

花样跳绳 课堂教学设计

一、授课基本信息

课程名称	花样跳绳	模块名称	理论模块	项目名称	花样跳绳概述
授课班级		授课学时	2 学时	授课日期	
授课地点	多媒体教室	授课形式	理论	考核形式	

二、教学分析

【教材分析】

《花样跳绳》系统地介绍了花样跳绳运动概论、花样跳绳运动教学、花样跳绳运动训练、花样跳绳运动竞赛的组织与裁判、花样跳绳运动术语与要求、花样跳绳表演节目创编、花样跳绳基本技术等内容。在编写过程中特别注重知识的条理性和内容的科学实用性，力求做到图文并茂，通俗易懂。《花样跳绳》可作为高校体育专业花样跳绳运动课程教学指导用书，同时也可供广大花样跳绳运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者参考和使用。

为推动我国跳绳运动的普及与提高，在国家体育总局社会体育指导中心的指导下，全国跳绳推广委员会根据全国跳绳运动普及和推广和竞赛提高的发展状况，《2021 至 2024 全国跳绳竞赛规则修订》是在 2010 至 2013 年，2014 至 2017，2017 至 2020 年版本的基础上，充分参照国际跳绳规则的精神，结合我国跳绳运动目前发展现状研制完成。

【内容定位】

教学 内容 分析

1、花样跳绳的发展概况：跳绳是中华民族的传统体育项目之一，其历史悠久，源远流长，花样繁多，老少皆宜，是一项简单易行的全身运动。花样跳绳作为一门公共基础课程，对于增强学生体质，发展学生的身体协调性、团队合作性，培养学生坚韧不拔的意志力都有着重要作用，已经成为比较热门的大学生文化素质教育课。花样跳绳的跳法已经多达上千种，趣味性、娱乐性、表演性越来越突出，越来越受到学生的喜爱，其主要内容分为个人绳、车轮跳、交互绳三个部分，各个部分都要求学生要在音乐的伴奏下完成一个规定套路动作。通常个人绳可以单人或多人一起完成，主要由摇绳、打绳、步法、缠绕、放绳等技术动作组成；车轮跳由两人配合完成，主要由转身、换位、挽花等技术动作组成；交互绳需要至 3 至 4 人配合完成，主要由基本摇绳、进出绳、侧摇绳、上摇绳、换接绳等技术动作组成。

2、花样跳绳项目分类：个人花样、集体同步花样、交互绳花样、车轮跳花样。

3、比赛项目：花样赛（个人花样、两人同步花样、四人同步花样、两人车轮花样、三人交互花样、四人交互花样、五人交互花样）；规定赛（个人花样集规定套路初级、个人花样集规定套路中级、个人花样集规定套路高级、车轮花样集体规定基础套路、车轮花样集体规定提高套路、交互绳花样集体规定基础套路、车轮花样集体规定提高套路、广场绳舞集体规定套路、集体自编赛规定套路）

【内容处理】 将花样跳绳的发展概况内容以讲解的形式传授给学生，使学生了花样跳绳的发展、花样跳绳的项目分类与比赛项目。先简单介绍再通过视频案例的形式使学生充分了解其分类与比赛项目。

【知识和技能基础】 学生对于传统的跳绳运动具有一定的了解，但对于花样跳绳的了解相对欠缺，对于花样跳绳的知识与技能基础较弱。

学情分析	<p>【认知和实践能力】 大学生的学习能力和个人的综合素质都处于比较高的状态，能够用辩证的思维审视事物的发展，能够将自己所学的知识运用到技能学习和实践过程中。</p> <p>【学生特点】 大学生是一群充满激情活力的群体，具有开放创新性思维、自我意识增强、学习和生活网络化、身心发展成熟等特点，但也存在着组织观念淡薄、责任感较差、理想信仰缺失、吃苦耐劳潜力差、心理承受潜力弱、无规则意识等缺点。</p>		
	教学目标	<p>【素质目标】 养成正确的体育锻炼姿势和方法，塑造健康的身体形态和体型比例。</p>	
<p>【知识目标】 了解跳绳运动的发展，明确花样跳绳项目的分类，了解跳绳比赛项目。</p>			
<p>【能力目标】 了解花样跳绳基础理论知识，主要包括不同花样跳绳种类的跳绳材质和长度、花样跳绳的比赛项目、掌握基本的跳绳规则，例如：抢跳、犯规等规则。</p>			
教学重点	花样跳绳的比赛项目	处理方法	对全国跳绳规程进行解读
教学难点	不同类别的花样跳绳具体的跳法	处理方法	通过短视频案例加深学生的认识
三、教学策略			
教学理念	坚持健康第一的指导思想，向学生传授体育知识、技术与技能，有效地提高学生身体素质，增强其体质，培养其道德意志品质。		
课程思政	巴黎奥运会小故事——潘展乐（爱国、不屈不挠、超越自我、挑战极限、宽容谦逊）		
教学模式	以学生为中心，注重兴趣培养的教学模式。		
教学方法	【教法】 讲授法、示范法、视频辅助教学法		
	【学法】 谈论法、自主学习法、探究学习法、合作学习法		

结束部分	目标：了解不同花样跳绳种类的用绳材质和长度，明确花样跳绳的比赛项目。 1、小结本课内容 2、预告下一次课的上课内容 3、师生互道别 4、布置课外练习	示范：对花样跳绳中五个元素进行展示示范。 对本次课内容进行总结，预告下一次课的上课内容，布置课外作业。	认真听讲、仔细观察 要求：认真听讲，明确课后作业内容	10min
------	--	--	-----------------------------------	-------

课后：巩固、拓展与强化

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图	教学手段及思政
课后拓展与 巩固	快走：5公里 男生：引体向上（2个） 女生：仰卧起坐（20个）	布置作业，微信群审查学生完成情况。	按照要求完成作业并打卡上传。	鼓励学生积极参加体育运动，增进健康。	自主学习，促进学生终身体育意识的养成。

五、教学评价与反思

教学评价	
授课实效	
特色创新	
存在不足	
改进设想	

注：①电子教案（如 PPT 等）不能代替授课教案；②授课教师要根据要求填报相关项目内容；③教学设计要与课程标准的相关内容对应。