《花样跳绳》课程设计

一、 课程基本信息

<table>
<tr><td>课程名称</td><td colspan="3">中文：花样跳绳
英文：Fancy Rope Skipping</td><td>课程代码</td><td colspan="2">Z12010001</td></tr>
<tr><td>课程学时</td><td colspan="3">共 36 个学时，理论 4 学时，实践 32 学时</td><td>课程学分</td><td>2 学分</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="3">☐理论 ☐实践 ☑实践+实践</td><td>课程类别</td><td colspan="2">体育与健康通识类课程</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td colspan="3">☑必修 ☐选修</td><td>适用专业</td><td colspan="2">所有专业</td></tr>
<tr><td>前导课程</td><td colspan="6">个人绳花样（步法、动作组合）</td></tr>
<tr><td>平行课程</td><td colspan="6">朋友跳花样、车轮跳花样、交互绳花样、长绳花样</td></tr>
<tr><td>后续课程</td><td colspan="6">全国跳绳运动竞赛规则及裁判法</td></tr>
<tr><td rowspan="3">开设学期</td><td colspan="2">第一学年</td><td colspan="2">第二学年</td><td colspan="2">第三学年</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>教学方式</td><td colspan="6">☑面授 ☑实践 ☑网络 ☑研讨 ☐其他_____（可多选）</td></tr>
</table>

二、教学指导思想

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，把职业教育摆在教育改革创新和经济社会发展中更加突出的位置。全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，以立德树人为根本，以社会主义核心价值观为引领，以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、课程定位

跳绳是中华民族优秀的民间传统体育项目之一，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》是在传统跳绳的基础上融合健美操、舞蹈、体操、武术、街舞和音乐等多种运动形式的新型体育项目，能够提高学生的身体协调性、速度与力量，是众多体育项目素质练习的基础内容，是社会广大健身爱好者选择的项目之一。《花样跳绳》课程是针对高等职业教育专科层次学生所有专业开设的一门公共基础课课程，主要以培养学生的创新意识和探究实践能力为核心，帮助学生掌握 1 至 2 项运动技能，引导学生树立正确健康观。涵养阳光健康、拼搏向上的校园体育文化，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息。

四、课程目标

通过本课程系统地学习和实践，使学生了解花样跳绳的发展历史，掌握花样跳绳

的基本理论、技术、技能，让学生亲身体验一下花样跳绳的趣味性、娱乐性，使学生能够在音乐的伴奏下顺利完成个人绳套路。让学生具备传授花样跳绳技能，引导学生将所学知识、技能与生活接轨、与行业接轨，激励练习者将所学知识应用到工作生活、训练与行业组织实践中，大胆尝试在此领域进行创新、创业。充分发挥花样跳绳的健身功能，促使学生养成在日常的学习、生活中运用花样跳绳健身的习惯。更重要的是培养他们互帮互助、互敬互爱、协同配合、团结友爱、和睦相处、相互信任的精神，增进人与人之间的感情，提升相互尊重与交往能力，体验成功的喜悦，感受合作的乐趣，为后续其他课程的学习和培养学生对体育的兴趣，养成终身体育锻炼习惯奠定良好基础。

（一）总体目标

1、了解跳绳运动的一般规律、特点及对身心发展的影响；掌握跳绳基本技术、简单的创编；初步掌握开展学校跳绳活动的方法。

2、具有基础的从事跳绳教学、组织等方面的能力；了解跳绳运动的基本规律、文化内涵与文化功能，较系统地掌握跳绳运动的基本理论与基本知识，对跳绳课程中理论层面的问题能有所创新和发展。

3、较系统地掌握跳绳运动的基本技能和创编方法，并能熟练地运用；通过跳绳课程理论和实践内容的学习与掌握，帮助和支持提高身心健康标准，学会运用适宜的方法调节自身的情绪，改善心理状态，克服心理障碍，懂得健康的身体锻炼的基本知识。

4、结合跳绳运动的特点，在教学中培养良好的体育道德和集体精神，团结协作、顽强拼搏、文明守纪等优良品德，正确处理个人和集体、竞争与合作的关系。

5、通过跳绳课程学习，制订个人跳绳运动计划，并能进行自我监控，把跳绳运动作为自己长期身体锻炼的方法，养成自主锻炼的习惯，具备参与跳绳竞赛的能力，掌握跳绳竞赛的欣赏方法，能够欣赏和评论跳绳竞赛。

（二）素质目标

1、运动参与目标：培养学生用科学的方法参与花样跳绳运动，具有积极参与花样跳绳运动的态度和行为；

2、运动技能目标：通过学习让学生获得花样跳绳运动的基础知识和技能，增强学生身体的协调性、灵活性和柔韧性，以及对表现力的掌握，能够安全的应用到体育活动中。

3、身体健康目标：塑造学生正确的身体姿态，发展体能。以终身锻炼为目的，培养学生具有关注身体和健康的意识，以及养成健身养生的良好习惯。

4、心理健康目标：了解体育活动对心理健康的作用，培养学生的自尊心、自信心和表现力，以及对跳绳运动的热爱，帮助学生建立健康自信、积极向上的人生观。

5、社会适应目标：建立和谐的人际关系，培养学生具有良好的体育道德精神和团队合作精神，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

（三）知识目标

1、花样跳绳概述；

2、花样跳绳的特点和分类；

3、花样跳绳运动的基本技能；

4、花样跳绳基本创编方法；

5、花样跳绳竞赛的欣赏方法，能够欣赏和评论花样跳绳竞赛。

（四）能力目标

1、掌握花样跳绳基本技术；

2、花样跳绳的简单创编；

3、体能素质。

（五）发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为五个领域目标。

1、运动参与目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2、运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

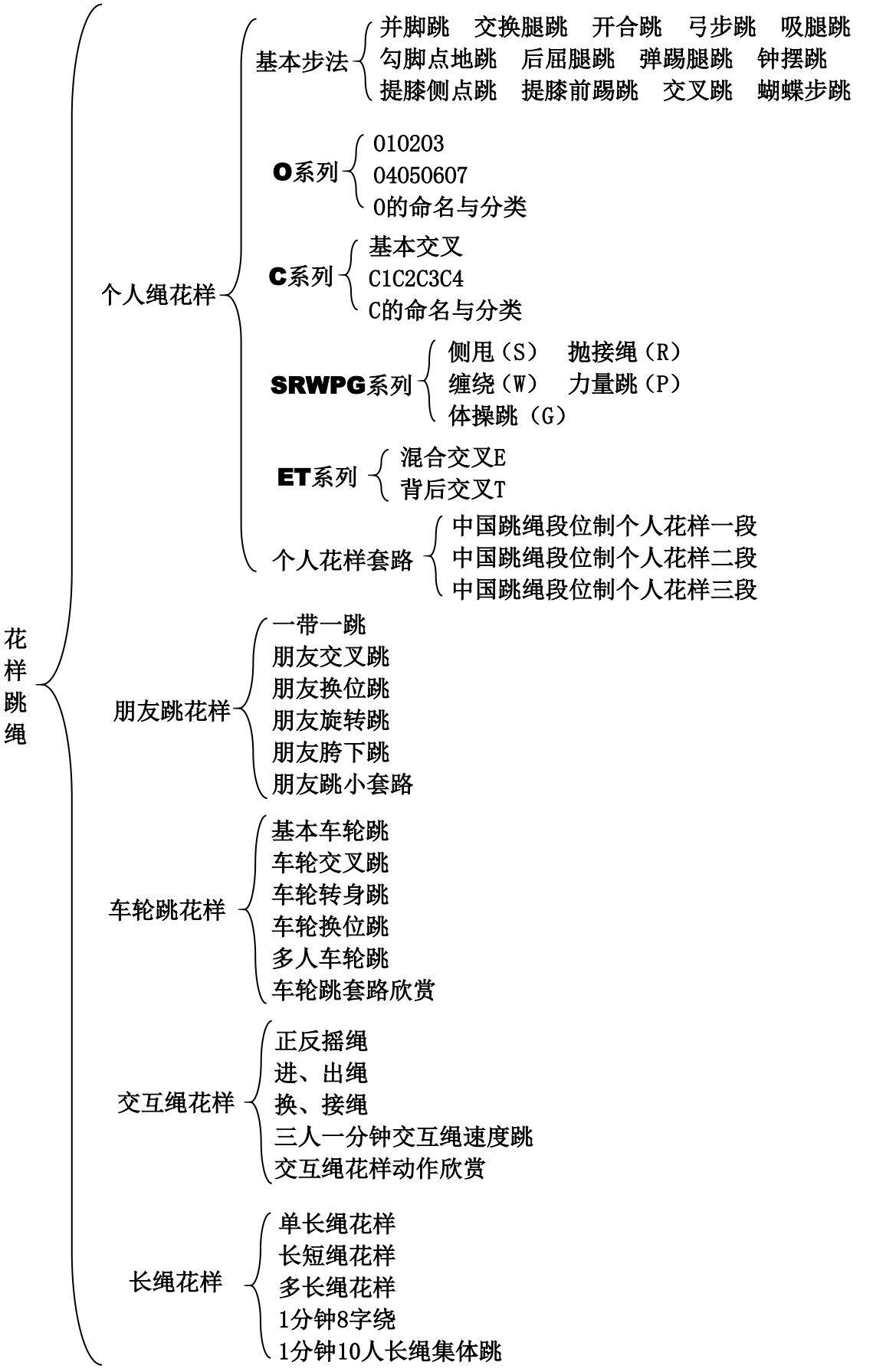
3、身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

4、心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5、社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

五、内容结构

1、知识体系（思维导图）


花样跳绳
个人绳花样
基本步法
并脚跳 交换腿跳 开合跳 弓步跳 吸腿跳
勾脚点地跳 后屈腿跳 弹踢腿跳 钟摆跳
提膝侧点跳 提膝前踢跳 交叉跳 蝴蝶步跳
O系列
010203
04050607
O的命名与分类
C系列
基本交叉
C1C2C3C4
C的命名与分类
SRWPG系列
侧甩（S） 抛接绳（R）
缠绕（W） 力量跳（P）
体操跳（G）
ET系列
混合交叉E
背后交叉T
个人花样套路
中国跳绳段位制个人花样一段
中国跳绳段位制个人花样二段
中国跳绳段位制个人花样三段
朋友跳花样
一带一跳
朋友交叉跳
朋友换位跳
朋友旋转跳
朋友胯下跳
朋友跳小套路
车轮跳花样
基本车轮跳
车轮交叉跳
车轮转身跳
车轮换位跳
多人车轮跳
车轮跳套路欣赏
交互绳花样
正反摇绳
进、出绳
换、接绳
三人一分钟交互绳速度跳
交互绳花样动作欣赏
长绳花样
单长绳花样
长短绳花样
多长绳花样
1分钟8字绕
1分钟10人长绳集体跳

2、课程教学内容项目设计表

总项目（活动）	子项目（活动）	训练项目名称	训练任务	拟实现的目标	训练方式手段及步骤	学时
1 花样跳绳理论	1.1 花样跳绳概述	1.1.1 了解花样跳绳的分类	1.1.1.1 比赛器材及项目介绍	**素质：**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。 **知识：**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。 **能力：**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。	多媒体教学法、任务驱动法；课程导入→提问→讲解→归纳总结	2
			1.1.1.2 全国跳绳运动竞赛规则介绍	**素质：**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。 **知识：**了解全国跳绳运动竞赛规则。 **能力：**掌握基本的跳绳规则规则，例如：抢跳、犯规等规则。	多媒体教学法、任务驱动法；课程导入→提问→讲解→归纳总结	2
2 花样跳绳技术	2.1 个人花样	2.1.1 个人花样的类型	2.1.1.1 基本步法	**素质：**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。 **知识：**明确各种步法的动作要领和甩跳衔接的动作过程。 **能力：**掌握各种步法和甩跳衔接的动作技术要领。	教学做一体化教学法；课程导入→讲解和演示→技能实训→归纳总结	6
			2.1.1.2 跳绳技术	**素质：**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。 **知识：**明确各种跳绳技术的动作要领。 **能力：**掌握各种跳绳技术的动作技术要领。	教学做一体化教学法；课程导入→讲解和演示→技能实训→归纳总结	6
			2.1.1.3 组合跳技术	**素质：**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。 **知识：**明确各种组合跳技术的衔接过程。 **能力：**掌握各种组合跳衔接的动作技术要领。	教学做一体化教学法；课程导入→讲解和演示→技能实训→归纳总结	6

3 长绳技术	3.1 长绳概述	3.1.1 了解长绳的分类	3.1.1.1 10 人长绳“8”字跳技术	**素质：**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。 **知识：**使学生了解掌握 10 人长绳“8”字跳技术的概念和方法。 **能力：**掌握 10 人长绳“8”字跳技术及锻炼方法。	教学做一体化教学法；课程导入→讲解和演示→技能实训→归纳总结	4
4 花样跳绳编排	4.1 花样跳绳概述	4.1.1 了解花样跳绳编排的原则及方法	4.1.1.1 花样跳绳成套队形创编	**素质：**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。 **知识：**了解花样跳绳的创编过程。 **能力：**具备花样跳绳的创编能力。	多媒体教学法、任务驱动法；课程导入→提问→讲解→归纳总结	6
5 考核	5.1 考核内容	5.1.1 速度跳、花样组合跳、体能考核	5.1.1.1 学生掌握知识情况	**素质：**树立科学严谨的工作态度，拥有开拓创新的职业精神。 **知识：**使学生了解掌握考核的内容。 **能力：**具有自主学习的能力，掌握考核评价方法。	资料下发→技能实训→学生互评→归纳总结	4

六、课程思政建设

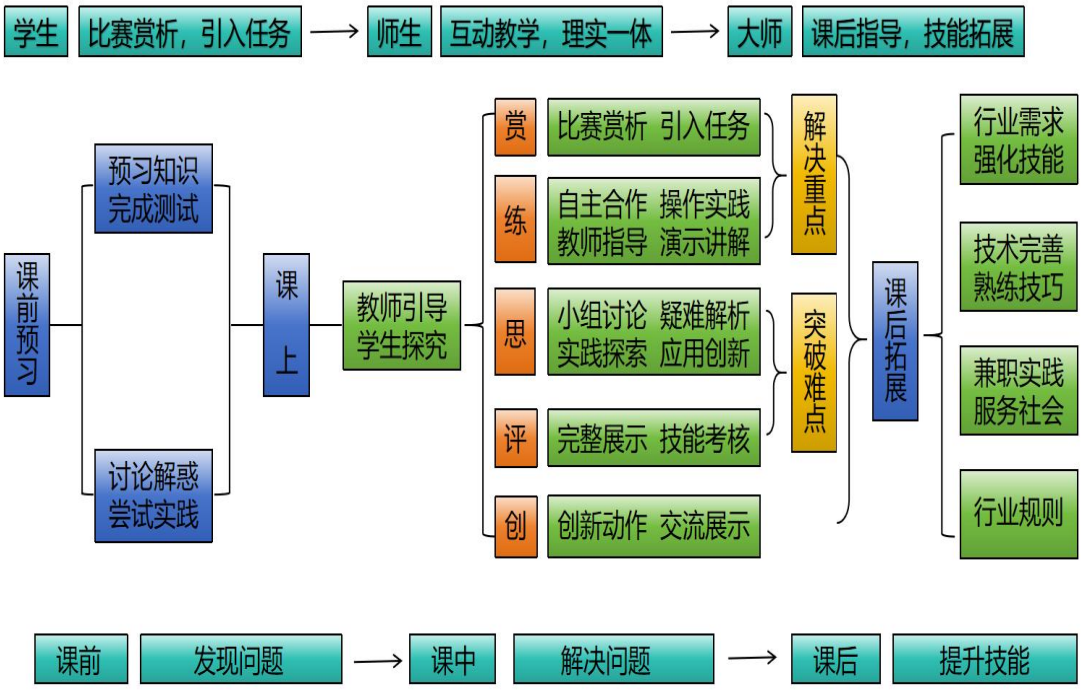
课程思政映射一栏表

模块	单元	思政元素
理论模块	花样跳绳概述	通过绳的溯源、绳礼、基本术语等介绍，弘扬中国传统文化，培养家国情怀、职业素养和探究意识。
	花样跳绳的基本术语与基本要求	
技术模块	单人花样	通过单人技术学习，使学生领悟吃苦耐劳、突破自我、追求卓越的精神；通过双人、多人及组合学习，让学生体悟换位思考、协调沟通、创新思维和创新意识。
	双人花样	
	多人花样	
	长绳花样	
	花样组合	
创编应用模块	花样跳绳动作创编	通过规则、创新方法的学习及创编的实践应用，树立规则意识、培养创新精神，践行突破自我、追求卓越的人生观。
	花样跳绳竞赛的组织与裁判	

七、教学安排

单元	周次	学时	项目（任务）	教学方法手段	教学场所
1	1	2	花样跳绳概述	讲授讨论	多媒体教室
2	2	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—绳舞组合、左右甩绳动作	讲解示范练习	田径场
3	3	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—并脚跳技术、甩跳衔接动作	讲解示范练习	田径场
	4	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—开合跳技术、双脚交换跳技术	讲解示范练习	田径场
	5	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—并脚左右跳技术（滑雪跳）、勾脚点地跳技术	讲解示范练习	田径场
	6	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—交叉跳技术	讲解示范练习	田径场
	7	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—弓步跳技术	讲解示范练习	田径场
	8	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—绳操前半段	讲解示范练习	田径场
	9	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段—绳操后半段	讲解示范练习	田径场
	10	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段	讲解示范练习	田径场
	11	2	中国跳绳段位制—花样集体规定套路一段	讲解示范练习	田径场
4	12	2	跳绳游戏	讲解示范练习	田径场
	13	2	10 人长绳“8”字跳技术	讲解示范练习	田径场
5	14	2	朋友跳、车轮跳、交互绳介绍	讲解示范练习	田径场
	15	2	竞赛规则与编排	讲授讨论	多媒体教室
	16	2	组队编排练习	讲解练习	田径场
6	17	2	考试	讲解考试	田径场
	18	2	考试总结	讲解考试	田径场

八、教学策略与方法



“学知识　会方法　掌技能　悟人生”

九、课程资源

（一）主教材

肖英，郭红霞，《跳绳新玩法——花样跳绳》，北京体育大学出版社，2021—11—01，ISBN：9787564431754

（二）辅助资料

1、《花样跳绳》，杨小凤，上海教育出版社，2014.04

2、《全国跳绳运动竞赛规则》，全国跳绳推广委员会，2021.12

3、《休闲体育——花样跳绳》在线课程网址：

https://www.icourse163.org/course/JZSZ-1003361040?tid=1470086448

《花样跳绳》在线课程网址：https://www.xueyinonline.com/detail/227054255

（三）主要设备与设施

1、教学环境：田径场、体育馆、舞蹈室。

2、多媒体教室，台式或笔记本电脑。

3、器材：音响一台，竹节绳：2.8 米 40 条，3.6 米 4 条，4.2 米 10 条。

十、课程考核

（一）考核方法

1、考核内容主要包括理论知识、运动技术、基本能力和学习态度等方面的内容。其中理论知识占 10%，运动技术占 40%，体能素质考核占 30%，学习态度占 20%。各部分中若有一项不及格者，补考及格后方可计算总成绩。

2、技术考核时，既要注意期末的考试，又应重视平时的阶段性随堂考核。技术考核中应侧重对基本技术和动作质量的评定。

（二）考核标准

口令清晰明亮，动作整齐，积极性、参与性、互动性强。能够正确掌握各个动作的要领对动作熟练整齐度高，能做到失误率低。

1、理论知识 10%；（期末随堂考试）

2、学习态度 20%；

（1）迟到与早退：按体育课课堂常规酌情扣分，对体育课迟到或早退者一次扣 5 分，迟到 3 次视作 1 次旷课处理；迟到或早退 20 分钟以上视作 1 节旷课处理，迟到或早退 40 分钟以上视作 2 节旷课处理。

（2）病事假与旷课：因病、事假缺勤一学期累计超过 1/3 课时者，不予考核；旷课 3 次以上但不超过学期课程 1/3 者，体育成绩降一档。

（3）进步程度：学习的认真程度、练习的投入程度、遵守课堂纪律情况、与教师配合情况、与同学协作情况、身体素质和体育相关能力的提高程度。

3、运动技术 40%；

	优秀	良好	中等	及格	不及格
技术指标	口令清晰明亮，动作整齐，积极性、参与性、互动性强。能够正确掌握各个动作的要领，动作熟练整齐度高。	口令清晰明亮，动作较整齐，积极性、参与性、互动性一般。能够正确掌握各个动作的要领，动作熟练整齐度一般。	口令较清晰明亮，动作不整齐，积极性、参与性、互动性弱。能够正确掌握各个动作要领，动作熟练整齐度一般。	口令较清晰明亮，动作不整齐，积极性、参与性、互动性差。各个动作的要领掌握一般，动作熟练整齐度差。	口令不清晰明亮，动作不整齐，积极性、参与性、互动性差。不能够掌握各个动作要领。

4、体能素质考核 30%；

等级	单项成绩	1000 米/800 米(必考项目，单位：秒)	
		男	女
优秀	100	3′17″	3′18″
	95	3′22″	3′24″
	90	3′27″	3′30″
良好	85	3′34″	3′37″
	80	3′42″	3′44″
及格	75	3′57″	3′59″
	70	4′07″	4′09″
	65	4′22″	4′24″
	60	4′32″	4′34″
不及格	50	4′52″	4′44″
	40	5′12″	4′54″
	30	5′32″	5′04″
	20	5′52″	5′14″
	10	6′12″	5′24″

十一、课程评价

多元化、综合性考核评价体系

评级主体	评价项目	评价环节	分数比重	考核内容	评价依据和方法
学校	过程性考核40%	出勤 平时表现	10%	线上签到	通过观察、考察着装情况、到课情况、课题表现、动态鉴定思政教育成效
		课中考核	10%	线上学习	中国大学 MOOC 平台
			50%	听课学习	通过交流、互动、问卷调查等形式，考查整个教学过程，多主体协同评价知识学习和思政教育成效。中国大学 MOOC 平台和线下课堂教师评价
行业			10%	课堂任务线上提交	
市场		课后考核	10%	课后作业线上提交	
			10%	期末综合任务提交	
	终结性考核40%	期末测试	100%	线上、线下综合性考核	教师评价、社会评价
	增值性评价20%	综合表现	100%	参加各类活动、比赛等	活动记录、比赛成绩