



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 跳绳

班级 2025 级

课程 体育二

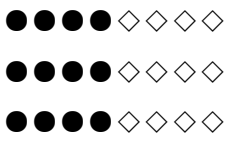
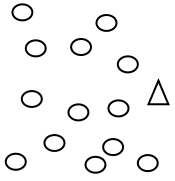
学时 36

任课教师 程新年、陈冰、罗林苗

揭阳职业技术学院公共体育教育教研室

课题	并脚跳	单元课次	18-1	班级		人数	人
学习目标	1. 了解双脚并脚跳绳的身体姿势，学会调整自己适合的长度，并进行跳绳练习。 2. 知道锻炼身体的重要性，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 树立良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
主要教学内容	1. 学习双脚并脚跳绳技能 2. 体能训练						
重难点	重点：正确的双脚并脚跳绳姿势 难点：连续跳绳						
课程思政	1. 通过学习和掌握双脚并脚跳绳技能，让学生了解和传承这一文化遗产，增强其对中华文化的认同感和自豪感。 2. 培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量。						
课的结构与时间(分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分(2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、宣布本节课的学习内容和目标要求。 三、安排见习生	1. 学生站成四列横队准备上课； 2. 班长进行整队报数，请老师上课； 3. 认真听取本节课的内容和目标。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 用活泼、激励、幽默的语言调动学生学习体育课的积极性。	组织： ●●●●◇◇◇◇ ●●●●◇◇◇◇ ●●●●◇◇◇◇ ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分(7-8)	一、热身活动 1. 热身 (原地跑跳交替 2 分钟) 2. 动态拉伸 上肢运动 下肢运动 全身运动 (每个动作拉伸 10—15 秒)	1. 认真听老师要求，模仿老师动作； 2. 热身跑注意控制节奏、保持队形； 3. 在练习的过程中跟随音乐的节奏调整动作节奏； 4. 动态拉伸动作舒展，有力。	1. 教师简述热身方法与要求，强调安全性； 2. 组织学生进行热身跑与动态拉伸活动； 3. 语言提示学生动作要求； 4. 适时进行评价和鼓励。	组织： ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求：积极参与，精神饱满。	中强度		
技能学练部分 18-20	一、学习双脚并脚跳绳姿势 1. 双脚姿势 2. 身体重心位置 3. 上肢姿势 (空手练习 30 秒 *3)	1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳姿势练习，大臂夹紧身体，双脚并拢，双膝微屈； 2. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位； 3. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师简述双脚并脚跳绳的动作要领； 2. 教师讲解示范练习的方法； 3. 教师巡回指导，语言提示学生动作标准； 4. 教师及时评价。	组织：散点练习  要求：从自然站立到跳绳姿势的转变。	中高强度		

	<p>二、双脚并脚跳绳</p> <p>1. 老师示范</p> <p>2. 模仿练习</p> <p>3. 老师巡视</p> <p>4. 纠正练习</p>	<p>1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习；</p> <p>2. 大臂夹紧身体，双脚并拢，双膝微屈；</p> <p>3. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位；</p> <p>4. 保持上下肢各关节处于正确的状态。</p>	<p>1. 教师讲解体验练习方法及要求；</p> <p>2. 教师语言引导，讲解练习要求，强调练习的方法，并巡回指导；</p> <p>3. 针对学生个体差异有针对性的指导；</p> <p>5. 教师与学生评价：激励与诊断。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：控制好身体姿势和练习位置。</p>	
<p>体能锻炼 (7-8)</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作1分钟。</p> <p>2. 原地跳绳1分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分 (3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 音伴放松活动</p> <p>2. 总结本课</p> <p>3. 下课</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>

课题	30 秒双脚并脚跳	单元课次	18-2	班级		人数	40 人
学习目标	1. 通过各种快速跳绳的练习，加强跳绳协调性。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
主要教学内容	30 秒双脚并脚快速跳绳						
重难点	重点：快速跳绳姿势保持规范。 难点：快速跳绳不失误。						
课程思政	1. 引导学生理解并践行“更高、更快、更强、更团结”的奥林匹克精神，培养学生的进取心和拼搏精神。						
课的结构与时间(分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分(2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分(7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 兔子舞	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

<p>技能学练部分</p> <p>10 - 15</p>	<p>一、30秒双脚并脚快速跳绳</p> <p>1. 跟随慢节奏的音乐跳绳</p> <p>2. 跟随节奏慢慢加快的音乐跳绳</p> <p>3. 30秒双脚并脚快速跳绳</p>	<p>1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>体能锻炼</p> <p>15 - 20</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作1分钟。</p> <p>2. 原地跳绳1分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>

课题	跟随音乐两脚交换跳	单元课次	18-3	班级		人数	40人
学习目标	1. 基本掌握跟音乐节奏进行双脚并脚跳绳。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
主要教学内容	1. 跟随音乐双脚并脚跳绳 2. 一分钟竞速跳绳						
重难点	重点：规范双脚并脚跳绳的身体姿势 难点：跟音乐节奏进行双脚并脚跳绳。						
课程思政	1. 引导学生理解并践行“更高、更快、更强、更团结”的奥林匹克精神，培养学生的进取心和拼搏精神。						
结构与时间	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学习的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分 (7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 兔子舞	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

<p>技能学练部分</p> <p>18 - 20</p>	<p>一、跟随音乐双脚并脚跳绳</p>	<p>1. 学生自主体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>高度 强度</p>
<p>体能锻炼(7-8)</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作 1 分钟。</p> <p>2. 原地跳绳 1 分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高度 强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>2. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>3. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低 强度</p>




学习内容		正摇、反摇跳	单元课次	18-4	班级		人数	40人		
教学目标		认知目标：引导学生重新熟悉跳绳运动，根据学生的情况适当激励学生学习的兴趣。 技能目标：本节课是大部分学生掌握简单的跳单绳，发展学生身体的灵敏性和协调性，培养时间和空间感觉。 情感目标：在学习体验成功带来的愉悦感和失败时克服困难的决心。								
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量								
学习重点		通过跳短绳发展全身协调型			学习难点	停绳技术和死绳后的快速启动				
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量				
						组次	时间	强度		
准 备 部 分	8	一课堂常规		一、 体委整队 四列横队 精神饱满 服装整齐 报告出席情况	一、学生集合快、静、齐 注意力集中	1	2	小		
		1 体育教师提前到场地检查是否安全，体育委员整理队形，向老师报告人数。	1 教师布置教学内容及检查上课场地。体委整队。	组织队形： * △	学生精神饱满					
		2 师生问好，宣布本节课的内容及练习目标。	2 教师宣布本课内容，学生认真听讲。							
		二、热身活动	二、	二、 注意力集中 教师语言指挥 注意安全 防止外伤	二、 1. 多种形式的跑，发展学生不同肌肉群。	1	2	小		
		1 跑的专门性练习	1 教师口令指挥 学生充分热身		2 使学生关节得到充分预热。					
		2 韵律操	2 随音乐师生同做 教师语言提示				1	2	小	
3 绳操	3 随音乐师生同做 教师语言提示	组织队形： * △	3 激发学生的兴趣。学生充分热身，防止和避免外伤出现。							

基 本 部 分	一、短绳	一、教法 1 教师讲解示范 2 学生分组练习 3 有序指导练习	一、组织队形： * △ 1. 四列横队 体操队形 2. 分组练习共同参与 3. 注意运动损伤	一、学生通过练习，重新熟悉跳绳运动，体验运动的愉悦感。	4	1 2	中
	2 正摇双脚跳 3 反摇双脚跳 4 反摇双脚跳	1 教法： 摇绳时，从体后摇至体前，绳将要触地时双脚跳起。 最简单的跳法，激活学生跳绳的运动感。					
	3 2 二停绳	二、教法 教师讲解停绳方法并示范，停绳时左脚脚跟点地，绳越过脚尖，卡在脚跟处。	二、组织队形： * △ 1. 认真观察教师示范 2. 明确所学动作要领	二、学习停绳技术，激发学生学习的积极性。	5	1 0	小
	三、死绳后快速启动	三、教法 教师讲解并示范，学生模仿练习，尽量掌握。	三、组织队形： * △ .认真练习 尽量掌握	三、死绳后快速启动使学生明白在运动中要学会克服困难。	5	1 0	中
结 束 部 分	5 一、整理放松 二小结 三、布置回收器材 四、师生再见	一、教法 音乐伴奏师生同做 二、本课总结讲评 1. 学生自我评估学习情况 2. 教师总结 三. 布置收还器材 四、师生再见	一、组织队形： 二、 * * * * * * * * * * * * * * * △ 边做边调整呼吸 认真放松身心	在音乐的伴奏下，师生共同放松身心，自我评估和互相评估	1	5	小
运动负荷预计		练习密度 45±5 %	平均心率 115±5 次/分	最高心率 125 次/分			

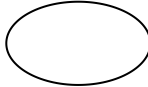
基 本 部 分	3	<p>一、短绳基本跳法（一）</p> <p>1 反摇并腿跳</p>  <p>正摇并腿跳</p>	<p>一、 教师讲解示范 学生分组练习 有序指导练习</p> <p>1 教法： 开始时，从体前摇至体后，将要落地时两脚并拢跳起，绳从脚下通过后两脚前脚掌同时落地。落地时屈膝缓冲，准备蹬地再起跳。</p>	<p>一、 四列横队 体操队形 分组练习共同参与 注意运动损伤</p>	5	1	中
	2	<p>2 正摇跑跳</p>  <p>正摇跑跳</p>	<p>2 教法： 摇绳时，从体后摇至体前，这时一只脚悬空自然屈起，另一只脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后继续摇绳，悬空脚落地，落地脚跳起，两脚如此轮流交替跳过绳，边跑便跳。</p>	<p>组织队形： * △</p> <p>1. 认真观察教师示范 2. 明确所学动作要领</p>	5	1	
		<p>3 正摇双脚交换跳</p>  <p>正摇双脚交换跳</p>	<p>3 教法： 摇绳时，从体后摇至前，两脚交替过绳，时一只脚悬空自然屈起，另一只脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后继续摇绳，悬空脚落地，落地脚跳起，两脚如此轮流交替跳过绳，好似原地跑。</p>			5	
		<p>4 正摇深蹲跳</p>  <p>正摇深蹲跳</p>	<p>4 教法： 以深蹲姿势跳绳。摇绳时两臂稍外展，两腿可少稍开以维持身体平衡。</p>				
		<p>小提示：开始练习时，可采用</p>					


	半蹲姿势，适应后逐渐降低至深蹲。深蹲可以提高腿部力量							
	二、试一试 按照老师的要求试一试	二、教法： 跑一步，摇绳一周，跳一次；跑两步，摇绳一周，跳一次；跑三步，摇绳一周，跳一次。	二、组织队形： * △ 在跳跃过程中，可根据自己的身体情况、体力及技术来自由调节跳绳的速度和次数	二、发展学生身体的灵敏性和协调性，培养时间和空间感觉。尝试有一定难度的花样跳，培养创新意识。				
结 束 部 分	一整理放松 二小结及课后作业 三、布置回收器材 四、师生再见	一、 教法：师生同做 放松活动： 坐在草坪上做放松操。 二、讲评本节课优缺点 布置课后作业：创编心的花样动作。 三、 布置收还器材 四、师生再见	一、组织队形： * * * * * * △ * * * * * * * * 边做边调整呼吸	师生共同坐在草坪上放松身心，音乐伴奏。	1	5	小	
运动负荷预计		练习密度 50±5 %	平均心率 125 次/分	最高心率 135 次/分				

学习内容		单人基本跳（编花）	单元课次	18-6	班级		人数	40人
教学目标		认知目标：激发学生对花样跳绳的兴趣，引导学生积极练习，发展协调性等身体素质。 技能目标：学习单人花样基本跳法，掌握正确摇绳技术和动作方法。 情感目标：激发学生对体育运动的兴趣，使学生以愉快、渴望的心情进入学、练状态。						
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
学习重点		花样跳绳编花的技术		学习难点	编花技术和起跳时机			
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量		
						组次	时间	强度
准备部分	8	一课堂常规 1 体育教师提前到场地检查是否安全，体育委员整理队形，向老师报告人数。 2 师生问好，宣布本节课的内容及练习目标。	一、 1 教师布置教学内容及检查上课场地。体委整队。 2 师生问好 教师宣布本课内容，学生认真听讲，安排见习学生。	一、 体委整队 四列横队 精神饱满 服装整齐 报告出席情况 组织队形： * △	一、学生集合快、静、齐 注意力集中 学生精神饱满	1	2	小
		二、热身活动 1. 有氧热身操： a. 踏步： b. 走步： c. 侧弓步： d. 并步跳： e. 漫步加身体波浪： f. 交叉步加肩部活动 g. 摆胯。 ※花样跳绳很多步法都是健美操的基本脚步动作	二、教法： 1 教师在前面进行领做示范 2 教师采用背面示范和镜面示范相结合 3 恰当的运用语言提示和非语言提示进行教学 4 先进行单个动作练习再进行组合动作的练习 5 配合音乐，找准节奏，指挥学生练习。	二、注意力集中 教师语言指挥 组织队形： * △	二、 使学生身体各器官系统功能迅速进入工作状态	1	3	

		2 绳操	2 随音乐师生同做 教师语言提示	组织队形： * △		1	3	
基本部分	三、短绳基本跳法（二）	三、教法： 教师讲解示范 学生分组练习 有序指导练习						
	5 正摇编花跳  正摇编花跳	5 教法： 正摇双脚跳，当绳摇至体前时，两臂迅速在体前交叉，绳通过脚下后两臂立即分开，当绳再次摇至体前时再交叉。一次连续跳为活编花，两臂始终在体前交叉摇绳为固定编花。	一、 1. 四列横队 体操队形 2. 分组练习共同参与 3. 注意运动损伤	组织队形： * △	一、 学生积极参与 简单花样跳绳， 老师激励跳动 学生热情。	3	5	中
	6 反摇编花跳  反摇编花跳	6 教法： 动作同正摇编花一样，惟摇绳的方向相反。当两臂在胸前交叉后、双臂继续向后摇绳时，顺势即可变正规反摇绳而跳过。	1. 认真观察教师示范			3	5	中
	7 前踢腿跳  前踢腿跳	7 开始时，绳从体后摇至体前，这时一脚蹬地面向前踢腿，另一只脚轻轻跳过绳子，绳从脚下通过后继续摇绳，前踢腿，落地退前踢，两脚如此轮流交替过跳绳。	2. 明确所学动作要领 3. 练习时注意力集中					
8 后踢腿跳	8 技术动作要领与前踢腿				3	5	中	


	 <p>后踢腿跳</p> <p>二、跳绳游戏：跳抡绳</p>  <p>跳抡绳</p>	<p>跳相同，但动作相反两脚蹬离地面后依次向后做踢腿动作。后踢是脚跟触及臀部最佳。</p> <p>二、教法： 抡绳者蹲在地上右手持绳的一端。沿着地面抡绳，当绳抡至身体左侧时，左手快速接过绳，在身后抡绳，抡至身体右侧时，右手在接绳，继续沿地面抡绳，周而复始，使绳不停地抡转。</p>	<p>二、组织队形 两人一组，分开距离，一人抡绳，一人跳绳。</p> <p>1 认真听讲游戏方法和规则 1 配合默契，注意安全</p>	<p>二、通过小团队游戏，培养与人协作的默契。</p>	2	10	中
<p>结 束 部 分</p> <p>5</p>	<p>一、整理放松</p> <p>1. 听音乐做放松操： 缓缓地拉起手臂，在音乐声中进行： A、手臂放松 B、腰部放松 C、腿部放松 D、全身放松 E、拉长腿部肌肉 G、抖动全身放松</p> <p>2. 呼吸调整 随着音乐的节奏深呼吸，进行全身放松</p> <p>二小结</p> <p>三、布置回收器材</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一、教法： 1 教师带领学生采用背面示范的方法进行 放松练习。 2 听音乐带领学生做以弹动和拉伸为核心的放松操。 3 用口令提醒动作要领。 4 口令指挥学生呼吸配合。</p> <p>二、小结： 对本次课情况进行小结，宣布下次课的内容</p> <p>三、布置收还器材</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一、组织队形： *</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>1 迅速成体操队形散开 2 学生随音乐在教师带领下进行放松操 3 认真看老师的示范进行模仿练习 4 听教师语言提示做放松运动</p>	<p>使紧张的肌肉和心理松弛下来，消除疲劳，恢复体力。</p>	1	5	小
<p>运动负荷预计</p>		<p>练习密度 50±5 %</p>		<p>平均心率 125 次/分</p>		<p>最高心率 135 次/分</p>	

学习内容		打脚跳和侧打脚跳	单元课次	18-7	班级		人数	40人		
教学目标		认知目标：激发学生对花样跳绳的兴趣，引导学生积极练习，发展协调性等身体素质。 技能目标：学习单人花样基本跳法，掌握打脚跳和侧打脚跳摇绳和起跳的技术 情感目标：通过跳绳接力游戏，培养学生集体荣誉感和克服困难勇于拼搏的精神。								
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量								
学习重点		花样跳绳打脚跳和侧打脚跳			学习难点	打脚跳和侧打脚跳摇绳和起跳的技术				
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量				
						组次	时间	强度		
准 备 部 分	5	一课堂常规 1 体育教师提前到场地检查安全及上课备品。 2 体育委员整理队形，向老师报告人数。 3 师生问好，宣布本节课的内容及要求。	一、 1 教师提前到达上课场地布置教学内容及检查上课场地安全。 2 体委整队，报告出席人数。 3 教师宣布本课内容，学生认真听讲。	一、 体委整队 四列横队 精神饱满 服装整齐 报告出席情况 组织队形： * △	一、 学生集合时动作迅速，精神饱满，做到快、静、齐。	1	2			
		二、热身活动 1 慢跑约 300M 变速跑约 300M 2 韵律操	二、 1 师生同做 学生充分热身 2 随音乐师生同做 教师语言提示	二、 注意力集中 教师语言指挥 组织队形： 	二、 使学生身体各器官系统功能迅速进入工作状态	1	2			
		3 绳操	3 随音乐师生同做 教师语言提示	组织队形： *		1	2			



		 <p>二、游戏： 正摇跑跳接力比赛</p>	<p>二、教法：利用学习过的正摇跑跳，在规定距离 50 米内接力比赛。</p>	<p>二、组织队形</p> <pre> * * * * * → * * * * * → * * * * * → * * * * * → △ 1 分组比赛注意安全 2 听从教师指挥 3 友谊第一比赛第二 </pre>	<p>二、通过接力游戏，培养学生集体荣誉感和克服困难勇于拼搏的精神。</p>	2	10	大
结束部分	5	<p>一、整理放松</p> <p>二小结</p> <p>三、布置回收器材</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一、教法 音乐伴奏师生同做</p> <p>二、本课总结讲评</p> <p>1. 学生自我评估学习情况</p> <p>2. 教师总结</p> <p>三. 布置收还器材</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一 组织队形：</p> <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * * * * * * * * 边做边调整呼吸 认真放松身心 </pre>	<p>在音乐的伴奏下，师生共同放松身心，自我评估和互相评估</p>	1	5	小小
运动负荷预计		练习密度 50±5 %		平均心率 125	次/分	最高心率 140	次/分	

学习内容		花样跳绳换把的技术	单元课次	18-8	班级		人数	40人
教学目标		认知目标：发展学生自主练习的能力，养成终身体育的习惯。 技能目标：本课花样跳绳的难度增加，学会调整遇见困难的情绪。 情感目标：通过游戏培养整体观念。促进同学间的友谊，避免相互指责。						
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
学习重点		花样跳绳换把的技术		学习难点	花样跳绳换把的时间和全身的配合			
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量		
						组次	时间	强度
准 备 部 分	8	一、课堂常规： 1 体育委员整队 报告出勤人数 2 师生问好 3 宣布本课内容 4 安排见习生	一、 1 教师布置教学内容及检查上课场地。体委整队。 2 师生问好 3 教师宣布本课内容，学生认真听讲。 4 安排见习学生。	一、 体委整队 四列横队 组织队形： * △	一、学生注意力集中，集合时快、静、齐 学生精神饱满	1	1	小
		二、热身 1 游戏：穿越呼啦圈 方法： 每队人都用呼啦圈从队首传至队尾，所有人在不犯规的情况下竞争速度。	二、教法： 1 把班级同学们分成2个人数均匀的小组。 2 让每个小组都手拉手、面向裁判站成一排。 3 等每个小组都站好、拉好手之后，任意选一个组员，把一个呼啦圈套在他的胳膊上 这位同学依次往后传。同时对其他小组做同样处理。	二、 游戏时要注意安全，避免出现外伤 组织队形：  △ 游戏规则：同伴之间的手不能断开。不得用手抓住呼啦圈。		2	5	中
		2 绳操	4 现在，两队朝同一个方向传递两个呼啦圈。为了把呼啦圈传过去 每个队员都	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		二、 通过游戏培养整体观念。促进同学间的友谊，避免相互指责。 使学生关节得到	1	1

		<p>需要从呼啦圈中钻过去。</p> <p>教法： 随音乐师生同做 教师语言提示</p>	<p>△ 四列横队 体操队形</p>	充分活动。				
基本部分	<p>一、短绳基本跳法（四）</p> <p>13 交叉跳</p>  <p>交叉跳</p>	<p>一教法： 教师讲解示范 学生分组练习 有序指导练习</p> <p>13 教法： 双脚跳起后，落地时双脚交叉左脚在前，右脚在后；再次跳起落地后，双脚交换交叉的位置。如前后交叉步的步幅较大，则为弓步跳绳。</p>	<p>一、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四列横队体操队形 2. 分组练习共同参与 3. 注意运动损伤 <p>组织队形：</p> <pre> * </pre> <p>△</p>	<p>一、</p> <p>学生积极参与简单花样跳绳，老师激励调动学生热情。</p>	3	5	中	
	<p>14 正摇换把跳</p>  <p>正摇换把跳</p>	<p>14 教法： 换把跳即在跳绳的过程中，两手交换绳把，当绳摇至头上时，两手迅速交换绳把，每跳一次可换一次绳把。开始时，可以跳2-3次再进行一次换把。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观察教师示范 2. 明确所学动作要领 3. 练习时注意力集中 	<p>3</p> <p>5</p> <p>中</p>	<p>课程到达现在，技术难度增加，少部分学生完成有些难度</p>			
	<p>15 反摇换把跳</p>  <p>反摇换把跳</p>	<p>15 教法： 动作同正摇换把跳，惟换把时机不同。反摇换把是在绳刚过脚下，两手摇至提前时就可以换把，可以跳一次换一次，也可以跳几次后在换把。</p>	<p>注意：</p> <p>摇绳速度稍慢，换把速度要快！场地务必平坦，不能有障碍物，以免发生危险！</p>	<p>3</p> <p>5</p> <p>中</p>				
	<p>16 反摇后退跑跳</p>	<p>16 教法： 向后退跑两步，反方向摇</p>						

	 <p>二自由练习</p>	<p>绳跳一次，如此连续进行，称为反摇后退两步跑跳。向后每退一次，反方向摇绳跳一次，称为反摇后退一步跑跳。开始速度慢些，待熟练后可以逐渐提高向后跑的速度。</p> <p>二. 教法： 课程到达现在，技术难度增加，少部分学生完成有些难度，安排自由练习时间，学生更好的完成课上所学内容。</p>	<p>二、 明确练习目标要求 自由练习注意安全 分组练习巡回指导</p> <p>组织队形： * △ *</p> <p>教师逐组讲解指导</p>	<p>二. 在自由的氛围下，情绪放松，练习有难度的动作</p>	3	5	中
结 束 部 分	<p>一整理放松</p> <p>二小结及布置作业</p> <p>三、布置回收器材</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一、 组织学生做放松练习。</p> <p>二、 教师小结本课的完成情况。</p> <p>作业：饭后到广场公园，观看花样跳绳表演</p> <p>三. 整理器材，送回。</p> <p>四. 师生再见</p>	<p>一、组织队形：</p> <p>* *</p> <p>边做边调整呼吸</p>	<p>使紧张的肌肉和心理松弛下来，消除疲劳，恢复体力</p>	5	10	中
运动负荷预计		练习密度 50± 5%	平均心率 125 次/分	最高心率 135 次/分			

学习内容		双人跳绳	单元课次	18-9	班级		人数	40人
教学目标		认知目标：了解双人跳绳的概念，激发学生对跳绳的兴趣。 技能目标：学习双人摇绳跳的技术要领，掌握两人协调配合的进出时间。 情感目标：发展学生身体的灵敏性和协调性，培养学生的时间感和空间感。						
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
学习重点		双人摇绳跳的技术要领		学习难点		掌握两人协调配合的进出时间		
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量		
						组次	时间	强度
准备部分	8	一课堂常规 1 体育教师提前到场地检查安全及上课备品。 2 体育委员整理队形，向老师报告人数。 3 师生问好，宣布本节课的内容及要求。	一、 1 教师提前到达上课场地布置教学内容及检查上课场地安全。 2 体委整队，报告出席人数，了解缺席生去向。 3 教师宣布本课内容，学生认真听讲。	一、 体委整队 四列横队 精神饱满 服装整齐 报告出席情况 组织队形： * △	一、学生集合快、静、齐 注意力集中 学生精神饱满	1	1	小
		二、热身活动 1 绕篮球场慢跑3圈 2 韵律操	二、 1 教法：跑动中变换队形，按照篮球场的线跑。教师口令指挥跑动路线，学生充分热身 2 随音乐师生同做 教师语言提示	二、 注意力集中 教师语言指挥 注意安全 防止外伤 组织队形： 组织队形： * △	二、使学生身体各器官系统功能迅速进入工作状态	1	2	小
		3 绳操	3 随音乐师生同做 教师语言提示	四列横队 体操队形		1	2	小

基 本 部 分	3 2	<p>一、复习（一）</p> <p>1 组复习之前的跳绳动作</p>	<p>一、</p> <p>1 教法： 教师练习要求 学生分组练习 有序指导练习</p> <p>之前几节课的动作已经有些难度，现在巩固练习，要使学生有自信心和成功感。</p>	<p>一、</p> <p>1 组织队形：</p> <pre> * △ </pre> <p>巩固练习注意安全 注意动作要领</p>	<p>一、</p> <p>学生复习学过的知识，在熟练的过程中创编新的动作。</p>	3	5	中	
		<p>2 分组展示自由组合动作</p>	<p>2 教法： 把之前学习的动作简单的创编，随乐曲展示给学生。学生分组练习，自行创编，然后展示。</p>	<p>2 组织队形：</p> <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * △ </pre> <p>分小组创编 全班展示</p>			3	5	中
		<p>二、双人跳绳</p> <p>三、</p> <p>1 双人同向单摇跳</p>  <p>双人同向单摇跳</p>	<p>二、</p> <p>1 教法： 两人并列站立，分别用外侧手握住绳的两端，将绳置于体后。两人同时向上向前摇绳。当绳摇至脚下时，两人同时跳起过绳。</p>	<p>二、</p> <p>组织队形：</p> <pre> ** ** ** ** ** ** ** ** △ ** ** ** ** ** ** **³ </pre> <p>1 组织：学生每 2 人一组，自行练习。动作熟练后尝试反摇双人跳。</p>		<p>二、</p> <p>双人跳绳时，两人共用一根绳，培养学生多包容，相互配合的能力。</p>	5	1 0	中
	<p>2 双人跑动摇绳跳</p>  <p>双人跑动摇绳跳</p>	<p>2 教法： 两人并排而立，分别用外侧手握住绳的一端，将绳置于体后，两臂处于自然弯曲状态，跑动着正摇跳绳。</p>	<p>2 组织：学生每 2 人一组，自行练习。动作熟练后尝试反摇后退跳绳。</p>		5	1 0	中		


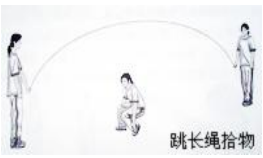


结 束 部 分	5	一整理放松	一教法： 带领学生手拿跳绳做各种放松操，用音乐和口令感染学生，让学生尽量放松。	一、 组织队形： * * * * * * * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * * * * * * * *	使紧张的肌肉和心理松弛下来，削除疲劳，恢复体力	1	5	小
		二小结	二、让学生说本课学习的收获。教师小结本节课					
		三、布置回收器材	三、整理器材并送回					
		四、师生再见	四、师生再见	边做边调整呼吸				
运动负荷预计		练习密度 55± 5%		平均心率 130 次/分	最高心率 145 次/分			

学习内容		双人跳绳 跳长绳	单元课次	18-10	班级		人数	40人
教学目标		认知目标：初步了解跳长绳的概念，培养学生参加集体跳绳长绳活动的兴趣。 技能目标：跳长绳时，把握组员节奏，掌握进出绳时机。 情感目标：培养学生时间、空间感觉和判断能力。						
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
学习重点		双人异向单摇跳			学习难点	跳长绳时掌握进出绳时机		
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量		
						组次	时间	强度
准 备 部 分	5	一课堂常规 1 体育委员整理队形，向老师报告人数。 2 师生问好 3 宣布本课内容 4 安排见习生	一、 1 教师布置教学内容及检查上课场地。体委整队。 2 师生问好 3 教师宣布本课内容，学生认真听讲。 4 安排见习学生	一、 体委整队 四列横队 报告出席情况 组织队形： * △	一、学生注意力集中，集合时快、静、齐 学生精神饱满	1	1	小
		二、热身 1 游戏： 反向思维队列练习	二、教法 游戏开始，教师指定任何人从逆时针或顺时针方向开始游戏，第一人说：“立正！”同时做稍息的样子。第二人应接着说：“稍息！”同时做成立正的样子。。第三人应接着说：“向左转！”同时做向右转。第四人接着说：“向右转”同时做向左转。如此交替进行。	二、组织队形： 四列横队密集队形 规则： 1 讲话与动作必须同时进行。 2 前后两人之间不能停顿时间过长，否则为失败。	二、通过“反向思维”游戏培养学生反向思维能力和新事物适应能力。 使学生关节得到充分预热。	1	5	小
		2 慢跑约 200M 3 绳操	随音乐师生同做 教师语言提示	组织队形： * △		1	1	小

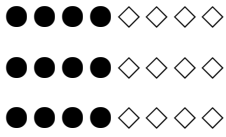
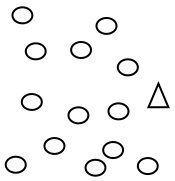
基 本 部 分	<p>一、双人跳绳</p> <p>3 固定带人跳</p>  <p>面对 同向 背向</p> <p>4 双人异向单摇跳</p>  <p>双人异向单摇跳</p> <p>二、跳长绳</p> <p>1 侧面跑入上正（反）绳</p>  <p>侧面跑入上正（反）绳</p> <p>2 正面跑入跳正（反）绳</p>  <p>正面跑入上正（反）绳</p>	<p>一、</p> <p>教师练习要求 学生分组练习 有序指导练习</p> <p>3 教法： 将绳子置于身后，被带者面对（同向或者背向）带人者而立；带人者摇绳，当绳摇到被带者脚下时，两人几乎同时起跳先后过绳。</p> <p>4 教法： 两人不同方向并排而立，分别用外侧手握住绳的两端，将绳置于正摇者的体后、反摇者的体前。一人正摇，一人反摇。两人同时向上摇，当绳摇至脚下时，两人同时跳起过绳。</p> <p>二、</p> <p>1 教法：跳绳者站在任一摇绳者的一侧，上正绳或者反绳，上绳跳一次后，迅速跑向另一个摇绳者的一侧。离开绳的旋转区，即下绳。</p> <p>2 教法：跳绳者站在两个摇绳者中间与长绳垂直的方向上，用上正绳或上反绳的方法上绳，跳一次或者若干次后向前跑出。</p>	<p>一、</p> <p>组织队形：</p> <pre> ** ** ** ** ** ** ** ** △ ** ** ** ** ** ** ** ** </pre> <p>3 组织：学生每 2 人一组，自行练习。先练习无绳徒手跳，默契后拿绳练习。</p> <p>4 组织：学生每 2 人一组，自行练习。</p> <p>二、</p> <p>组织队形：</p> <pre> *** ----- ** * *** ----- ** * △ *** ----- ** * *** ----- ** * </pre> <p>组织：每列横队为一组，两名学生摇绳，其他人练习，轮换摇绳</p>	<p>一、</p> <p>双人跳绳时，两人共用一根绳，培养学生多包容，相互配合的能力。</p> <p>二、</p> <p>要培养学生坚定的意志品质，提高组长的组织能力，根据组员的情况掌握摇绳的频率和节奏。</p>	4	8	中
	4	8	中	4	8	中	

结 束 部 分	5	<p>一整理放松</p> <p>二小结</p> <p>三、布置回收器材</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一教法： 带领学生手拿跳绳做各种 放松操，用音乐和口令感染 学生，让学生尽量放松。</p> <p>二、让学生说本课学习的收 获，教师小结本节课。</p> <p>三、整理器材并送回</p> <p>四、师生再见</p>	<p>一、</p> <p>组织队形：</p> <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * * * * * * * * </pre> <p>边做边调整呼吸</p>	<p>使紧张的肌肉 和心理松弛下 来，消除疲劳， 恢复体力。</p>	1	5	小
	运动负荷预计		练习密度 45± 5%	平均心率 125 次/分	最高心率 135 次/分			

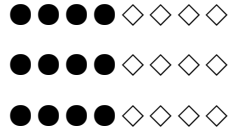
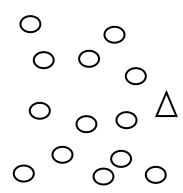
学习内容		跳长绳	单元课次	18-11	班级		人数	40人
教学目标		认知目标：培养学生花样跳长绳的兴趣，发展学生身体灵敏性和协调性。 技能目标：掌握跳长绳、简单花样跳长绳的动作方法。 情感目标：通过跳长绳练习，体验成功的喜悦感和失败时克服困难的决心。						
思政目标		培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
学习重点		长短绳齐跳		学习难点		长绳和短绳摇的配合		
顺序	时间	内容设置	教法学法	组织与要求	设计意图 (达成效果)	练习分量		
						组次	时间	强度
准备部分		一课堂常规 1 体育教师提前到场地检查是否安全，体育委员整理队形，向老师报告人数。 2 师生问好，宣布本节课的内容及练习目标。	一、 1 教师布置教学内容及检查上课场地。体委整队。	一、 体委整队 四列横队 精神饱满 服装整齐 报告出席情况 组织队形： * △	一、学生集合快、静、齐 注意力集中 学生精神饱满	1	1	小
		二、热身 1 各种慢跑的练习 a 蛇形跑 b 弯道跑 c 折线跑 d 前后踢腿跑 e 高抬腿跑	二、 1 教师口令指挥学生充分热身	二、 1 在篮球场地中进行，按照篮球场地的线进行练习。	二、使学生身体各器官系统功能迅速进入工作状态	1	3	小
		2 韵律操	2 随音乐师生同做 教师语言提示	2 注意力集中 教师语言指挥 注意安全 防止外伤		1	2	小
		3 绳操	3 随音乐师生同做 教师语言提示	组织队形： * △		1	2	小

基 本 部 分	3 2	<p>一、花样跳长绳</p> <p>二、</p> <p>1 行进间跳长绳</p>  <p style="text-align: center;">行进间跳长绳</p>	<p>一、</p> <p>教师讲解示范 学生分组练习 有序指导练习</p> <p>1 教法： 两个摇绳者边摇边向同一方向行进，跳绳者随绳边跳边移动。摇绳者可随时改变移动方向，跳绳者必须随绳变换方向，变向后继续边跳边移动。</p>	<p>一</p> <p>组织队形：</p> <pre> *** ----- ** * *** ----- ** * △ *** ----- ** * *** ----- ** * </pre>	<p>一、</p> <p>摇绳者根据跳绳者的技术水平适当控制摇绳的速度。</p>	3 8 中	
			<p>2 跳长绳拾物</p>  <p style="text-align: center;">跳长绳拾物</p>	<p>2 教法：两个人摇绳，跳绳者上“活”绳，边跳绳边放物（小沙包，小木块等）于体前的地上（绳抽不到的地方）；而后再跳一次绳，将物拾起来；拾放若干次后，跑出来。</p>	<p>每列横队为一组，两名学生摇绳，其他人练习，轮换摇绳</p> <p>被带者要精神集中，保持一定的跳跃节奏，长短绳摇转要协调一致。</p>	3 8 中	
			<p>二、长短绳齐跳</p> <p>1 短绳套长绳</p>  <p style="text-align: center;">短绳套长绳</p>	<p>二、</p> <p>教师讲解示范 学生分组练习 有序指导练习</p> <p>1 教法：二人摇长绳，一任跳短绳，摇绳时长绳带动短绳，长短绳交叉，短绳套长绳，摇短绳的人不要用力太大，随长绳摇动，一摇一跳。</p>	<p>二、</p> <p>组织队形：</p> <pre> *** ----- ** * *** ----- ** * △ *** ----- ** * *** ----- ** * </pre>	<p>二、</p> <p>被带者要精神集中，保持一定的跳跃节奏，长短绳摇转要协调一致。</p>	3 8 中
			<p>2 一长多短</p>  <p style="text-align: center;">短绳套长绳</p>	<p>2 教法：方法同短绳套长绳，，二人摇一根长绳，2-4人各持一根短绳，长绳带动短绳一起跳，短绳随长绳一起摇。短绳的速度应该以长绳为准。</p>	<p>每列横队为一组，两名学生摇绳，其他人练</p>	3 8 中	

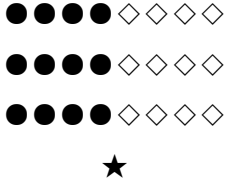
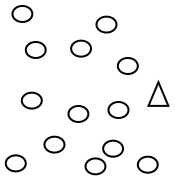
				习，轮换摇绳				
结 束 部 分	5	一、整理放松 二小结 三、布置回收器材 四、师生再见	一、教法 音乐伴奏师生同做 二、本课总结讲评 1. 学生自我评估学习情况 2. 教师总结 三. 布置收还器材 四、师生再见	一、组织 队形： * * * * * * * * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * * * * * * * * 边做边调整呼吸 认真放松身心	在音乐的伴奏下，师生共同放松身心，自我评估和互相评估	1	5	小
	运动负荷预计		练习密度 50±5%	平均心率 130 次/分	最高心率 140 次/分			

课题	学习大众等级动作 (一级)	单元课次	18-12	班级		人数	40人
教学目标	1. 基本掌握跟音乐节奏进行学习大众等级动作(一级)1-2动作。 2. 继续规范跳绳的身体姿势,并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识,能够积极的参与各项活动。						
思政目标	培养学生的文化自信,使其能够自信地展示中华文化的魅力,为弘扬中华文化贡献自己的力量						
重难点	重点:规范双脚并脚跳绳的身体姿势 难点:跟音乐节奏进行双脚并脚跳绳。						
结构与时间	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队; 2. 学生对本节课所学的内容和目标进行认真了解; 3. 学生认真听老师的讲解与要求,落实课堂常规。	1. 师生问好; 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求; 3. 导课,教师示范不同节奏的跳跃,充分调动学生学习激情。	组织:  ★ 要求:积极参与,精神饱满。	低强度		
准备部分 (7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 大风车	1. 遵守游戏规则,积极参与游戏; 2. 充分预热身体,提升运动能力,提高人体中枢神经系统的兴奋性; 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐; 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习,要求学生注意规则意识,注意安全避让。	组织:  要求:散点练习,积极参与	中强度		

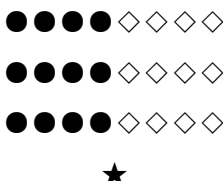
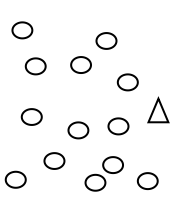
技能学练部分 18-20	一、一级动作 1. 弓步跳 2. 并脚左右跳 3. 基本交叉跳	1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍； 2. 积极主动练习； 3. 保持巩固跳绳姿势；	1. 教师强调节奏的重要性； 2. 启发学生观察别人的跳绳节奏； 3. 组织分组练习，强调要点，提出要求； 4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。 5. 教师及时评价。	组织： ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○	高度 强度
体能锻炼(7-8)	一、速度竞赛 1. 徒手原地跳绳动作1分钟。 2. 原地跳绳1分钟*2	1. 认真听取教师讲解练习规则与要求； 2. 根据教师口令迅速开始练习； 3. 每组优秀的学生进行展示比赛。	1. 教师组织小组比赛； 2. 教师讲解一分钟跳绳的要求； 3. 教师示范，并提出安全要求； 4. 教师巡回指导； 5. 教师及时评价。	要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。	高度 强度
结束部分(3-4)	一、放松结束 1. 放松活动 2. 总结评价 3. 归还器材	1. 动作模仿准确； 2. 有明显拉伸感； 3. 呼吸要均匀； 4. 心率趋于平稳。	1. 师生同做放松操； 2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习； 2. 教师带领学生回顾本课知识； 3. 总结本课，宣布下课。	组织： 散点站位	低 强度

课题	学习大众等级动作（一级）	单元课次	18-13	班级		人数	40人
教学目标	1. 学习并脚跳、开合跳，加强跳绳协调性。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
思政目标	培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
重难点	重点：规范并脚跳、开合跳的身体姿势 难点：跟音乐节奏进行并脚跳、开合跳绳。						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分（2）	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学习的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分（7-8）	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 大风车	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

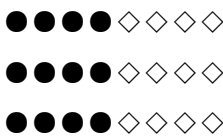
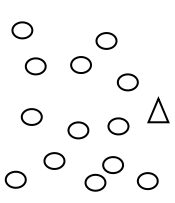
<p style="text-align: center;">技能学练部分</p> <p style="text-align: center;">18 - 20</p>	<p>一、一级基本动作</p> <p>1、并脚跳</p> <p>2、双脚交换跳</p> <p>3、开合跳</p>	<p>1. 学生自主体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p style="text-align: center;">高 强 度</p>
<p style="text-align: center;">体能锻炼(7-8)</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作 1 分钟。</p> <p>2. 原地跳绳 1 分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p style="text-align: center;">高 强 度</p>
<p style="text-align: center;">结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p style="text-align: center;">低 强 度</p>

课题	学习大众等级动作 (一级)	单元课次	18-14	班级		人数	40人
教学目标	1. 学会甩绳、点地跳的动作，发展跳绳协调性。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
思政目标	培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
重难点	重点：规范点地跳、左右打绳的身体姿势 难点：跟音乐节奏进行点地跳、左右打绳。						
课的结构与 时间 (分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动 负荷		
开始 部分 (2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、情境导课 三、安排见习生	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 用情境导课，调动学生学习体育课的积极性。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备 部分 (7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 兔子舞	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

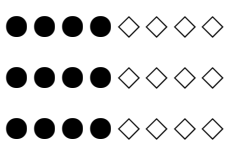
<p>技能学练部分</p> <p>18 - 20</p>	<p>一、跟随音乐两分钟耐力双脚并脚跳绳</p> <p>1. 勾脚点地跳</p> <p>2. 左右甩绳</p>	<p>1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p> <p>5. 感受耐力锻炼身体体的变化，例如呼吸、心跳、肌肉酸痛；</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>体能锻炼(7-8)</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作1分钟。</p> <p>2. 原地跳绳1分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>

课题	学习大众等级动作（二级）	单元课次	18-15	班级		人数	40人
教学目标	1. 学习弹踢腿跳、后屈腿跳、吸腿跳、左右钟摆跳，加强跳绳协调性。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
思政目标	培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
重难点	重点：规范踢腿跳、后屈腿跳的身体姿势 难点：跟音乐节奏进行踢腿跳、后屈腿跳。						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分（2）	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学习的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分（7-8）	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 大风车	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的学习热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

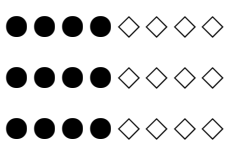
<p>技能学练部分</p> <p>18 - 20</p>	<p>一、一级套路基本动作</p> <p>1、弹踢腿跳</p> <p>2、后屈腿跳</p> <p>3、吸腿跳</p> <p>4、左右钟摆跳</p>	<p>1. 学生自主体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>体能锻炼(7-8)</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作 1 分钟。</p> <p>2. 原地跳绳 1 分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>

课题	学习大众等级动作（二级）	单元课次	18-16	班级		人数	40人
教学目标	1. 学习左右甩绳直摇跳、手臂缠绕、前后转换跳，加强跳绳协调性。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
思政目标	培养学生的文化自信，使其能够自信地展示中华文化的魅力，为弘扬中华文化贡献自己的力量						
重难点	重点：规范左右甩绳直摇跳、手臂缠绕、前后转换跳的身体姿势 难点：跟音乐节奏进行左右甩绳直摇跳、手臂缠绕、前后转换跳。						
课的结构与时间 (分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学习的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分 (7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 大风车	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的学习热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

<p>技能学练部分</p> <p>18 - 20</p>	<p>一、一级套路基本动作</p> <p>5、弹踢腿跳</p> <p>6、后屈腿跳</p> <p>7、吸腿跳</p> <p>8、左右钟摆跳</p>	<p>1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>体能锻炼(7-8)</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作 1 分钟。</p> <p>2. 原地跳绳 1 分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>

课题	小组展示与复习	单元课次	18-17	班级		人数	40人
学习目标	1. 一级、二级动作展示。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
主要教学内容	30秒双脚并脚快速跳绳						
重难点	重点：快速跳绳姿势保持规范。 难点：快速跳绳不失误。						
课的结构与时间(分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分(2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分(7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 兔子舞	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

<p>技能学练部分</p> <p>10 - 15</p>	<p>一、一级动作展示 二级动作展示</p>	<p>1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>体能锻炼</p> <p>15 - 20</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作1分钟。</p> <p>2. 原地跳绳1分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>

课题	小组展示与考核	单元课次	18-18	班级		人数	40人
学习目标	1. 一级、二级动作展示。 2. 继续规范跳绳的身体姿势，并能将锻炼身体形成日常习惯。 3. 巩固良好的课堂纪律和健康意识，能够积极的参与各项活动。						
主要教学内容	30秒双脚并脚快速跳绳						
重难点	重点：快速跳绳姿势保持规范。 难点：快速跳绳不失误。						
课的结构与时间(分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分(2)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队； 2. 学生对本节课所学习的内容和目标进行认真了解； 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好； 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求； 3. 导课，教师示范不同节奏的跳跃，充分调动学生学习激情。	组织：  ★ 要求：积极参与，精神饱满。	低强度		
准备部分(7-8)	一、热身活动 1. 追逐游戏 2. 兔子舞	1. 遵守游戏规则，积极参与游戏； 2. 充分预热身体，提升运动能力，提高人体中枢神经系统的兴奋性； 3. 感受音乐的韵律节拍。	1. 教师播放音乐； 2. 用游戏提高学生的热情 3. 教师提示下学生自主练习，要求学生注意规则意识，注意安全避让。	组织：  要求：散点练习，积极参与	中强度		

<p>技能学练部分</p> <p>10 - 15</p>	<p>一、一级动作展示 二级动作展示</p>	<p>1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p> <p>4. 尽力减少失误的次数。</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>体能锻炼</p> <p>15 - 20</p>	<p>一、速度竞赛</p> <p>1. 徒手原地跳绳动作1分钟。</p> <p>2. 原地跳绳1分钟*2</p>	<p>1. 认真听取教师讲解练习规则与要求；</p> <p>2. 根据教师口令迅速开始练习；</p> <p>3. 每组优秀的学生进行展示比赛。</p>	<p>1. 教师组织小组比赛；</p> <p>2. 教师讲解一分钟跳绳的要求；</p> <p>3. 教师示范，并提出安全要求；</p> <p>4. 教师巡回指导；</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>① △ △ △ △</p> <p>② ○ ○ ○ ○</p> <p>③ △ △ △ △</p> <p>④ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑤ △ △ △ △</p> <p>⑥ ○ ○ ○ ○</p> <p>⑦ △ △ △ △</p> <p>⑧ ○ ○ ○ ○</p> <p>要求：每个队伍横排整齐，个人在自己的位置进行练习。</p>	<p>高强度</p>
<p>结束部分(3-4)</p>	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松活动</p> <p>2. 总结评价</p> <p>3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确；</p> <p>2. 有明显拉伸感；</p> <p>3. 呼吸要均匀；</p> <p>4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操；</p> <p>2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习；</p> <p>3. 教师带领学生回顾本课知识；</p> <p>4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织：</p> <p>散点站位</p>	<p>低强度</p>