



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

## 跳绳课程标准

专业： 公共体育

班级： 2025级

课程： 体育二

学时： 68

编制教师： 程新年、陈冰、罗林苗

## 一、课程简介

本课程标准是根据体育教育专业教学计划，培养目标以及体育教学，训练和竞赛的实际需要以及《高等学校课程思政建设指导纲要》的要求而制订的。花样跳绳是一门新兴的体育运动，供对跳绳有兴趣的、适于做剧烈运动的在校学生学习的。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、培养他们顽强的意志品质，促进德、智、体、美全面发展的目的。本课程适应于公共体育课程的教学。主要内容安排了速度类项目、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。根据《高等学校课程思政建设指导纲要》的指导精神，培养学生的社会主义核心价值观、增强国家意识和集体荣誉感、提升学生的身心健康等。

## 二、课程目标

通过本课程的学习，使学生具备下列能力：

1. 运动参与目标：激发学生学习花式跳绳的兴趣，改变学生对体育课的认知，通过体育理论知识实践和科学锻炼方法的运用对其对学生自身产生良好影响，激发学生课外自觉体育锻炼的习惯，养成终身体育锻炼的意识。

2. 运动技能目标：本学期要求掌握速度跳技术动作，学以致用，能自我挑战速度极限。

3. 身心健康目标：营造健康愉悦的课堂氛围，学生之间相互学习，相互带动。根据学生需要因材施教，师生教学相长，使学生身体形态、机能、身体素质提高的同时，得到愉快的锻炼体验，使学生的个性、创造力得到充分展示，改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的保持积极向上、健康正能量良好状态。

4. 社会适应目标：根据花式跳绳课程独有的学科性质特点，通过双人组合套路要求，培养学生的团队合作精神，沟通能力，集体意识，并学会正确处理竞争与合作的关系。

## 三、课程要求

1. 教学目的和要求：花样跳绳课程教学的目的就是为了充分尊重和满足学生的差异性特点和多样化需求，为学生提供更多的课程选择权利，使学生的个性得到更充分和全面的发展。同时体现健身性特点和终身体育理念，在体育课中实施“快乐跳绳”，让学生在课堂中更快乐地参与体育锻炼，激发学生参与跳绳学习的热情，启发学生掌握跳绳锻炼的方法，提高学生自主锻炼的能力，培养学生经常锻炼的习惯，使体育锻炼成为他们的自觉行为和生活方式，使体育锻炼伴随他们的一生。花样跳绳课程让学生掌握跳绳运动的基本知识、基本技能和方法，并能在日常锻炼中加以运用；提高学生的体能与环境的适应能力，促进其身心全面发展；培养学生良好的思想作风、顽强的意志品质、强烈的竞争意识、高尚的团队精神。

2. 教学方法：

(1) 趣味策略：主要以形象直观教学和游戏的形式为主，通过演示、学生操作、录像等，激发学生学习跳绳的兴趣。

(2) 体验策略：通过练习、配合等体验，丰富活动实践。

(3) 交流策略：积极主动地和同伴老师交流，增强互动，引导学生发现绳子运行的规律，有针对性地探究出跳绳的良策。

(4) 合作策略：在多人配合的动作中发现团队配合的重要性，感受集体意志和智慧。

## 四、教学内容

### (一) 速度类项目

1. 并脚跳
2. 单脚轮换跳
3. 双摇跳
4. 一带一跳
5. 8 字跳
6. 10 人同步跳

### (二) 一级动作

1. 左右甩绳
2. 并脚跳
3. 双脚交换跳
4. 开合跳
5. 弓步跳
6. 并脚左右跳
7. 基本交叉跳
8. 勾脚点地跳

### (三) 二级动作

- 1、弹踢腿跳
- 2、后屈腿跳
- 3、吸腿跳
- 4、左右钟摆跳

- 5、踏跳步
- 6、左右甩绳直摇跳
- 7、手臂缠绕
- 8、前后转换跳

## 五、学时分配要求

根据教学计划规定的学时数，理论课 4 个学时，实践课 64 学时（包括考试学时），具体学时分配如下表，供参考。

### 课程内容和学时分配表

	内容	理论课时	实践课时	小计
理论部分	跳绳运动概述、跳绳欣赏	2		2
	跳绳裁判法	2		2
技术部分	跳绳基本步伐和术语		6	4
	竞速跳绳		14	6
	大众跳绳等级动作组合（1级）		14	6
	大众跳绳等级动作组合（2级）		14	6
	长绳（拓展）		12	6
考试内容	理论、规定套路		4	4
总计		4	64	68

## 六、考核标准

### 花式跳绳考核内容及评分标准

一、一分钟跳绳能力测试（50%）（评分标准见下表）。单位：个

分值 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
男生	186	176	166	160	154	148	142	136	130	124	118	112
女生	176	166	156	150	144	138	132	126	120	114	108	102

二、花式跳绳评价标准

花式 创意编排满分为 100 分。包括音乐运用 20 分、场地移动 20 分、完成质量 40 分、成套编排 20 分。

### (1) 音乐运用 (20 分)

整套动作要求运动员跟随音乐的节拍，并根据音乐的旋律展现丰富多彩的跳绳动作，具体评分如下表：

音乐运用评分表

分值	音乐运用
0-4	整套动作都不跟音乐节拍；也没有跟随音乐旋律完成动作
5-8	约 1/3 时间跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合一般
9-12	约 1/2 时间跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合较好
13-16	整套动作都能跟上音乐节拍；动作与音乐旋律的配合非常好
17-20	整套动作都能跟上音乐节拍并能根据音乐旋律的变化完美展现动作

### (2) 场地移动 (20 分)

场地移动考验运动员在移动中完成动作的能力，满分 20 分，具体评分如下表：

场地移动评分表

分值	场地移动
0-4	整套动作一直在原地完成
5-8	整套动作约 1/3 时间在移动中完成
9-12	整套动作约 1/2 时间在移动中完成
13-16	整套动作约 2/3 时间在移动中完成
17-20	整套动作一直在移动中完成

### (3) 完成质量 (40 分)

对整套动作完成质量进行整体评估，包括：

- ①动作方法正确、技术规范，身体姿态或绳子弧度饱满；
- ② 动作之间连接、转换自然流畅，无多余动作；
- ③动作密度大、整体综合表现力强。表现力指整个比赛过程精力充沛，精神饱满，动作表现生动活泼、自然洒脱、健康活力，给人以美的感受和青春向上的活力。

完成质量评分表

分值	完成质量	
0-8	差	动作完成吃力，动作严重变形，动作之间间断，综合表现差
9-16	一般	动作完成吃力，约 1/2 动作变形，动作之间有停顿，综合表现一般
17-24	良好	动作完成轻松，大部分动作标准，身体姿态优美，动作连贯，综合表现良好
25-32	优秀	动作完成轻松自如，身体姿态优美，绳子饱满，综合表现优秀
33-40	完美	动作漂亮，轻松自如，绳子弧度饱满，连接自然流畅，综合表现完美

### (4) 成套编排 (20 分)

取决于整套动作的创意性、动作衔接编排的合理性及服装、礼仪等方面：

- ① 创意性表现在运动员动作编排的别具一格，鼓励有创意、有趣味或者新奇性的动作的出现；
- ② 动作衔接编排的合理性是指动作与动作之间衔接编排恰当、过渡自然。
- ③ 服装选择得体、整齐、统一，突出跳绳运动的特点，符合比赛规定。
- ④ 整套编排遵礼守节、文明参赛。如在入场后，动作开始前和结束后，积极的向裁判组和观众鞠躬行礼（绳礼），无任何不文明行为。

**成套编排评分表**

分值	完成质量	
0-4	差	成套编排无新意，看起来枯燥乏味；动作衔接突兀，服装不协调统一，或有不文明行为
5-8	一般	至少有 1 个创新点，运动员精神饱满，服装协调，遵守礼节，服装统一
9-12	良好	至少有 2 个创新点，动作衔接轻松自如，服装统一较得体，遵守礼节
13-16	优秀	至少有 3 个创新点，动作表现生动活泼，情绪表现与整套风格统一，服装得体有跳绳运动的特点，遵守礼节
17-20	完美	至少有 4 个创新点，运动员感情投入，情绪表现与整套风格完美结合，服装漂亮突出跳绳运动的特点，遵守礼节

**七、教材：**全国跳绳等级规定动作图解说明书。

**八、教学参考资料：**全国跳绳等级规定动作光盘