

《花样跳绳》教学大纲

课程名称：花样跳绳（公共体育）	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Fancy rope skipping	
总学时/周学时/学分：23 级 30/2/1；22 级 30/2/0.5	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15 周	授课地点：真草田径场
授课对象：22/23 级公共选项课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：王雪媛/助教	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）动作实践考查	
使用教材：	
教学参考资料：	
<p>课程简介：</p> <p>花样跳绳是一门新兴的体育运动，通过此项运动，可以有效地锻炼学生的心肺功能，发展学生手脚的协调能力，以达到增强学生体质、培养顽强的意志品质，促进德、智、体、美全面发展的目的。</p> <p>本课程适应于公共体育课程的教学。学生通过亲身体验到花样跳绳运动的魅力所在，提高学习的兴趣，从而加深对本项运动的认识，在实践过程中达到锻炼身体的目的、学会锻炼身体的方法、养成锻炼身体的习惯。本课程主要内容为全国跳绳等级规定动作一、二级套路，单人跳、双人跳和集体跳。</p>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：通过本课程的学习，学生掌握跳绳的基本概念、发展现状、练习方法与健身原理。</p> <p>二、能力目标：通过教师的教与学生的练，使学生学会初步运用一些具体的方法和技术进行跳绳锻炼的能力，具备参与课外跳绳娱乐活动和表演的基本能力。</p> <p>三、素质目标：1、提高学生下肢弹跳力、爆发力、灵敏素质与身体协调能力；</p>	

- 2、在练习过程中训练学生耐心、专注、不放弃的意志品质；
- 3、培养学生团结协作、勇于创新的精神。

实践教学进程表

周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线下/混合式)	教学方法	作业安排
1	1、讲解课程大纲及课堂要求； 2、握绳、摇绳、长短调节 3、前后甩绳、侧甩绳	王雪媛	2	重点：跳绳的基本概念，本学期学习目标、课堂要求教学安排和考核方式；学生端正学习态度，树立纪律意识。 课程思政融入点：引导学生体育学习的态度，遵守纪律。让学生明白今后不论在生活还是工作，都需要通过体育等方式调整自己的身体状态，要严格遵守组织和纪律。	线下	讲授 示范讲解 重复练习	观看花样跳绳一级二级动作视频
2	1、正（反）单摇的练习； 2、基本步法的练习。	王雪媛	2	重点：摇绳手腕和手臂的控制。 难点：协调上下肢动作，把握摇绳的节奏感。 课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，用所学帮助身边的人变得更加健康	线下	示范讲解 重复练习	
3	1、正（反）单摇结合步伐 2、练习侧甩正摇	王雪媛	2	重点：动作的连接与结合 难点：左右方向的转换与控制	线下	示范讲解	

4	1、正（反）单摇结合步伐 2、复习侧甩正摇	王雪媛	2	重点：动作的连接与结合 难点：左右方向的转换与控制	线下	示范讲解	
5	1、正（反）单摇结合步伐 2、下肢素质练习	王雪媛	2	重点：技术动作的掌握 难点：动作的流畅衔接 课程思政融入点：在学习侧甩交叉过程中，培养学生勇敢顽强，不怕吃苦的精神	线下	示范讲解 循环练习	
6	1、复习侧甩正摇与侧甩交叉，学习侧甩转体180 2、学习手臂绕绳	王雪媛	2	重点：强化练习效能，掌握侧甩转体技术要领 难点：手臂绕绳的动作协调，正摇与步伐的配合 劳动教育切入点：以劳强体，组织学生参与美化校园劳育活动，打扫真田径场卫生	线下	示范讲解 分组练习	
7	1、复习侧甩转体180、手臂绕绳 2、学习停绳	王雪媛	2	重点：手臂绕绳动作的要领	线下	示范讲解 分组练习	
8	1、学习交叉 2、双摇练习	王雪媛	2	重点：交叉动作的要点 难点：双摇的摇绳节奏	线下	示范讲解 重复练习	观看花样跳绳表演或比赛视频
9	1、正摇交叉	王雪媛	2	重点：正摇交叉动作的要领	线下	示范讲解	

						重复练习	
10	2、双人（多人）单绳正摇 3、复习正摇步伐	王雪媛	2	重点：摇绳的节奏 难点：进出绳时机	线下	示范讲解 重复练习	
11	1、复习正摇交叉、双人（多人）单绳正摇 2、体育游戏	王雪媛	2	重点：掌握双人同步变单人、单人变同步的技术要点 难点：转体的时机	线下	示范讲解 分组练习	
12	1、学习长绳进出 2、单人动作与步伐串连	王雪媛	2	重点：掌握进出时机要点 难点：掌握进出时机要点	线下	示范讲解 分组练习	
13	复习技术动作	王雪媛	2	重点：解决学生疑问	线下	纠错	
14	技术考核	王雪媛	2	组织排好考核过程，做好记录	线下	考试	
15	技术考核、随机	王雪媛	2	考核总结	线下	考试	
合计：			30				
考核方法及标准							
考核形式				评价标准		权重	
校园跑				学期目标：男 60KM，女 50KM		20%	
身体素质				50 米；仰卧起坐（女）/引体向上（男）		40%	
技术测试				由教师组织进行考核。根据动作完成情况及质量。（分为优秀：90-100 分，良好：80-89 分，一般：70-79 分，及格：60-69 分，不及格：60 以下）		40%	
备注：1）根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。							

大纲编写时间：2024 年 3 月 2 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行

高峰

系（部）主任签名：

日期： 2024 年 3 月 6 日