

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 | 技术模块 | 项目名称 | 中国跳绳段位制—花样集体规定<br>套路一段—开合跳、双脚交换跳 |
| 授课班级 |      | 授课学时 | 2 学时 | 授课日期 |                                  |
| 授课地点 |      | 授课形式 | 实践   | 考核形式 |                                  |

二、教学分析

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教学<br>内容<br>分析 | <p><b>【教材分析】</b></p> <p>《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。</p> <p>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，结合我国跳绳运运动目前发展现状研制完成。</p> <p><b>【内容定位】</b>中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—开合跳、双脚交换跳。</p> |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|        |                                                                                                                      |      |                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|
|        | <b>【内容处理】</b> 采用讲解示范教学的方法教授，初步掌握后分小组练习，最后跟随音乐的节奏进行练习。                                                                |      |                     |
| 学情分析   | <b>【知识和技能基础】</b> 学生对于花样跳绳运动具有一定的了解，但对于跳绳的控制还有待加强。                                                                    |      |                     |
|        | <b>【认知和实践能力】</b> 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。                                  |      |                     |
|        | <b>【学生特点】</b> 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。 |      |                     |
| 教学目标   | <b>【素质目标】</b> 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。                                                                         |      |                     |
|        | <b>【知识目标】</b> 明确开合跳、双脚交换跳的技术要领。                                                                                      |      |                     |
|        | <b>【能力目标】</b> 掌握开合跳、双脚交换跳的动作技术过程。                                                                                    |      |                     |
| 教学重点   | 双脚交换跳技术动作过程                                                                                                          | 处理方法 | 徒手练习—单手绳练习—最慢速度过绳练习 |
| 教学难点   | 双脚交换跳中的控绳减速                                                                                                          | 处理方法 | 跟口令控绳练习             |
| 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——何冰娇（纯粹的体育精神、纯粹的奥林匹克精神、友谊、团结）                                                                               |      |                     |
| 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   | <b>【教法】</b> 讲授法、示范法、小组练习法                                                                                            |      |                     |

|        |                                                                                                    |                                            |                                                                                             |       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|        | 【学法】谈论法、探究学习法、合作学习法                                                                                |                                            |                                                                                             |       |
| 教学准备   | 【教师准备】精心备课、查阅全国跳绳竞赛规程、准备跳绳器材、布置课后任务                                                                |                                            |                                                                                             |       |
|        | 【学生准备】运动服、运动鞋、毛巾、饮用水                                                                               |                                            |                                                                                             |       |
|        | 【教学准备】课程标准、授课计划书、教案、点名册、跳绳器材、音响                                                                    |                                            |                                                                                             |       |
| 实施流程   | 集合整队，师生问好，检查人数，宣布本次课任务——传授课程内容——身体素质练习——布置课后任务——归还器材——师生再见                                         |                                            |                                                                                             |       |
| 四、教学过程 |                                                                                                    |                                            |                                                                                             |       |
| 教学过程   | 教学内容和达成目标                                                                                          | 教学组织与方法                                    |                                                                                             | 时间    |
|        |                                                                                                    | 教师教法                                       | 学生学法                                                                                        |       |
| 准备部分   | 1、课堂常规<br>（1）集合整队，师生问好，检查人数。<br>（2）宣布本次课任务，安排见习生。<br><br>（3）巴黎奥运会小故事——何冰娇（纯粹的体育精神、纯粹的奥林匹克精神、友谊、团结） | 要求：集合迅速，快、静、齐，精神饱满。<br><br><br>讲解示范，跟随音乐进行 | 集合、看齐、报告人数<br><br>队形：<br><div>××××××<br/>××××××<br/>××××××<br/>××××××</div><br><div>△</div> | 5min  |
|        | 2、准备活动、跳绳热身操＋甩绳练习                                                                                  |                                            | 认真听讲、仔细观察<br>集体听音乐跟教师一起练习                                                                   | 10min |

|      |                                                                               |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 基本部分 | <p>1、复习并脚跳、甩跳衔接<br/>要求：在口令辅助的前提下能够跟随音乐节奏完成并脚跳、甩跳衔接，动作自然有力。</p>                | <p>集中带领大家先根据口令进行复习，随后跟着音乐节奏进行练习。<br/>教师讲解示范动作要领，强调动作细节后带领大家进行先分解再整体动作的练习。<br/>掌握后分组进行练习，教师巡回指导。</p> | <p>练习队形：</p> <p>××      ××      ××<br/>            △<br/>××      ××      ××</p> <p>跟随口令和音乐进行复习<br/>认真听讲、仔细观察<br/>集体听口令跟教师一起练习<br/>发现问题、分组练习<br/>学生分三组同时练习，组内依次进行。<br/>同学之间相互观察，相互借鉴。<br/>各组同时练习动作，组内进行合作练习。<br/>组间讨论：交换经验，继续练习。</p> | <p>10min</p> <p>15min</p> <p>20min</p> |
|      | <p>2、学习开合跳<br/>要求： 每个人都能掌握开合跳技术，在跳起时膝盖微屈，脚踝缓冲，动作自然，手脚协调配合，由手臂发力逐渐过渡到手腕发力。</p> |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
|      | <p>3、学习双脚轮换跳<br/>要求：手脚协调发力，左右脚均能单脚过绳，初步掌握后能够根据口令进行交换跳控节奏。</p>                 |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| 结束部分 | <p>4、身体素质训练—柔韧类动力性拉伸<br/>要求：在自己承受范围内尽最大限度的拉伸</p>                              | <p>带领大家进行练习</p>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     | <p>10min</p>                           |
|      | <p>1、小结本课内容<br/>2、预告下一次课的上课内容<br/>3、师生互道别<br/>4、布置课外练习</p>                    | <p>对本次课内容进行总结，告知下次课上课内容，布置课外作业。</p>                                                                 | <p>队形：</p> <p>××××××<br/>××××××<br/>××××××<br/>××××××<br/>            △</p> <p>要求：认真听讲，明确课后作业内容</p>                                                                                                                                 | <p>10min</p>                           |

| 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<br>巩固 | 慢跑：5 公里<br>男生：引体向上（3 个）<br>女生：仰卧起坐（30 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。