6 所示：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸；</p>  <p style="text-align: center;">图 6</p>	教师带领学生充分放松肢体，如图 6；
5M	<p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 鼓励、表扬；</p> <p>2. 课堂总结；</p> <p>3. 布置课后作业；</p> <p>4. 师生再见，归还器械</p>	学生互评总结经验。
教学反思	<p>1. 动作略显生疏，需要多加练习；</p> <p>2. 学生会做高抬腿，但加入绳之后略显笨拙，需要多加练习。</p>	

《花样跳绳》教案

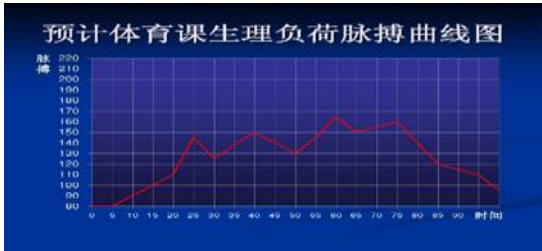
授课时间	第六周 9/10-15/10	课次	第 6 次
授课方式 (请打√)	理论课□ 讨论课□ 实验课□ 习题课□ 其他√		课时安排 2
授课内容： 个人绳：间隔交叉跳技术动作			
<p>教学目的与要求：</p> <p>1.能够熟练跟随 30 秒单摇比赛口令练习双脚轮换跳技术动作，能够说出个人绳的间隔交叉跳技术动作，描述其动作要领，能够跟随独立完成 30 秒单摇间隔交叉跳比赛，有效发展力量、灵敏和协调素质和为学习个人绳花样动作奠定基础。</p> <p>2.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。</p>			
<p>教学重点及难点：</p> <p>重点：左右腿交替抬起，起跳时髋部收紧；</p> <p>难点：手臂摇绳与双脚交替起跳的配合。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p>间隔交叉跳动作关键核心技巧是什么？</p>			
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  </div>			
<p>下节课预习重点：</p> <p>单摇 O-OC-CC-CO 套路动作。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013 年 12 月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="667 741 1219 999" data-label="Image"> <p>The diagram shows a soccer field with a red track around it. A group of 20 stylized human figures is arranged in four rows of five, standing in a line across the width of the field. A single figure stands in the center of the field in front of the rows.</p> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p> <p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：抱团游戏 1.0，如图 2 所示。</p> <p>以班级为单位，所有学生围绕成一个圆圈，顺时针慢走热身，当教师喊出某个数字时（如 5、2×2、2×3-2），同学们就要迅速算出相应数字并做出反应，找到同学抱在一起。</p> <div data-bbox="493 1375 1107 1653" data-label="Image"> <p>A photograph showing a group of students on a soccer field. They are arranged in a circle, some are sitting on the grass, and some are standing. They appear to be engaged in a group activity or game.</p> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 	<p>四列横队集合，如图 1。</p> <p>教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。</p>
10M		


课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>5. 弓步压腿；</p> <p>6. 侧压腿；</p> <p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕；</p> <p>(三) 跳绳专项练习，如图 3 所示：</p> <p>1. 左右单手甩绳练习；</p> <p>2. 左右单脚跳练习；</p> <p>3. 手腕甩绳练习；</p> <p>4. 后踢腿练习；</p> <p>5. 高抬腿练习；</p>  <p style="text-align: center;">图 3</p>	<p>在音乐韵律节奏下，带领学生集体练习并巡回指导，提出要求，学生认真练习，如图 3。</p> <p>教师讲解示范动作，如图 4。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动： 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分（素养提升）</p> <p>(一) 跟随音乐节奏复习步伐动作和缠绕组合技术动作；</p> <p>(二) 基本动作学练：</p> <p>1. 单摇双脚轮换跳技术动作测评；</p> <p>2. 单摇双脚轮换跳技术教学及练习，如图 4 所示：</p> <p>(1) 基本动作讲解；</p> <p>(2) 高抬腿练习；</p> <p>(3) 无绳双脚轮换练习；</p> <p>(4) 完整动作练习；</p>  <p style="text-align: center;">图 4</p>	<p>引导学生按循序渐进练习，思考动作间衔接方法。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	3. 30 秒单摇间隔交叉跳 PK； 4. 4×30 秒单摇间隔交叉跳接力。 	教师示范动作，如图 5，播放音乐调动学生积极性；巡视指导纠错。
15M	图 5 （三）体能循环站（2 个循环） 1. 上肢力量练习：手撑 15"； 2. 下肢力量练习：30 米折返跑+30" 单摇跳。	学生在教师指导下跟随音乐积极练习，与同伴相互纠正。
5M	四、结束部分（放松恢复） （一）拉伸放松，如图 6 所示： 1. 前臂拉伸； 2. 肩部拉伸； 3. 大腿前侧肌群； 4. 大腿后肌群； 5. 腓肠肌拉伸。 	教师带领学生充分放松，如图 6；学生集体练习；积极总结经验。
5M	（二）师生小结： 1. 鼓励、表扬； 2. 课堂总结； 3. 布置课后作业； 4. 师生再见，归还器械。	
教学反思	1. 学生摇绳与起跳掌握不好的错误问题，多徒手练习改善； 2. 出现脚后跟直接落地现象，未用踝关节缓冲，多练习原地提踵及原地负重提踵。	

《花样跳绳》教案

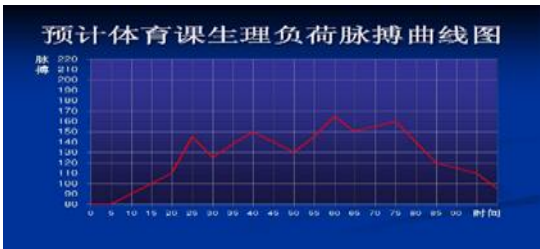
授课时间	第七周 16/10-22/10	课次	第 7 次	
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>		课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">个人绳：单摇 O-C-C-O 技术动作</p>				
<p>教学目的与要求：</p> <p>1.能够熟练跟随 30 秒单摇比赛口令练习双脚轮换跳技术和间隔交叉跳动作。能够说出个人绳的单摇 O-C-C-O 技术动作要领，能够跟随独立完成单摇 O-C-C-O 技术套路动作比赛，为学习个人绳花样动作奠定基础。</p> <p>2.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，能够展示出文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。</p>				
<p>教学重点及难点：</p> <p>重点：直单摇跳与交叉跳之间衔接灵活；</p> <p>难点：两种手臂摇绳方式与双脚起跳方式之间的不同配合。</p>				
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="text-align: center;">直单摇与间隔交叉之间变换关键核心技巧是什么？</p>				
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  </div>				
<p>下节课预习重点：</p> <p style="text-align: center;">单摇 O-C-O、O-E-O 套路动作。</p>				
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 				

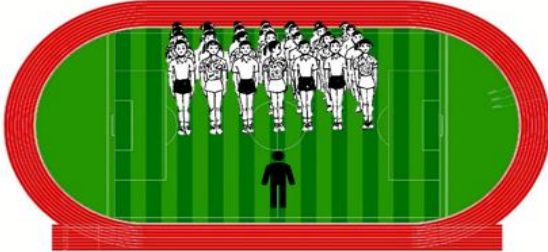
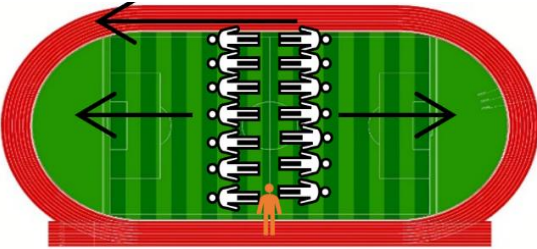
课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="673 734 1225 969" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：车轮滚滚接力，如图 2 所示。</p> <p>每拍即为一组，一名学生跳绳套另外一名学生，依次从前套队尾。前面跳绳的学生跳至到第五个学生的队前的学生开始起跳直至全组学生全部跳完为止。</p> <div data-bbox="411 1386 1142 1684" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>4. 髋关节环绕；</p> <p>5. 弓步压腿；</p> <p>6. 侧压腿；</p> <p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习，如图 3 所示：</p> <p>1. 左右单手甩绳练习；</p> <p>2. 左右单脚跳练习；</p> <p>3. 手腕甩绳练习；</p> <p>4. 后踢腿练习；</p> <p>5. 高抬腿练习。</p>  <p style="text-align: center;">图 3</p>	<p>在音乐韵律节奏下，带领学生集体练习并巡回指导，提出要求，学生认真练习，动作规范，如图 3。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动：</p> <p style="padding-left: 2em;">头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分（素养提升）</p> <p>(一) 跟随比赛口令复习 30 秒单摇双脚轮换和间隔交叉跳。</p> <p>(二) 基本动作学练</p> <p>1. 单摇 0-C-C-0 技术动作测评；</p> <p>2. 单摇 0-C-C-0 技术教学及练习，如图 4 所示：</p> <p>(1) 基本动作讲解 ；</p> <p>(2) 无绳交叉动作练习；</p> <p>(3) 无绳单个动作分解练习；</p> <p>(4) 完整动作练习。</p>  <p style="text-align: center;">图 4</p>	<p>教师讲解示范动作技术，并结合视频讲解花样跳绳创编方法，如图 4。</p> <p>引导学生循序渐进练习，思考动作衔接方法。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>3. 30 秒单摇 0-C-C-0 跳 PK，如图 5 所示；</p> <p>4. 4×30 秒单摇单摇 0-C-C-0 跳接力，如图 5 所示。</p>  <p style="text-align: center;">图 5</p>	教师示范动作，如图 5，播放音乐调动学生积极性；巡视指导纠错。
15M	<p>(三) 体能循环站 (2 个循环)</p> <p>1. 上肢力量练习：手撑 15" ；</p> <p>2. 下肢力量练习：</p> <p>(1) 30 米折返跑；</p> <p>(2) 30" 单摇跳。</p> <p>四、结束部分 (放松恢复)</p>	学生在教师指导下跟随音乐积极练习，与同伴相互纠正。
5M	<p>(一) 拉伸放松，如图 6 所示：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸。</p>  <p style="text-align: center;">图 6</p>	教师带领学生充分放松，如图 6；
5M	<p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 鼓励、表扬；</p> <p>2. 课堂总结；</p> <p>3. 布置课后作业；</p> <p>4. 师生再见，归还器械。</p>	学生集体练习总结经验。
教学反思	<p>1. 手与脚配合度不够，需进行分解练习；</p> <p>2. 学生直单摇跳与交叉跳之间衔接灵活度不够，需要多加练习。</p>	

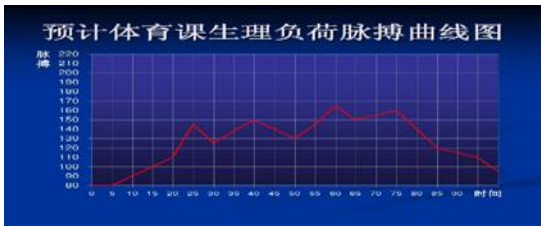
《花样跳绳》教案

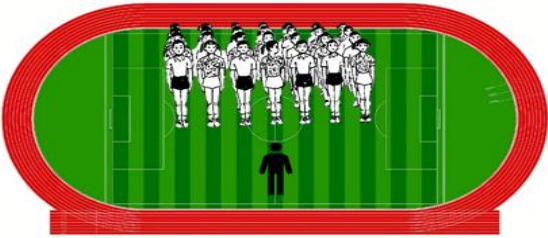
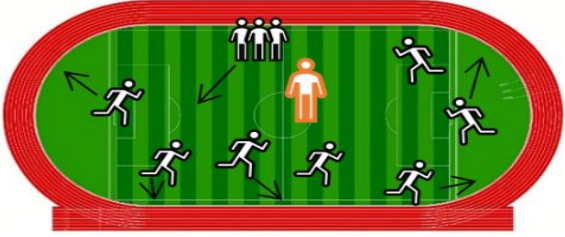
授课时间	第八周 23/10-29/10	课次	第 8 次	
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>		课时 安排	2
授课题目 (教学章、节或主题): 个人绳: 单摇 O-C-C-O 技术动作				
<p>教学目的与要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够熟练跟随 30 秒单摇比赛口令练习单摇 O-C-C-O 技术动作。 2.能够说出个人绳的单摇 O-C-C-O 技术动作要领, 能够跟随独立完成单摇 O-C-C-O 技术套路动作比赛, 为学习个人绳花样动作奠定基础。 3.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛, 在学习与展示过程中积极与同学合作, 能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德, 树立他人合作的协作意识; 能够通过拉伸放松等消除疲劳, 保持轻松愉快、积极向上的心态。 				
<p>教学重点及难点:</p> <p>重点: 直单摇跳与交叉跳之间衔接灵活;</p> <p>难点: 两种手臂摇绳方式与双脚起跳方式之间的不同配合。</p>				
<p>作业、讨论题、思考题:</p> <p>直单摇与间隔交叉之间变换关键核心技巧是什么?</p>				
预计心率变化:				
<p>下节课预习重点:</p> <p>单摇 O-C-O、O-E-O 套路动作。</p>				
<p>参考文献:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》, 魏建军主编, 西安: 西北工业大学出版社, 2019. 8. 2. 潘绍伟, 于可红主编, 《学校体育学 (第三版)》[M], 高等教育出版社, 2015. 3. 田麦久, 刘大庆主编, 《运动训练学》[M], 人民体育出版社, 2012. 4. 季浏主编, 《体育心理学 (第三版)》[M], 高等教育出版社, 2022. 5. 邓树勋主编, 《运动生理学 (第三版)》[M], 高等教育出版社, 2015. 6. 《花样跳绳》, 刘树军主编, 北京: 高等教育出版社, 2013 年 12 月版. 				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规（如图 1 所示）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：长江黄河，如图 2 所示。</p> <p>将学生分成两组，分别命名为“黄河”和“长江”，背向而站，各自向前走，拉开一定的距离后，教师喊“长江”时，“黄河”队迅速转过身去追“长江”队。“长江”队要快速跑，不让“黄河”队追上。</p>  <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
<p>20M</p> <p>15M</p> <p>5M</p> <p>5M</p>	<p>2. 单摇 0-C-C-0 技术教学及练习：</p> <p>(1) 基本动作讲解；</p> <p>(2) 无绳交叉动作练习；</p> <p>(3) 无绳单个动作分解练习；</p> <p>3. 30 秒单摇 0-C-C-0 跳 PK，如图 4 所示；</p> <p>4. 4×30 秒单摇单摇 0-C-C-0 跳接力，如图 4 所示。</p>  <p style="text-align: center;">图 4</p> <p>(三) 体能循环站（2 个循环）</p> <p>1. 上肢力量练习：手撑 15”；</p> <p>2. 下肢力量练习：30 米折返跑</p> <p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>(一) 拉伸放松：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸；</p>  <p style="text-align: center;">图 5</p> <p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 课堂总结；</p> <p>2. 布置课后作业；</p> <p>3. 师生再见，归还器械。</p>	<p>教师示范动作，如图 4，播放音乐调动学生积极性；巡视指导。学生在教师指导下随音乐积极练习，与同伴相互纠正。</p> <p>教师带领学生充分放松肢体，如图 5；学生集体练习；互评积极总结。</p>
<p>教学反思</p>	<p>1. 手与脚配合度不够，需进行分解练习；</p> <p>2. 学生直单摇跳与交叉跳之间衔接灵活度不够，需要多加练习。</p>	

《花样跳绳》教案

授课时间	第九周 30/10-5/11	课次	第 9 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">个人绳：弹踢腿跳、膝腿跳技术动作</p>			
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够熟练跟随 120 拍/分钟音乐节奏练习单摇 O-C-C-O、O-E-O 技术动作。 2.能够说出个人绳的弹踢腿跳、膝腿跳技术动作，描述其动作要领并能够跟随音乐完成 10×8 拍动作，为学习个人绳花样动作奠定基础。 3.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 			
<p>教学重点及难点：</p> <p>重点：过绳后的落地放松与缓冲及摇与跳的节奏配合；</p> <p>难点：两种手臂摇绳方式与双脚起跳方式之间的不同配合。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="text-align: center;">固定摇绳方式与不同步伐动作之间的变换关键核心技巧是什么？</p>			
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  <p>该折线图显示了体育课期间的心率变化。Y轴为脉搏（次/分），范围从90到220；X轴为时间（分钟），范围从0到90。心率在0-10分钟时较低（约100-110），在10-20分钟时开始上升（约130-140），在20-30分钟时达到第一个峰值（约160），在30-40分钟时回落（约140），在40-50分钟时再次上升（约150-160），在50-60分钟时达到第二个峰值（约170），在60-70分钟时回落（约150），在70-80分钟时再次上升（约160-170），最后在80-90分钟时逐渐下降（约140-130）。</p> </div>			
<p>下节课预习重点：</p> <p style="text-align: center;">个人的踏步跳、钟摆跳动作。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规（如图 1 所示）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：结网捕鱼，如图 2 所示。</p> <p>选出一位同学，其他学生都必须在全场范围内作为“鱼”，然后进行抓“鱼”结网，被抓到的同学与这名同学必须手牵手去抓另外的同学，直到所有同学被抓住，结成一张大网。</p>  <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习, 如图 3 所示:</p> <p>1. 无绳音乐练习</p> <p> 第一首歌: Good time</p> <p> A 原地踮脚 4×8 拍</p> <p> B 向前点地</p> <p> C 左右并步</p> <p> D 原地踮脚</p> <p> E 向前点地</p> <p> F 交替后踢腿</p> <p> G 间歇 10 秒</p> <p>2. 第二首歌: Waving At Cars</p> <p> A 左右并步</p> <p> B 交替后踢腿</p> <p> C 毽子步</p> <p> D 提膝收腹</p> <p> E 左右并步</p> <p> F 原地垫步</p> <p> G 提膝收腹</p>  <p style="text-align: center;">图 3</p>	<p>在音乐韵律节奏下, 带领学生集体练习并巡回指导, 提出要求, 学生认真练习, 动作规范, 如图 3。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 跟随 120 拍/分钟音乐节奏练习单摇 0-C-C-0、0-E-0 技术动作。</p>	<p>教师讲解示范动作, 结合视频讲解创编方法。引导学生按循序渐进练习, 思考动作间衔接方法。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
<p>20M</p> <p>15M</p>	<p>(二) 基本动作学练:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 弹踢腿跳技术动作测评; 2. 弹踢腿跳技术教学及练习, 如图 4 所示: <p>(1) 基本动作讲解;</p> <p>(2) 无绳弹踢腿动作练习;</p> <p>(3) 完整动作练习;</p> <p>3. 膝腿跳技术教学及练习:</p> <p>(1) 基本动作讲解;</p> <p>(2) 无绳弹踢腿动作练习;</p> <p>(3) 完整动作练习;</p> <p>4. 120 拍/分钟音乐节奏练习弹踢腿和膝腿跳技术动作。</p> <p>(三) 体能循环站 (2 个循环)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上肢力量练习: 手撑 15"; 2. 下肢力量练习: 30 米折返跑。 <p>四、结束部分 (放松恢复)</p> <p>(一) 拉伸放松, 如图 5 所示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前臂拉伸; 2. 肩部拉伸; 3. 大腿前侧肌群; 4. 大腿后肌群; 5. 腓肠肌拉伸; <p>(二) 师生小结:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂总结; 2. 布置课后作业; 3. 师生再见, 归还器械。 	<p>教师示范练习动作, 播放音乐调动学生积极性; 巡视指导纠错如图 4。</p> <p>学生在教师指导下随音乐积极练习, 与同伴互纠正。教师带领学生充分放松, 如图 5; 学生集体练习; 积极总结经验。</p>
<p>教学反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生变换步伐灵活度不够, 需要多加练习; 2. 手摇与脚跳配合度不够, 需进行分解与完整组合练习。 	

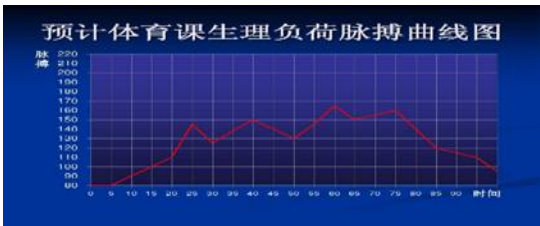


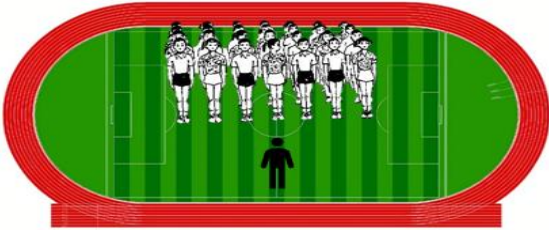

图 4





图 5

《花样跳绳》教案

授课时间	第十周 6/11-12/11	课次	第 10 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">双人单绳：正向一带一跳技术动作</p>			
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够跟随 120 拍/分钟节奏练习弹踢腿跳、膝腿跳、踏步跳和钟摆跳动作。 2.能够说出双人单绳正向一带一跳技术动作，描述其动作要领并能够坚持 30 秒，为学习速度花样动作奠定基础。 3.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 			
<p>教学重点及难点：</p> <p style="padding-left: 20px;">重点：两人起跳节奏同步；</p> <p style="padding-left: 20px;">难点：持绳者摇绳稳定。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="padding-left: 20px;">正向一带一跳四种类型是什么？</p>			
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  </div>			
<p>下节课预习重点：</p> <p style="padding-left: 20px;">反向一带一跳。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好，如图 1 所示； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p> <p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：跳绳游戏—抢座位，如图 2 所示。</p> <p>将所有学生平均分成 6 组，每组学生将自己的跳绳摆成“米”字型，所有学生围绕字边缘行进，行进中完成老师要求的动作，听到哨声响起，立即进到两绳之间的空隙处。</p>	<p>四列横队集合，如图 1。</p> <p>教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。</p>
10M	 <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 	

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>7. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习</p> <p>1. 无绳音乐练习</p> <p>第一首歌: Good time</p> <p>A 原地踮脚 4×8 拍</p> <p>B 向前点地</p> <p>C 左右并步</p> <p>D 原地踮脚</p> <p>E 向前点地</p> <p>F 交替后踢腿</p> <p>G 间歇 10 秒</p> <p>第二首歌: Waving At Cars</p> <p>A 左右并步</p> <p>B 交替后踢腿</p> <p>C 毽子步</p> <p>D 提膝收腹</p> <p>E 左右并步</p> <p>F 原地垫步</p> <p>G 提膝收腹</p>  <p style="text-align: center;">图 3</p>	<p>在音乐韵律节奏下,带领学生集体练习并巡回指导,提出要求,学生认真练习,动作规范,如图 3。</p> <p>教师讲解并示范动作技术,并结合视频讲解花样跳绳创编方法,如图 3。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分(素养提升)</p> <p>(一) 跟随熟练跟随 120 拍/分钟音乐节奏练习弹踢腿跳、膝盖跳、踏步跳和钟摆跳技术动作。</p> <p>(二) 基本动作学练</p> <p>1. 正向一带一跳技术教学及练习</p> <p>(1) 基本动作讲解;</p> <p>(2) 练习双人无绳原地连续跳并模拟配合跳绳时起跳节奏;</p>	<p>引导学生循序渐进练习,思考动作衔接方法。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>(3) 持绳者单手持绳模拟摇跳练习，两者练习摇跳节奏；</p> <p>(4) 两人持绳做先慢速的一带一跳，用喊节拍的方法可更好地练习此动作；</p> <p>2. 110 拍/分钟音乐节奏练习一带一跳技术动作，如图 4 所示；</p>	<p>教师示范动作，如图 4，播放音乐调动学生积极性；巡视指导纠错。</p> <p>学生在教师指导下跟随音乐积极练习，与同伴相互纠正。</p> <p>教师带领学生充分放松，图 5；学生集体练习，总结经验。</p>
15M	<p>(三) 体能循环站 (2 个循环)</p> <p>3. 上肢力量练习：手撑 15'' ；</p> <p>4. 下肢力量练习：30 米折返跑。</p> <p>四、结束部分 (放松恢复)</p> <p>(一) 拉伸放松：</p>	
5M	<p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸。</p>	
5M	<p>(二) 师生小结</p> <p>1. 课堂总结；</p> <p>2. 布置课后作业；</p> <p>3. 师生再见，归还器械 (跳绳)。</p>	<p>图 5</p>
教学反思	<p>1. 两人距离越跳越大，可让被带队员双手扶对方的腰部进行练习；</p> <p>2. 两人节奏不同，可让背带对眼双手扶住对方的腰部进行无绳起跳练习。</p>	

《花样跳绳》教案

授课时间	第十一周 13/11-19/11	课次	第 11 次	
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>		课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">双人单绳：反向一带一跳技术动作</p>				
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能够熟练跟随 110 拍/分钟音乐节奏练习双人单绳正向一带一跳技术动作。 2. 能够说出双人单绳反向一带一跳技术动作，描述其动作要领并能够坚持 30 秒，为学习速度花样动作奠定基础。 3. 能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 				
<p>教学重点及难点：</p> <p style="margin-left: 40px;">重点：两人起跳节奏同步；</p> <p style="margin-left: 40px;">难点：持绳者摇绳稳定。</p>				
作业、讨论题、思考题：正向一带一跳与反向一带一跳区别是什么？				
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;"> </div>				
下节课预习重点：双人单绳依次单摇跳。				
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="667 734 1219 936" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：桃花朵朵开，如图 2。</p> <p>所有学生拉手围城一个圈，教师喊“桃花朵朵开”，学生一起喊“开几朵”，教师立马回应一个数字，学生听到对应数字后迅速与身边的同学一起根据具体数字一起抱在一起，落单的学生应做出惩罚（表演才艺）。</p> <div data-bbox="715 1330 1203 1554" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>6. 侧压腿；</p> <p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习</p> <p>1. 无绳音乐练习</p> <p> 第一首歌: Good time</p> <p> A 原地踮脚 4×8 拍</p> <p> B 向前点地</p> <p> C 左右并步</p> <p> D 原地踮脚</p> <p> E 向前点地</p> <p> F 交替后踢腿</p> <p> G 间歇 10 秒</p> <p> 第二首歌: Waving At Cars</p> <p> A 左右并步</p> <p> B 交替后踢腿</p> <p> C 毽子步</p> <p> D 提膝收腹</p> <p> E 左右并步</p> <p> F 原地垫步</p> <p> G 提膝收腹</p>	<p>在音乐韵律节奏下,带领学生集体练习并巡回指导,提出要求,学生认真练习。</p> <p>教师讲解并示范动作技术,并结合视频讲解创编方法,如图 3。</p>
15M	<p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分(素养提升)</p> <p>(一) 跟随 110 拍/分钟节奏练习正向一带一跳技术动作。</p> <p>(二) 基本动作学练</p> <p> 1. 反向一带一跳技术教学及练习:</p> <p> (1) 复习单人反向摇绳;</p> <p> (2) 双人无绳原地连续跳练习模拟双人配合跳绳时起跳节奏;</p>	<p>引导学生循序渐进练习,思考动作间衔接方法。</p>



图 3

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>(3) 持绳者单手持绳模拟摇跳练习，两者练习摇跳节奏；</p> <p>(4) 两人持绳做先慢速的一带一跳，用喊节拍的方法可更好使两人之间手与脚有节奏地摇跳配合，逐渐加快速度最终达到熟练。</p> <p>2. 110 拍/分钟音乐节奏练习反向一带一跳技术动作；</p>	<p>教师示范动作，如图 4，播放音乐调动学生积极性；巡视指导纠错。</p>
15M	<p>3. 小组展示。</p> <p>(三) 体能循环站（2 个循环）</p> <p>1. 上肢力量练习：平板支撑 30"；</p> <p>2. 下肢力量练习：50 米折返跑 + 蹲起 15 次。</p>	<p>学生在教师指导下跟随音乐积极练习，与同伴互纠。</p>
5M	<p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 5 所示：</p> <p>1. 前臂拉伸；</p> <p>2. 肩部拉伸；</p> <p>3. 大腿前侧肌群；</p> <p>4. 大腿后肌群；</p> <p>5. 腓肠肌拉伸；</p>	<p>教师带领学生充分放松肢体身心如图 5；学生集体练习，并总结经验。</p>
5M	<p>(二) 师生小结：</p> <p>1. 课堂总结；</p> <p>2. 布置课后作业；</p> <p>3. 师生再见，归还器械（跳绳）。</p>	
教学反思	<p>1. 两人距离越跳越大，可让被带队员双手扶对方的腰部进行练习；</p> <p>2. 两人节奏不同，可让背带对眼双手扶住对方腰部进行无绳起跳练习。</p>	

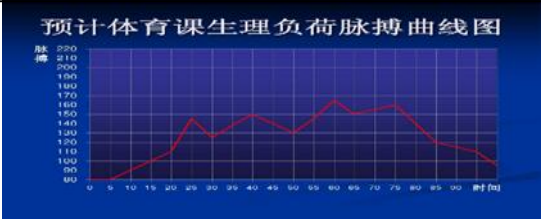



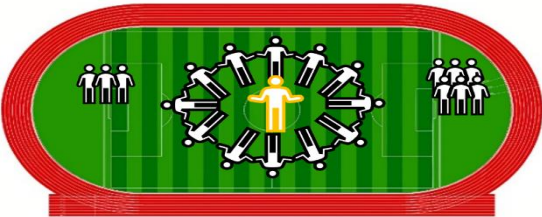
图 4



图 5

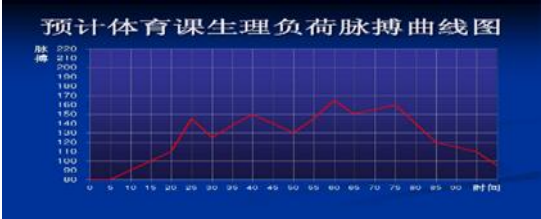
《花样跳绳》教案

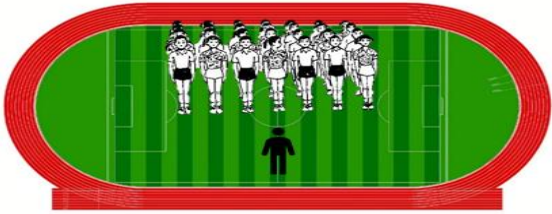
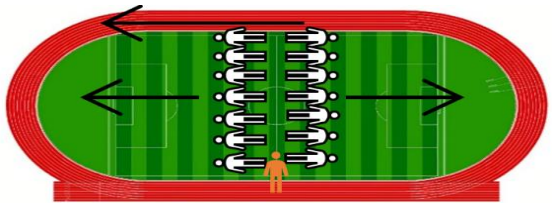
授课时间	第十二周 20/11-26/11	课次	第 12 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">双人单绳：正反向一带一跳技术动作</p>			
<p>教学目的与要求：</p> <p>1. 能够熟练跟随 110 拍/分钟音乐节奏练习双人单绳正反向一带一跳技术动作。能够说出双人单绳依次单摇跳跳技术动作，描述其动作要领并能够熟练跟随音乐做出 10×8 拍动作，为学习速度花样动作奠定基础。</p> <p>2. 能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。</p>			
<p>教学重点及难点：</p> <p style="padding-left: 20px;">重点：两人协调配合、摇绳同步；</p> <p style="padding-left: 20px;">难点：持绳者给同伴摇绳位置靠近其身体一侧。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="padding-left: 20px;">双人单绳依次单摇跳又简称什么？</p>			
预计心率变化：			
<p>下节课预习重点：</p> <p style="padding-left: 20px;">双人单绳转身单摇跳。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019.8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：暖宝宝，如图 2 所示。</p> <p>所有学生拉手围成一个圈圈，顺时针慢走热身，当教师喊出某个数字后，同学们迅速抱在一起取暖。</p>  <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习</p> <p>1. 无绳音乐练习</p> <p>第一首歌: Good time</p> <p>A 原地踮脚 4×8 拍</p> <p>B 向前点地</p> <p>C 左右并步</p> <p>D 原地踮脚</p> <p>E 向前点地</p> <p>F 交替后踢腿</p> <p>G 间歇 10 秒</p> <p>第二首歌: Waving At Cars</p> <p>A 左右并步</p> <p>B 交替后踢腿</p> <p>C 毽子步</p> <p>D 提膝收腹</p>	<p>在音乐韵律节奏下,带领学生集体练习并巡回指导,提出要求,学生认真练习,动作规范,如图3。</p>
15M	<div data-bbox="703 1088 1203 1391" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 3</p> <p>E 左右并步</p> <p>F 原地垫步</p> <p>G 提膝收腹</p> <p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 跟随 110 拍/分钟音乐节奏复习正向一带一跳动作;</p> <p>(二) 基本动作学练</p> <p>1. 反向一带一跳技术教学及练习</p> <p>(1) 复习单人反向摇绳;</p> <p>(2) 双人无绳原地连续跳练习模拟双人配合跳绳时起跳节奏;</p> <p>(3) 持绳者单手持绳模拟摇跳练习, 两者练习摇跳节奏</p>	<p>教师讲解示范动作技术,并结合视频讲解创编方法。引导学生循序渐进练习,思考动作衔接方法。</p>

《花样跳绳》教案

授课时间	第十三周 27/10-3/12	课次	第 13 次	
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>		课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">双人单绳：转身单摇跳技术动作</p>				
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够熟练跟随 110 拍/分钟音乐节奏练习双人单绳依次单摇跳技术动作。 2.能够说出双人单绳转身单摇跳技术动作，描述其动作要领并能够熟练跟随音乐做出 10×8 拍动作，为学习速度花样动作奠定基础。 3.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 				
<p>教学重点及难点：</p> <p>重点：转身队员大臂绕环，使绳体高过头顶，绳体饱满；</p> <p>难点：脚下移动顺畅，两人配合默契。</p>				
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="text-align: center;">双人单绳转身跳又称什么？</p>				
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  </div>				
<p>下节课预习重点：</p> <p style="text-align: center;">双人单绳换位跳。</p>				
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013年12月版. 				

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。  <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：天空、大地，如图 2 所示。</p> <p>吧学生分成两组，分别命名为“天空”、“大地”，背向而站，各自向前走，拉开一定的距离后，教师喊“天空”时，“大地”队迅速转过身去追“天空”队。“天空”队要快速跑。不让“大地”队追上。</p>  <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>6. 侧压腿；</p> <p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕。</p> <p>(三) 跳绳专项练习，如图 3 所示</p> <p>1. 无绳音乐练习</p> <p> 第一首歌：Good time</p> <p> A 原地踮脚 4×8 拍</p> <p> B 向前点地</p> <p> C 左右并步</p> <p> D 原地踮脚</p> <p> E 向前点地</p> <p> F 交替后踢腿</p> <p> G 间歇 10 秒</p> <p> 第二首歌：Waving At Cars</p> <p> A 左右并步</p> <p> B 交替后踢腿</p> <p> C 毽子步</p> <p> D 提膝收腹</p> <p> E 左右并步</p> <p> F 原地垫步</p>	<p>在音乐韵律节奏下，带领学生集体练习并巡回指导，提出要求，学生认真练习，动作规范，如图 3。</p>
15M	<div data-bbox="662 1182 1197 1440" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 3</p> <p>(四) 动静态拉伸与关节运动：头颈手腕脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分（素养提升）</p> <p>(一) 跟随 110 拍/分钟节奏练习双人单绳依次单摇跳动作。</p> <p>(二) 基本动作学练</p> <p> 1. 双人单绳依次单摇跳技术教学及练习</p> <p>(1) 基本动作讲解；</p> <p>(2) 两人徒手模拟练习摇绳，熟悉摇绳动作轨迹，熟练后进行徒手摇跳练习；</p>	<p>教师讲解示范动作，并结合视频讲解创编方法。</p> <p>引导学生循序渐进练习，思考各动作间的衔接方法。</p>

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
20M	<p>(3) 担任单手摇绳，单手体前甩“8”字，体会摇绳动作；</p> <p>(4) 两人同持一根绳先为其中一名同学摇绳，熟练再交换练习；</p> <p>2. 110 拍/分钟音乐节奏练习反向一带一跳技术动作；</p>	教师示范动作，如图 4，播放音乐调动学生积极性；巡视指导。学生在教师指导下随音乐积极练习，与同伴互纠正。
15M	<p>(一) 体能循环站（2 个循环）</p> <p>(1) 核心力量练习：俄罗斯转体 20 次单腿两头起 20 次</p>	学生在教师指导下随音乐积极练习，与同伴互纠正。
5M	<p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 5 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前臂拉伸； 2. 肩部拉伸； 3. 大腿前侧肌群； 4. 大腿后肌群； 5. 腓肠肌拉伸。 	教师带领学生充分放松如图 5；学生集体练习，听从指挥；积极总结经验。
5M	<p>(二) 师生小结：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓励、表扬； 2. 课堂总结； 3. 布置课后作业； 4. 师生再见，归还器械。 	
教学反思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 两人能按照动作方法连续顺利各转两次； 2. 摇绳配合默契，两人互摇绳时随着绳子的走向顺势转身很及时。 	

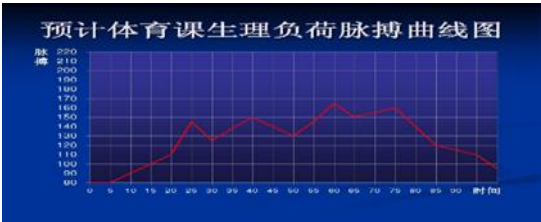


图 4



图 5

《花样跳绳》教案

授课时间	第十四周 4/12-10/12	课次	第 14 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时 安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">双人：同摇跳技术动作</p>			
<p>教学目的与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能够熟练跟随 110 拍/分钟音乐节奏练习双人单绳换位单摇跳技术动作。 2.能够说出双人同摇跳技术动作，描述其动作要领并能够熟练跟随音乐做出 10×8 拍动作，为学习速度花样动作奠定基础。 3.能够积极参与花样跳绳的学、练、赛，在学习与展示过程中积极与同学合作，能够展示出自信、文明礼貌、遵守规则、相互尊重等品德，树立他人合作的协作意识；能够通过拉伸放松等消除疲劳，保持轻松愉快、积极向上的心态。 			
<p>教学重点及难点：</p> <p style="padding-left: 20px;">重点：起跳时机准确，挑起时要有一定高度；</p> <p style="padding-left: 20px;">难点：两人再同步摇绳同时跳起过绳一周。</p>			
<p>作业、讨论题、思考题：</p> <p style="padding-left: 20px;">双人同摇跳动作要点是什么？</p>			
<p>预计心率变化：</p> <div style="text-align: center;">  </div>			
<p>下节课预习重点：</p> <p style="padding-left: 20px;">单人抛绳——正摇侧抛绳。</p>			
<p>参考文献：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013 年 12 月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="660 734 1211 954" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：老鹰捉小鸡，如图 2 所示。</p> <p>选出两名学生作为“老鹰”、两名学生作为“老母鸡”、其余学生作为“小鸡仔”，“老母鸡”护“小鸡仔”防止被“老鹰”抓到，被“老鹰”抓到的“小鸡仔”需要蹲起 10 次。</p> <div data-bbox="703 1312 1193 1532" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）行进间徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 	教师讲解游戏规则，学生认真听讲，熟悉游戏做法和试绳，如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
<p>10M</p> <p>15M</p>	<p>7. 膝关节屈伸；</p> <p>8. 腕关节、踝关节环绕</p> <p>(三) 跳绳专项练习</p> <p>1. 无绳音乐练习</p> <p>第一首歌: Good time</p> <p>A 原地踮脚 4×8 拍</p> <p>B 向前点地</p> <p>C 左右并步</p> <p>D 原地踮脚</p> <p>E 向前点地</p> <p>F 交替后踢腿</p> <p>G 间歇 10 秒</p> <p>第二首歌: Waving At Cars</p> <p>A 左右并步</p> <p>B 交替后踢腿</p> <p>C 毽子步</p> <p>D 提膝收腹</p> <p>E 左右并步</p> <p>F 原地垫步</p> <p>G 提膝收腹</p> <p style="text-align: center;">图 3</p> <p>(四) 动静态拉伸与关节运动: 头颈手腕脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分 (素养提升)</p> <p>(一) 能够跟随 110 拍/分钟音乐节奏练习双人单绳换位单摇跳技术动作。</p> <p>(二) 基本动作学练</p> <p>1. 双人单绳换位单摇跳技术动作技术教学及练习</p> <p>2. 基本动作讲解</p> <p>(1) 两人徒手模拟练习摇绳, 确定换位走向;</p> <p>(2) 两人持绳练习, 熟悉第一个重叠动作;</p>	<p>在音乐韵律节奏下, 带领学生集体练习并巡回指导, 提出要求, 学生认真练习, 动作规范, 如图 3。</p> <p>教师讲解并示范动作技术, 并结合视频讲解花样跳绳创编方法。</p>

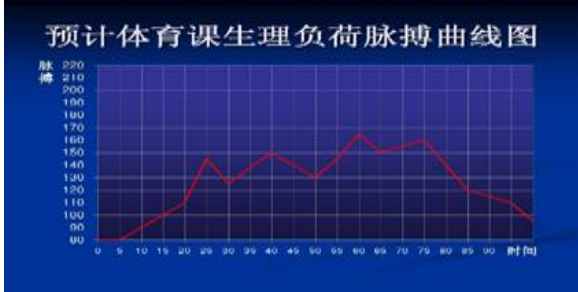
课时分配	教 学 内 容	方法及手段
<p>20M</p> <p>15M</p> <p>5M</p> <p>5M</p>	<p>(3) e 两人持绳练习，进行手部交换绳柄的练习；</p> <p>3. 110 拍/分钟节奏练习双人单绳换位单摇跳技术动作；</p>  <p style="text-align: center;">图 4</p> <p>4. 小组展示。</p> <p>(三) 体能循环站 (2 个循环)</p> <p>1. 核心力量练习：俄罗斯转体 20 次单腿两头起 20 次。</p> <p>四、结束部分 (放松恢复)</p> <p>(一) 拉伸放松，如图 5 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前臂拉伸； 2. 肩部拉伸； 3. 大腿前侧肌群； 4. 大腿后肌群； 5. 腓肠肌拉伸。  <p style="text-align: center;">图 5</p> <p>(二) 师生小结：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓励、表扬； 2. 课堂总结； 3. 布置课后作业； 4. 师生再见，归还器械。 	<p>引导学生循序渐进练习,思考动作间衔接方法,如图 4。</p> <p>教师示范动作,播放音乐调动学生积极性；</p> <p>学生在教师指导下随音乐练习。</p> <p>教师带领学生充分放松如图 5；学生集体练习互评。</p>
<p>教学反思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 两人能够配合完成八次基本车轮跳； 2. 双手保持一上一下交错摇绳绳体弧度饱满，两人轮换跳跃过绳摇跳配合默契。 	

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="566 761 1117 996" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：围绕田径场慢跑 2 圈。</p> <div data-bbox="526 1187 1117 1478" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿。 	统一行动，听从指挥如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段																																																																
<p>10M</p> <p>50M</p>	<p>(三) 动静态拉伸与关节运动：头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分（素养提升）</p> <p>(一) 考核方法： 按照学号顺序每组 6 名学生进行依次考核，为考核的学生在候场处自行准备考试内容。</p> <p>(二) 身体素质测试项目： 1. 800/1000 米（10 分），参考《大学生体质健康测试》标准； 2. 仰卧起坐/引体向上（10 分），参考表 1。</p> <p style="text-align: center;">表 1 引体向上/仰卧起坐参考标准</p> <table border="1" data-bbox="319 974 1228 1809"> <thead> <tr> <th>引体向上（男生） （个）</th> <th>仰卧起坐（女生）（个）</th> <th>单项得分</th> <th>评分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">15</td> <td>56</td> <td>100</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>52</td> <td>98</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">14</td> <td>48</td> <td>96</td> <td>9.5</td> </tr> <tr> <td>44</td> <td>94</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>92</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>38</td> <td>89</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">12</td> <td>36</td> <td>86</td> <td>8.5</td> </tr> <tr> <td>34</td> <td>83</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>32</td> <td>80</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>30</td> <td>75</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>28</td> <td>70</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>26</td> <td>65</td> <td>6.5</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>24</td> <td>60</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>22</td> <td>40</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>18</td> <td>10</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	引体向上（男生） （个）	仰卧起坐（女生）（个）	单项得分	评分	15	56	100	10	52	98	/	14	48	96	9.5	44	94	/	40	92	/	13	38	89	9	12	36	86	8.5	34	83	/	11	32	80	8	10	30	75	7.5	9	28	70	7	8	26	65	6.5	7	24	60	6	5	22	40	4	3	20	20	2	1	18	10	1	<p>教师讲解并示范动作技术标准，考核要求。</p> <p>学生严格按照标准进行考核，如表 1。</p>
引体向上（男生） （个）	仰卧起坐（女生）（个）	单项得分	评分																																																															
15	56	100	10																																																															
	52	98	/																																																															
14	48	96	9.5																																																															
	44	94	/																																																															
	40	92	/																																																															
13	38	89	9																																																															
12	36	86	8.5																																																															
	34	83	/																																																															
11	32	80	8																																																															
10	30	75	7.5																																																															
9	28	70	7																																																															
8	26	65	6.5																																																															
7	24	60	6																																																															
5	22	40	4																																																															
3	20	20	2																																																															
1	18	10	1																																																															

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
5M	<p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>（一）拉伸放松，如图 4 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前臂拉伸； 2. 肩部拉伸； 3. 大腿前侧肌群； 4. 大腿后肌群； 5. 腓肠肌拉伸； <div data-bbox="464 860 1070 1160" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 4</p>	教师带领学生充分放松肢体身心，如图 4；学生集体练习，听从指挥，身心放松；互评积极总结得失经验。
5M	<p>（二）师生小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂总结 2. 布置课后作业 3. 师生再见，归还器械（跳绳）。 	
教学反思	都能按时完成考核标准要求。	

《花样跳绳》教案

授课时间	第十六周 18/12-24/12	课次	第 16 次
授课方式 (请打√)	理论课 <input type="checkbox"/> 讨论课 <input type="checkbox"/> 实验课 <input type="checkbox"/> 习题课 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>	课时安排	2
授课内容： <p style="text-align: center;">专项技能考核：30 秒单摇跳</p>			
教学目的与要求： 1.专项技能考核：30 秒单摇跳； 2.讲述考试评分标准.程序及方法.严明考试纪律； 3.激发学生对花样跳绳的乐趣及创新性，培养学生自信心及表现力。			
教学重点及难点： <p style="text-align: center;">顺利完成考试标准要求</p>			
作业、讨论题、思考题： <p style="text-align: center;">30 秒单摇跳动作要领是什么？</p>			
预计心率变化： <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="font-size: small;">The graph shows heart rate fluctuations over 90 minutes. The y-axis represents heart rate (脉搏) from 90 to 220. The x-axis represents time (时间) from 0 to 90 minutes. The curve starts at 90 bpm at 0 minutes, rises to 140 bpm at 15 minutes, peaks at 170 bpm at 60 minutes, and then gradually declines to 90 bpm at 90 minutes.</p> </div>			
下节课预习重点： <p style="text-align: center;">个人绳花样—双摇跳。</p>			
参考文献： <ol style="list-style-type: none"> 1. 《大学体育》，魏建军主编，西安：西北工业大学出版社，2019. 8. 2. 潘绍伟，于可红主编，《学校体育学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 3. 田麦久，刘大庆主编，《运动训练学》[M]，人民体育出版社，2012. 4. 季浏主编，《体育心理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2022. 5. 邓树勋主编，《运动生理学（第三版）》[M]，高等教育出版社，2015. 6. 《花样跳绳》，刘树军主编，北京：高等教育出版社，2013 年 12 月版. 			

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
10M	<p>一、开始部分（激趣导学）</p> <p>（一）课堂常规，如图 1 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整队，师生问好； 2. 考勤点名； 3. 宣布本节课内容、目标及要求； 4. 安全教育； 5. 检查服装及安排见习生； 6. 分组。 <div data-bbox="531 786 1082 1016" data-label="Image"> <p>The diagram shows a top-down view of a red oval-shaped football field. A teacher, represented by a black silhouette, stands at the bottom center of the field. A line of ten students, represented by white silhouettes with black shorts, stands in a horizontal line across the middle of the field, facing the teacher.</p> </div> <p style="text-align: center;">图 1</p>	四列横队集合，如图 1。
10M	<p>二、准备部分（增趣促学）</p> <p>（一）热身活动：围绕田径场慢跑 2 圈。</p> <div data-bbox="507 1193 1090 1458" data-label="Image"> <p>The diagram shows a top-down view of a red oval-shaped football field. Eight students, represented by black silhouettes, are running along the perimeter of the field. Arrows on the field indicate a counter-clockwise direction of movement.</p> </div> <p style="text-align: center;">图 2</p> <p>（二）徒手操练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 双臂环绕； 2. 扩胸运动； 3. 振臂运动； 4. 髋关节环绕； 5. 弓步压腿； 6. 侧压腿； 7. 膝关节屈伸。 	统一行动，听从指挥如图 2。

课时分配	教 学 内 容	方法及手段																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10M	<p>(三) 动静态拉伸与关节运动：头颈、手腕、脚踝、肩关节、腰背。</p> <p>三、基本部分（素养提升）</p> <p>(三) 考核方法： 按照学号顺序每组 6 名学生进行依次考核，为考核的学生在候场处自行准备考试内容。</p>	教师讲解并示范动作技术标准，考核要求。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
50M	<p>(四) 测试项目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 花样跳绳技能考核：30 秒单摇跳； 2. 补考不及格的项目。 <p>(五) 专项技能考核标准，如图 3 所示。</p> <table border="1" data-bbox="411 1032 1018 1827"> <caption>30" 单摇跳标准 (女生)</caption> <thead> <tr> <th>数量 (次)</th> <th>分数</th> <th>占比分数</th> <th>数量 (次)</th> <th>分数</th> <th>占比分数</th> <th>数量 (次)</th> <th>分数</th> <th>占比分数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>130</td><td>100</td><td>50 分</td><td>91</td><td>61</td><td>30.5 分</td><td>52</td><td>31</td><td>15.5 分</td></tr> <tr><td>129</td><td>99</td><td>49.5 分</td><td>90</td><td>60</td><td>30 分</td><td>51</td><td>30</td><td>15 分</td></tr> <tr><td>128</td><td>98</td><td>49 分</td><td>89</td><td>59</td><td>29.5 分</td><td>50</td><td>29</td><td>14.5 分</td></tr> <tr><td>127</td><td>97</td><td>48.5 分</td><td>88</td><td>58</td><td>29 分</td><td>49</td><td>28</td><td>14 分</td></tr> <tr><td>126</td><td>96</td><td>48 分</td><td>87</td><td>57</td><td>28.5 分</td><td>48</td><td>27</td><td>13.5 分</td></tr> <tr><td>125</td><td>95</td><td>47.5 分</td><td>86</td><td>56</td><td>28 分</td><td>47</td><td>26</td><td>13 分</td></tr> <tr><td>124</td><td>94</td><td>47 分</td><td>85</td><td>55</td><td>27.5 分</td><td>46</td><td>25</td><td>12.5 分</td></tr> <tr><td>123</td><td>93</td><td>46.5 分</td><td>84</td><td>54</td><td>27 分</td><td>45</td><td>24</td><td>12 分</td></tr> <tr><td>122</td><td>92</td><td>46 分</td><td>83</td><td>53</td><td>26.5 分</td><td>44</td><td>23</td><td>11.5 分</td></tr> <tr><td>121</td><td>91</td><td>45.5 分</td><td>82</td><td>52</td><td>26 分</td><td>43</td><td>22</td><td>11 分</td></tr> <tr><td>120</td><td>90</td><td>45 分</td><td>81</td><td>51</td><td>25.5 分</td><td>42</td><td>21</td><td>10.5 分</td></tr> <tr><td>119</td><td>89</td><td>44.5 分</td><td>80</td><td>50</td><td>25 分</td><td>41</td><td>20</td><td>10 分</td></tr> <tr><td>118</td><td>88</td><td>44 分</td><td>79</td><td>50</td><td>25 分</td><td>40</td><td>19</td><td>9.5 分</td></tr> <tr><td>117</td><td>87</td><td>43.5 分</td><td>78</td><td>50</td><td>25 分</td><td>39</td><td>18</td><td>9 分</td></tr> <tr><td>116</td><td>86</td><td>43 分</td><td>77</td><td>50</td><td>25 分</td><td>38</td><td>17</td><td>8.5 分</td></tr> <tr><td>115</td><td>85</td><td>42.5 分</td><td>76</td><td>50</td><td>25 分</td><td>37</td><td>16</td><td>8 分</td></tr> <tr><td>114</td><td>84</td><td>42 分</td><td>75</td><td>50</td><td>25 分</td><td>36</td><td>15</td><td>7.5 分</td></tr> <tr><td>113</td><td>83</td><td>41.5 分</td><td>74</td><td>50</td><td>25 分</td><td>35</td><td>14</td><td>7 分</td></tr> <tr><td>112</td><td>82</td><td>41 分</td><td>73</td><td>50</td><td>25 分</td><td>34</td><td>13</td><td>6.5 分</td></tr> <tr><td>111</td><td>81</td><td>40.5 分</td><td>72</td><td>50</td><td>25 分</td><td>33</td><td>12</td><td>6 分</td></tr> <tr><td>110</td><td>80</td><td>40 分</td><td>71</td><td>50</td><td>25 分</td><td>32</td><td>11</td><td>5.5 分</td></tr> <tr><td>109</td><td>79</td><td>39.5 分</td><td>70</td><td>49</td><td>24.5 分</td><td>31</td><td>10</td><td>5 分</td></tr> <tr><td>108</td><td>78</td><td>39 分</td><td>69</td><td>48</td><td>24 分</td><td>30</td><td>9</td><td>4.5 分</td></tr> <tr><td>107</td><td>77</td><td>38.5 分</td><td>68</td><td>47</td><td>23.5 分</td><td>29</td><td>8</td><td>4 分</td></tr> <tr><td>106</td><td>76</td><td>38 分</td><td>67</td><td>46</td><td>23 分</td><td>28</td><td>7</td><td>3.5 分</td></tr> <tr><td>105</td><td>75</td><td>37.5 分</td><td>66</td><td>45</td><td>22.5 分</td><td>27</td><td>6</td><td>3 分</td></tr> <tr><td>104</td><td>74</td><td>37 分</td><td>65</td><td>44</td><td>22 分</td><td>26</td><td>5</td><td>2.5 分</td></tr> <tr><td>103</td><td>73</td><td>36.5 分</td><td>64</td><td>43</td><td>21.5 分</td><td>25</td><td>4</td><td>2 分</td></tr> <tr><td>102</td><td>72</td><td>36 分</td><td>63</td><td>42</td><td>21 分</td><td>24</td><td>3</td><td>1.5 分</td></tr> <tr><td>101</td><td>71</td><td>35.5 分</td><td>62</td><td>41</td><td>20.5 分</td><td>23</td><td>2</td><td>1 分</td></tr> <tr><td>100</td><td>70</td><td>35 分</td><td>61</td><td>40</td><td>20 分</td><td>22</td><td>0</td><td>0 分</td></tr> <tr><td>99</td><td>69</td><td>34.5 分</td><td>60</td><td>39</td><td>19.5 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>98</td><td>68</td><td>34 分</td><td>59</td><td>38</td><td>19 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>97</td><td>67</td><td>33.5 分</td><td>58</td><td>37</td><td>18.5 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>96</td><td>66</td><td>33 分</td><td>57</td><td>36</td><td>18 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>95</td><td>65</td><td>32.5 分</td><td>56</td><td>35</td><td>17.5 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>94</td><td>64</td><td>32 分</td><td>55</td><td>34</td><td>17 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>93</td><td>63</td><td>31.5 分</td><td>54</td><td>33</td><td>16.5 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>92</td><td>62</td><td>31 分</td><td>53</td><td>32</td><td>16 分</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	数量 (次)	分数	占比分数	数量 (次)	分数	占比分数	数量 (次)	分数	占比分数	130	100	50 分	91	61	30.5 分	52	31	15.5 分	129	99	49.5 分	90	60	30 分	51	30	15 分	128	98	49 分	89	59	29.5 分	50	29	14.5 分	127	97	48.5 分	88	58	29 分	49	28	14 分	126	96	48 分	87	57	28.5 分	48	27	13.5 分	125	95	47.5 分	86	56	28 分	47	26	13 分	124	94	47 分	85	55	27.5 分	46	25	12.5 分	123	93	46.5 分	84	54	27 分	45	24	12 分	122	92	46 分	83	53	26.5 分	44	23	11.5 分	121	91	45.5 分	82	52	26 分	43	22	11 分	120	90	45 分	81	51	25.5 分	42	21	10.5 分	119	89	44.5 分	80	50	25 分	41	20	10 分	118	88	44 分	79	50	25 分	40	19	9.5 分	117	87	43.5 分	78	50	25 分	39	18	9 分	116	86	43 分	77	50	25 分	38	17	8.5 分	115	85	42.5 分	76	50	25 分	37	16	8 分	114	84	42 分	75	50	25 分	36	15	7.5 分	113	83	41.5 分	74	50	25 分	35	14	7 分	112	82	41 分	73	50	25 分	34	13	6.5 分	111	81	40.5 分	72	50	25 分	33	12	6 分	110	80	40 分	71	50	25 分	32	11	5.5 分	109	79	39.5 分	70	49	24.5 分	31	10	5 分	108	78	39 分	69	48	24 分	30	9	4.5 分	107	77	38.5 分	68	47	23.5 分	29	8	4 分	106	76	38 分	67	46	23 分	28	7	3.5 分	105	75	37.5 分	66	45	22.5 分	27	6	3 分	104	74	37 分	65	44	22 分	26	5	2.5 分	103	73	36.5 分	64	43	21.5 分	25	4	2 分	102	72	36 分	63	42	21 分	24	3	1.5 分	101	71	35.5 分	62	41	20.5 分	23	2	1 分	100	70	35 分	61	40	20 分	22	0	0 分	99	69	34.5 分	60	39	19.5 分				98	68	34 分	59	38	19 分				97	67	33.5 分	58	37	18.5 分				96	66	33 分	57	36	18 分				95	65	32.5 分	56	35	17.5 分				94	64	32 分	55	34	17 分				93	63	31.5 分	54	33	16.5 分				92	62	31 分	53	32	16 分				学生严格按照标准进行考核，如图 3。
数量 (次)	分数	占比分数	数量 (次)	分数	占比分数	数量 (次)	分数	占比分数																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
130	100	50 分	91	61	30.5 分	52	31	15.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
129	99	49.5 分	90	60	30 分	51	30	15 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
128	98	49 分	89	59	29.5 分	50	29	14.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
127	97	48.5 分	88	58	29 分	49	28	14 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
126	96	48 分	87	57	28.5 分	48	27	13.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
125	95	47.5 分	86	56	28 分	47	26	13 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
124	94	47 分	85	55	27.5 分	46	25	12.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
123	93	46.5 分	84	54	27 分	45	24	12 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
122	92	46 分	83	53	26.5 分	44	23	11.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
121	91	45.5 分	82	52	26 分	43	22	11 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
120	90	45 分	81	51	25.5 分	42	21	10.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
119	89	44.5 分	80	50	25 分	41	20	10 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
118	88	44 分	79	50	25 分	40	19	9.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
117	87	43.5 分	78	50	25 分	39	18	9 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
116	86	43 分	77	50	25 分	38	17	8.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
115	85	42.5 分	76	50	25 分	37	16	8 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
114	84	42 分	75	50	25 分	36	15	7.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
113	83	41.5 分	74	50	25 分	35	14	7 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
112	82	41 分	73	50	25 分	34	13	6.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
111	81	40.5 分	72	50	25 分	33	12	6 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
110	80	40 分	71	50	25 分	32	11	5.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
109	79	39.5 分	70	49	24.5 分	31	10	5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
108	78	39 分	69	48	24 分	30	9	4.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
107	77	38.5 分	68	47	23.5 分	29	8	4 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
106	76	38 分	67	46	23 分	28	7	3.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
105	75	37.5 分	66	45	22.5 分	27	6	3 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
104	74	37 分	65	44	22 分	26	5	2.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
103	73	36.5 分	64	43	21.5 分	25	4	2 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
102	72	36 分	63	42	21 分	24	3	1.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
101	71	35.5 分	62	41	20.5 分	23	2	1 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
100	70	35 分	61	40	20 分	22	0	0 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
99	69	34.5 分	60	39	19.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
98	68	34 分	59	38	19 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
97	67	33.5 分	58	37	18.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
96	66	33 分	57	36	18 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
95	65	32.5 分	56	35	17.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
94	64	32 分	55	34	17 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
93	63	31.5 分	54	33	16.5 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
92	62	31 分	53	32	16 分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

图 3

课时分配	教 学 内 容	方法及手段
5M	<p>四、结束部分（放松恢复）</p> <p>（三）拉伸放松，如图 4 所示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前臂拉伸； 2. 肩部拉伸； 3. 大腿前侧肌群； 4. 大腿后肌群； 5. 腓肠肌拉伸； <div data-bbox="464 860 1070 1160" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">图 4</p>	教师带领学生充分放松肢体身心，如图 4；学生集体练习，听从指挥，身心放松；互评积极总结得失经验。
5M	<p>（四）师生小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂总结 2. 布置课后作业 3. 师生再见，归还器械（跳绳）。 	
教学反思	按时完成考核标准要求。	