



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级

班级 跳绳 1-9 班

课程 体育一（跳绳）

学时 32

任课教师 程新年、罗林苗

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## 课时计划

课题	双脚并脚跳绳技能	单元课次	16-1	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. 树立正确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		

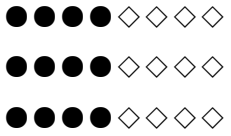
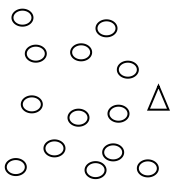
技能学练部分 18-20	一、学习双脚并脚跳绳姿势 1. 双脚姿势 2. 身体重心位置 3. 上肢姿势 (空手练习 30 秒 *3)	1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳姿势练习, 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 2. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 3. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师简述双脚并脚跳绳的动作要领; 2. 教师讲解示范练习的方法; 3. 教师巡回指导, 语言提示学生动作标准; 4. 教师及时评价。	组织: 散点练习  要求: 从自然站立到跳绳姿势的转变。	中 高 强度
	二、双脚并脚跳绳 1. 老师示范 2. 模仿练习 3. 老师巡视 4. 纠正练习	1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习; 2. 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 3. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 4. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师讲解体验练习方法及要求; 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; 3. 针对学生个体差异有针对性的指导; 5. 教师与学生评价: 激励与诊断。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 控制好身体姿势和练习位置。	
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。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 每个队伍横排整齐, 个人在自己的位置进行练习。	高 强 度
结束部分(3-4)	一、放松结束 1. 音伴放松活动 2. 总结本课 3. 下课	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; 3. 教师带领学生回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低 强 度

# 课时计划

<b>课题</b>	双脚并脚跳绳技能	<b>单元课次</b>	16-2	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40 人
<b>学习目标</b>	1. 基本掌握双脚并脚跳绳的身体姿势，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. 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。						
<b>主要教学内容</b>	1. 学习双脚并脚跳绳技能						
<b>重难点</b>	规范双脚并脚跳绳的身体姿势						
<b>课程思政</b>	1. 培养学生的团队意识和协作精神，增强其集体荣誉感，让学生明白个人努力与团队成功之间的紧密联系。 2. 激发学生的拼搏精神和进取意识，培养其坚韧不拔、勇于挑战自我的品质。						
<b>课的结构与时间 (分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、教师导课 1. 总结回顾“双脚并脚跳绳的身体姿势” 2. 宣布本节课内容 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、详细的讲解基本运动技能测试方法与等级标准；  3. 用激励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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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		

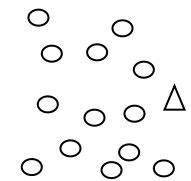
技能学练部分 18-20	一、复习双脚并脚跳绳姿势 1. 双脚姿势 2. 身体重心位置 3. 上肢姿势 (空手练习 30 秒 *3)	1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳姿势练习, 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 2. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 3. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师简述双脚并脚跳绳的动作要领; 2. 教师讲解示范练习的方法; 3. 教师巡回指导, 语言提示学生动作标准; 4. 教师及时评价。	组织: 散点练习  要求: 从自然站立到跳绳姿势的转变。	中 高 强度
	二、双脚并脚跳绳 1. 老师示范 2. 模仿练习 3. 老师巡视 4. 纠正练习	4. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习; 5. 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 6. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 4. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师讲解体验练习方法及要求; 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; 3. 针对学生个体差异有针对性的指导; 5. 教师与学生评价: 激励与诊断。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 控制好身体姿势和练习位置。	
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。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 每个队伍横排整齐, 个人在自己的位置进行练习。	高 强 度
结束部分(3-4)	一、放松结束 1. 放松活动: 拉伸 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; 3. 教师带领学生回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低 强 度

# 课时计划

课题	跟随音乐两分钟耐力双脚并脚跳绳	单元课次	16-3	班级		人数	40人
学习目标	1. 通过耐力跳绳的练习，为花样跳绳套路打好基础。 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	跟随音乐两分钟耐力双脚并脚跳绳						
重难点	重点：在耐力跳绳练习中姿势保持规范。 难点：减少失误次数。						
课程思政	1. 在跳绳过程中，可以播放一些具有爱国情怀的音乐，如国歌、军歌等，让学生在运动中感受祖国的伟大和民族的自豪。						
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： 	中强度		
				要求：散点练习，积极参与			

<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. 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. 两分钟耐力跳绳</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>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>

# 课时计划

课题	30 秒双脚并脚快速跳绳	单元课次	16-4	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>

# 课时计划

<b>课题</b>	跟随音乐两分钟耐力双脚并脚跳绳	<b>单元课次</b>	16-5	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40 人
<b>学习目标</b>	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。						
<b>主要教学内容</b>	2. 学习双脚并脚跳绳技能						
<b>重难点</b>	重点：正确的双脚并脚跳绳姿势 难点：连续跳绳						
<b>课程思政</b>	1. 帮助学生建立自信心，相信自己能够克服各种困难和挑战； 2. 培养学生的坚韧不拔、勇于挑战的意志品质。						
<b>课的结构与时间 (分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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
	二、双脚并脚跳绳 1. 老师示范 2. 模仿练习 3. 老师巡视 4. 纠正练习	7. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习; 8. 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 9. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 4. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师讲解体验练习方法及要求; 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; 3. 针对学生个体差异有针对性的指导; 5. 教师与学生评价: 激励与诊断。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 控制好身体姿势和练习位置。	
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。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 每个队伍横排整齐, 个人在自己的位置进行练习。	高 强 度
结束部分(3-4)	一、放松结束 1. 音伴放松活动 2. 总结本课 3. 下课	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; 3. 教师带领学生回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低 强 度

# 课时计划

<b>课题</b>	节奏练习与交换跳	<b>单元课次</b>	16-6	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40 人
<b>学习目标</b>	1. 基本掌握双脚并脚跳绳的身体姿势，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. 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。						
<b>主要教学内容</b>	1. 学习双脚并脚跳绳技能						
<b>重难点</b>	节奏练习与交换跳						
<b>课程思政</b>							
<b>课的结构与时间 (分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、教师导课 1. 总结回顾“双脚并脚跳绳的身体姿势” 2. 宣布本节课内容 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、详细的讲解基本运动技能测试方法与等级标准；  3. 用激励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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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		

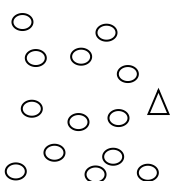
技能学练部分 18-20	一、复习双脚并脚跳绳姿势 1. 双脚姿势 2. 身体重心位置 3. 上肢姿势 (空手练习 30 秒 *3)	1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳姿势练习, 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 2. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 3. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师简述双脚并脚跳绳的动作要领; 2. 教师讲解示范练习的方法; 3. 教师巡回指导, 语言提示学生动作标准; 4. 教师及时评价。	组织: 散点练习  要求: 从自然站立到跳绳姿势的转变。	中 高 强度
	二、双脚并脚跳绳 1. 老师示范 2. 模仿练习 3. 老师巡视 4. 纠正练习	10. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习; 11. 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 12. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 4. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师讲解体验练习方法及要求; 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; 3. 针对学生个体差异有针对性的指导; 5. 教师与学生评价: 激励与诊断。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 控制好身体姿势和练习位置。	
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。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 每个队伍横排整齐, 个人在自己的位置进行练习。	高 强度
结束部分(3-4)	一、放松结束 1. 放松活动: 拉伸 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; 3. 回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低 强度

# 课时计划

<b>课题</b>	跟随音乐两脚交换跳绳	<b>单元课次</b>	16-7	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40人
<b>学习目标</b>	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。						
<b>主要教学内容</b>	1. 跟随音乐双脚并脚跳绳 2. 一分钟竞速跳绳						
<b>重难点</b>	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。						
<b>结构与时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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>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>

# 课时计划

课题	跟随音乐开合跳绳	单元课次	16-8	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>18 - 20</p>	<p>一、30秒双脚并脚快速跳绳</p> <p>4. 跟随慢节奏的音乐跳绳</p> <p>5. 跟随节奏慢慢加快的音乐跳绳</p> <p>6. 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(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>

# 课时计划

<b>课题</b>	跟随音乐弓步换脚跳绳	<b>单元课次</b>	16-9	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40人
<b>学习目标</b>	1. 学会弓步换脚跳绳的动作，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。						
<b>主要教学内容</b>	跟随音乐两分钟耐力双脚并脚跳绳、学会弓步换脚跳绳的动作						
<b>重难点</b>	重点：在耐力跳绳练习中姿势保持规范。 难点：减少失误次数。						
<b>课的结构与时间(分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分(2)</b>	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		
<b>准备部分(7-8)</b>	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. 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. 两分钟耐力跳绳</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>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>

# 课时计划

<b>课题</b>	跟随音乐勾脚点地跳绳	<b>单元课次</b>	16-10	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40人
<b>学习目标</b>	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。						
<b>主要教学内容</b>	跟随音乐勾脚点地跳绳						
<b>重难点</b>	重点：快速跳绳姿势保持规范。 难点：快速跳绳不失误。						
<b>课的结构与时间(分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分(2)</b>	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		
<b>准备部分(7-8)</b>	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>7. 跟随慢节奏的音乐跳绳</p> <p>8. 跟随节奏慢慢加快的音乐跳绳</p> <p>9. 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>

# 课时计划

课题	跟随音乐自由组合两种步伐跳绳	单元课次	16-11	班级		人数	40人
学习目标	1. 自主完成两种步伐的组合练习，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。						
主要教学内容	1. 学习双脚并脚跳绳技能 2. 跟随音乐自由组合两种步伐跳绳						
重难点	重点：正确的双脚并脚跳绳姿势 难点：连续跳绳						
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、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：  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>13. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习;</p> <p>14. 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈;</p> <p>15. 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>

# 课时计划

<b>课题</b>	跟随音乐自由组合四种步伐跳绳	<b>单元课次</b>	16-12	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40 人
<b>学习目标</b>	1. 基本掌握双脚并脚跳绳的身体姿势，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. 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。						
<b>主要教学内容</b>	1. 学习双脚并脚跳绳技能						
<b>重难点</b>	规范双脚并脚跳绳的身体姿势						
<b>课的结构与时间 (分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、教师导课 1. 总结回顾“双脚并脚跳绳的身体姿势” 2. 宣布本节课内容 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、详细的讲解基本运动技能测试方法与等级标准；  3. 用激励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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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		

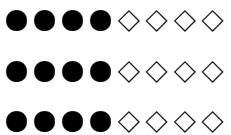
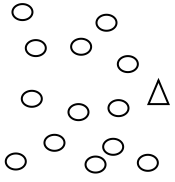
技能学练部分 18-20	一、复习双脚并脚跳绳姿势 1. 双脚姿势 2. 身体重心位置 3. 上肢姿势 (空手练习 30 秒 *3)	1. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳姿势练习, 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 2. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 3. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师简述双脚并脚跳绳的动作要领; 2. 教师讲解示范练习的方法; 3. 教师巡回指导, 语言提示学生动作标准; 4. 教师及时评价。	组织: 散点练习  要求: 从自然站立到跳绳姿势的转变。	中 高 强度
	二、双脚并脚跳绳 1. 老师示范 2. 模仿练习 3. 老师巡视 4. 纠正练习	16. 在教师指导下进行双脚并脚跳绳练习; 17. 大臂夹紧身体, 双脚并拢, 双膝微屈; 18. 体验跳绳姿势时的身体重心在脚掌部位; 4. 保持上下肢各关节处于正确的状态。	1. 教师讲解体验练习方法及要求; 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; 3. 针对学生个体差异有针对性的指导; 5. 教师与学生评价: 激励与诊断。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 控制好身体姿势和练习位置。	
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。	组织: ① △ △ △ △ ② ○ ○ ○ ○ ③ △ △ △ △ ④ ○ ○ ○ ○ ⑤ △ △ △ △ ⑥ ○ ○ ○ ○ ⑦ △ △ △ △ ⑧ ○ ○ ○ ○ 要求: 每个队伍横排整齐, 个人在自己的位置进行练习。	高 强度
结束部分(3-4)	一、放松结束 1. 放松活动: 拉伸 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; 3. 学生回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低 强度

# 课时计划

<b>课题</b>	学习大众等级动作（一级）1-2 动作	<b>单元课次</b>	16-13	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40 人
<b>学习目标</b>	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。						
<b>主要教学内容</b>	1. 跟随音乐学习大众等级动作（一级）1-2 动作 2. 一分钟竞速跳绳						
<b>重难点</b>	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。						
<b>结构与时间</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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		

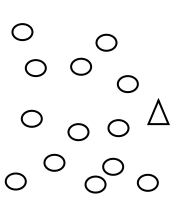
<p>技能学练部分</p> <p>18-20</p>	<p>一、跟随音乐双脚并脚跳绳</p>	<p>1. 学生自身体验，两人面对面，看谁能合上音乐节拍；</p> <p>2. 积极主动练习；</p> <p>3. 保持巩固跳绳姿势；</p>	<p>1. 教师强调节奏的重要性；</p> <p>2. 启发学生观察别人的跳绳节奏；</p> <p>3. 组织分组练习，强调要点，提出要求；</p> <p>4. 巡视指导跳绳姿势和节奏。</p> <p>5. 教师及时评价。</p>	<p>组织：</p> <p>①   △ △ △ △</p> <p>②   ○ ○ ○ ○</p> <p>③   △ △ △ △</p> <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>

# 课时计划

<b>课题</b>	两人节奏统一进行规定步伐套路跳绳	<b>单元课次</b>	16-14	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40人
<b>学习目标</b>	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。						
<b>主要教学内容</b>	两人节奏统一进行规定步伐套路跳绳、学习大众等级动作（一级）1-2 动作						
<b>重难点</b>	重点：快速跳绳姿势保持规范。 难点：快速跳绳不失误。						
<b>课的结构与时间（分钟）</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分（2）</b>	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		
<b>准备部分（7-8）</b>	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、30秒双脚并脚快速跳绳</p> <p>10. 跟随慢节奏的音乐跳绳</p> <p>11. 跟随节奏慢慢加快的音乐跳绳</p> <p>12. 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> <pre> ①  △ △ △ △ ②  ○ ○ ○ ○ ③  △ △ △ △ ④  ○ ○ ○ ○ ⑤  △ △ △ △ ⑥  ○ ○ ○ ○ ⑦  △ △ △ △ ⑧  ○ ○ ○ ○ </pre> <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> <pre> ①  △ △ △ △ ②  ○ ○ ○ ○ ③  △ △ △ △ ④  ○ ○ ○ ○ ⑤  △ △ △ △ ⑥  ○ ○ ○ ○ ⑦  △ △ △ △ ⑧  ○ ○ ○ ○ </pre> <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>

# 课时计划

<b>课题</b>	4-6人自由组合统一进行规定步伐套路跳绳	<b>单元课次</b>	16-15	<b>班级</b>		<b>人数</b>	40人
<b>学习目标</b>	1. 学会弓步换脚跳绳的动作，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。						
<b>主要教学内容</b>	4-6人自由组合节奏统一进行规定步伐套路跳绳、学习大众等级动作（一级）3-4动作						
<b>重难点</b>	重点：在耐力跳绳练习中姿势保持规范。 难点：减少失误次数。						
<b>课的结构与时间 (分钟)</b>	<b>教学内容</b>	<b>学生活动</b>	<b>教师活动</b>	<b>组织形式</b>	<b>运动负荷</b>		
<b>开始部分 (2)</b>	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		
<b>准备部分 (7-8)</b>	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. 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. 两分钟耐力跳绳</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>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>

# 课时计划

课题	小组展示与考核	单元课次	16-16	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	成套动作展示和考核						
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、30秒双脚并脚快速跳绳</p> <p>13. 跟随慢节奏的音乐跳绳</p> <p>14. 跟随节奏慢慢加快的音乐跳绳</p> <p>15. 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>

